№ 2 (70), 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)

Редактирование и 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.: сборная России по хоккею – бронзовый призер Чемпионата мира-2019.

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Некоторые актуальные аспекты теории физической культуры 3
Юсупов Р.А., Акишин Б.А., Головина В.А. Новая парадигма физического воспитания студентов – учебный или тренировочный процесс 6
Тазиева З.Н. Социализация студентов первокурсников в техническом вузе средствами физической культуры и спорта 9
Королев А.С., Головчанов С.В., Кочергин В.В. Кластерный подход как технология формирования социально-активной позиции студента – будущего учителя физической культуры.....12
Нурдыгин Е.А., Рыжкин Н.В., Немцева Е.В. Развитие физической культуры и спорта в советской россии в середине 1920-х гг. 14
Бахтина Т.Н., Казакова В.М., Лешева Н.С. Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики», посвященная 90-летию основания кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова» (теоретический анализ) 17

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дворкина Н.И., Камфенкель О.Р., Дмитриченко Е.М. Физическая подготовка школьников 10-11 классов к военной службе на основе атлетической гимнастики.....20
Бортникова С.А., Монастырев С.Н. Педагогические условия развития физических качеств дошкольников на основе внедрения в образовательный процесс системного и игрового подходов.....24
Волкова Л.М. Плавательная подготовка для развития стато-кинетической устойчивости студентов авиационных вузов 27
Фиапшев И.А., Карданов У.Х., Жероков З.АВ., Чеченов Б.Х., Данкеева Е.В., Данкеева В.О. Роль занятий элективными курсами по физической культуре в формировании здорового образа жизни студентов.....30
Гансбургский М.А. Функциональная, физическая и техническая подготовленность студенток вуза на этапе начального обучения теннису 33
Олейник Ю.В. Игра и игровая деятельность в развитии созидательных способностей детей 10-12 лет в процессе занятий физической культурой 36
Доронцев А.В., Козлятников О.А. Взаимосвязь уровней освоения образовательных модулей и физической подготовленности у студентов медицинских вузов.....39
Астафьев К.А. К вопросу о подготовке студентов образовательных организаций ФСИН России к бегу на 2000 м 42
Стрижанов А.В., Сабирова И.А. Оптимизация огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 45
Настуев Э.Б. Совершенствование технических и тактических основ болевых приёмов борьбы слушателей образовательных организаций МВД России 48
Губжоков А.Х. Организационные аспекты физической подготовки в Северо-Кавказском институте повышения квалификации сотрудников МВД России .50
Сафонова О.А., Караван А.В., Германова А.А. Развитие двигательных качеств средствами силовой выносливости.....52

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Деревлев С.К., Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Структура спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных спортсменов.....54
Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М. Особенности заболеваний и психофизического состояния женщин второго периода зрелого возраста.....57
Соколовская С.В., Соколовский С.В., Бахарев Ю.А., Каширина А.О., Зебзеев В.В. Интегральный подход к оценке здоровья лиц пожилого возраста: исследование влияния физической активности на когнитивные способности..60
Стрелкова Я.А., Амурская О.В., Арсеенко Е.А., Жилина Л.В., Морозова Е.А. Формирование здоровьеориентированной направленности у обучающихся начальных классов через внедрение комплекса ВФСК ГТО64
Синявский Н.И., Фурсов А.В., Садыков Р.И., Синявский Н.Н., Давыдова С.А. Исследование физической подготовленности школьников на основе нормативов комплекса ГТО 67
Шестаков Ф.Ф., Кузнецов И.В., Фомина У.Г. Тема физической рекреации в творчестве Пушкина.....70
Частихин А.А., Полуян А.В. Современные тенденции практико-ориентированного обучения военнослужащих спортивной стрельбе.....73
Канукоев А.М. Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России.....77
Муратова И.В., Данилова Н.В. Коррекция избыточного веса у студентов 79
Филиппова С.Н., Матвеев Ю.А., Мелкадзе О.В. Трансформация парадигмы физического воспитания в вузах на основе новых принципов управления учебным процессом.....82



СПОРТ

Галухин Р.М., Михайлов Н.Г. Изучение биомеханики прыжковых упражнений спортсменов высокой квалификации 87

Саламатов М.Б., Степанов М.Ю. Анализ средств, направленных на формирование ударных действий, используемых в подготовке юных боксеров91

Сабирова И.А., Битюцких И.В., Ярошевич И.Н., Насонов А.Е., Тютин С.С. Применение факторного анализа для оценки соревновательной деятельности в кикбоксинге 94

Орлова Л.Т., Пожималин В.Н., Грушина А.Ю. Развитие гибкости у лыжниц-гонщиц – курсантов и слушателей высших учебных заведений в группе спортивного совершенствования.....97

Язынина Н.Л., Жарова О.Ю., Барков С.В. Программно-методическое обоснование тренировочного процесса детей 12-15 лет, занимающихся всестилевым каратэ на этапе спортивной специализации 100

Абдуллаева А.М., Гаевская О.В. Развитие координационных способностей у юных гимнасток при обучении упражнениям на гимнастическом бревне....103

Клинов А.И. Развитие скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10-12 лет.....106

Зиннатнуров А.З. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров 108

Иванова Н.П., Никитина А.П. Анализ выступления спортсменов-студентов в летнем полиатлоне (четырехборье) 111

Сысоев А.В., Суханова Е.В., Горлова С.Н. Количественная оценка организованных атак нападения баскетболистов студенческих лиг.....114

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Балуев С.А. Использование информационно-коммуникационных технологий при организации уроков физической культуры с элементами вольной борьбы 116

Яхутлова Э.Б., Данкеева Е.В., Фиапшев И.А., Абазов З.В., Кишев А.З., Чеченов Б.Х. Актуальные вопросы использования информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе 119

Федоров М.Г., Федорова Н.Ю., Улитин И.Б. Информационные технологии в шашках.....122

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Дроздова М.С., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Проблемы маскулинизации спортсменок условно мужских видов спорта и пути их преодоления 125

Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Савкив Т.Г. Психология игровых видов спорта в контексте результата на домашних и выездных соревнованиях....129

Троева М.И., Находкин В.В. Психологический аспект занятий любительским бегом в условиях Крайнего Севера 134

Анкудинов Н.В., Жарких А.А., Пузыревский Р.В., Дазмаров Н.М., Гурский А.В., Арканов Ю.М. Особенности психологического сопровождения при подготовке спортсменов, специализирующихся в универсальном бое.....139

Доттуев Т.И. Концепция обучения боевым приёмам борьбы сотрудников ОВД России.....142

Афов А.Х. Пути совершенствования навыков ударной техники сотрудников органов внутренних дел РФ.....144

Яковлев В.В. Влияние физических нагрузок на уровень испытываемого стресса как один из показателей адаптационных возможностей организма курсанта-первокурсника 146

Болдырев И.И., Стеблецов Е.А., Егорушина Е.А. Мониторинг мотивационного отношения подростков к реализации комплекса ГТО 149

Алыпов А.Г. Методы исследования готовности к выбору вида спортивной деятельности у подростков 152

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.11)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Картышева С.И., Гончарова И.Г., Кувшинова Н.М. Мониторинг репродуктивных установок студентов педагогического университета 155

Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. Аспекты разработки методики физической реабилитации школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.....157

Кодзоков А.Х. Адаптация к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел РФ при формировании профессионально-прикладных навыков 161

КОНФЕРЕНЦИЯ

Крамской С.И., Амельченко И.А. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход.....163

Памяти Михаила Виленского.....166

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





Соловьев Геннадий Михайлович,
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ;
Кашин Сергей Николаевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России

Аннотация. В статье на основе авторских взглядов рассматривается: социально-смысловая сущность физической культуры и теории, её обеспечивающие; роль личностного развития в физической культуре как целевой установки государственного образовательного стандарта и ценностная значимость педагогических технологий в её реализации. Рассмотрено реальное наличие в современных учебниках представлений о теории физической культуры личности с позиции имеющегося научного знания, эмпирического опыта и технологического подхода.

Ключевые слова: физическая культура, образование, система, теория, технология, физическая культура личности, противоречие, ценность.

SOME RELEVANT ASPECTS OF THE PHYSICAL CULTURE THEORY

Solovev G.M.,
Dr. Pedag. Sci., Professor, Deserved Worker of Physical Training of the Russian Federation, the Honourable Worker of the Supreme Vocational Training of the Russian Federation;
Kashin S.N.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Stavropol Branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract. The article on the basis of the author's views is considered: the socio-semantic essence of physical culture and the theory of its providing; the role of personal development in physical culture as the target setting of the state educational standard and the value significance of pedagogical technologies in its implementation. The real presence in modern textbooks of representations on the theory of physical culture of the person from a position of the available scientific knowledge, empirical experience and technological approach is considered.

Key words: physical culture, education, system, theory, technology, physical culture of personality, contradiction, value.

Содержание понятия «физическая культура» представляется нами как многогранная и полифункциональная область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, характеризующий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности систем физического воспитания, трудовой, профессионально-прикладной и военно-физической подготовки, спорта, образования и науки, воплощенных в качестве ценностей физического совершенства, культуры здорового образа жизни, физического, психического, социального и ментального здоровья людей, нации и субъектов социума.

Известно, что предпосылки теории физического образования были заложены одним из основателей функциональной анатомии П.Ф. Лесгафтом в 1896 году. В этом же году им были открыты впервые в России «Курсы для подготовки руководительниц физических упражнений и игр». Термин «физическое образование» принадлежит именно ему. В советское время была разработана в контексте научной дисциплины теория и методика физического воспитания (Н.И. Пономарев, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков), а в 80-х годах XX века она трансформировалась Л.П. Матвеевым в теорию и методику физической культуры. Аргументация данного явления объяснялась тем, что «несмотря на всю несомненную значимость физического воспитания, физическая культура не сводится лишь к нему и что поэтому теория физического воспитания не может претендовать на статус общей теории физической культуры», а именно потому, что физическая культура подразделяется на профилирующие отрасли (теории и методики физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной, оздоровительно-воспитательных и других форм) [8]. На наш взгляд, данный аргумент, с одной стороны, относительный, а с другой – абсолютно верный. Ибо физическое воспитание – это многовариантный психолого-педагогический процесс двигательного образования и развития физических способностей в проявлении силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, выражающийся в итоге в их качественном состоянии (количественно-критериальных характеристиках). Данный процесс составляет специфическую сферу деятельности в физической культуре в целом, не исключает знаниево-интеллектуальное образование и формирование социально-духовных ценностей.

© Соловьев Г.М., Кашин С.Н., 2019

Прокладывает свою дорогу к общей теории физической культуры и новая учебная дисциплина «Педагогика физической культуры» [3]. В других вариантах – «Педагогика физической культуры и спорта» [4]. При внимательном прочтении их приходишь к выводу о том, что общая педагогика притянута к физической культуре, точнее, большой объем общепедагогических знаний интегрирует физическую культуру так, что особенно ее и не видно. Несомненно, данная дисциплина нужна для специалистов, но в более проникающей интеграции и, на наш взгляд, под следующим названием «Общая педагогика в теории и практики физической культуры». Но это авторское мнение, причем ни на что не претендующее. Ибо мы понимаем, что суждение о чем-либо может быть абсолютно или относительно верным или неверным, а по большому счету дискуссионным и свободным, что, по сути, и дает развитие науки.

В общей теории физической культуры особое место должна занять и теория физической культуры личности, а также педагогическая технология ее формирования. Для этого есть все основания.

Во-первых, формирование физической культуры личности на всех уровнях образования является стратегической целью, обозначенной в госстандартах по дисциплине «Физическая культура». Что абсолютно верно, ибо суть педагогики и воспитания в целом, по большому счету и должна заключаться в становлении и развитии личности. В выявлении одаренности как генетической, наследственной предрасположенности к какой-либо деятельности (интеллектуальной, художественной, творческой, спортивной и т.д.) и развитии на этой благодатной почве способности как генетически, социально и личностно определенного и выработанного качества (или совокупности свойств и качеств) что-либо эффективно делать, действовать и совершать. В педагогике данный процесс называется индивидуализацией (не путать с индивидуальным подходом). Именно на уровне способности, а затем таланта и гениальности определяется педагогическая и философская суть личности, которая характеризуется созидающей направленностью деятельности и высоким уровнем ее результативности.

Сегодня в мировом сообществе практически во всех сферах констатируется дефицит личностей. В плане прогресса это серьезная проблема, выводящая на шекспировский вопрос (быть или не быть?). Иметь свою стратегию жизни, свое мнение или быть рабом обстоятельств. Быть, как все, или подняться над всеми на более высокий уровень совершенства. К примеру, в науке совершает открытия только тот, кто выходит за рамки стандартного мышления, традиционно навязанного научным сообществом, а также за рамки личностных амбиций собственных достижений.

В этом плане можно уверенно подтвердить, что формирование физической культуры личности, как педагогическая цель в физической культуре, является стратегической и универсальной, включающей в себя и все предыдущие цели, декларируемые в предыдущих учебных программах по дисциплине «Физическая культура» до 1994 года (физическое совершенство, гармоническое физическое развитие, подготовка к труду и защите Родины и прочее). Все эти цели, по сути, являются частными задачами физической культуры личности, определяемыми лишь специфической ее составляющей физического совершенства.

Во-вторых, необходимость присутствия в общей теории физической культуры развернутого представления на физическую культуру личности обусловлена наличием множества статей по данной проблематике, опубликованных не только в материалах различного уровня научно-практических конференций, а также в форме авторефератов и монографий кандидатских и докторских диссертаций, учебных пособий [5; 6; 7; 8], раскрывающих сущность физической культуры личности как в общетеоретическом, так и в технологическом аспекте ее формирования.

И тем не менее при изучении современных учебников, касающихся физической культуры (а они все из себя, несомненно, представляют определенную научную и учебную ценность), обнаруживается противоречие: между имеющимся знанием о логической системно организованной сути содержания физической культуры личности (ее основных составляющих, компонентов их качеств и критериев оценки этих качеств) и отсутствием должного отражения данного знания практически во всех учебниках (за исключением учебника под редакцией Ю.Ф. Курамшина, изданного в 2003 году [9] и учебника под редакцией М.Я. Виленского 2013 года выпуска [10]).

Все это полностью касается и педагогической технологии формирования физической культуры личности. Так, в учебнике «Педагогика физической культуры и спорта» [4] рассматривается общая сущность и эволюция педагогической технологии. Однако лишь общая сущность, но не конкретизированная. Уделяется особое внимание педагогическим технологиям, их разновидностям в педагогической деятельности и в учебнике «Педагогика физической культуры», но опять в обобщенном виде [3].

Педагогическую технологию формирования физической культуры личности мы рассматриваем с двух позиций, во-первых, как целостный концептуально-организованный многофункциональный процесс, обеспечивающий практико-ориентированное погружение в специальную научно-образовательную среду, проявление культуры человека цивилизованного, гармоническое единство в нем физического, психического, социального, духовного, ментального и компетентностно-деятельностного. Во-вторых, с позиции функциональной системы организационных способов алгоритмированного управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучаемых. Рассматривается она как упорядоченная совокупность психолого-педагогических действий, операций и процедур, инструментально, функционально, научно-обоснованно обеспечивающих в любом случае достижение положительного результата, прогнозируемой и диагностируемой (проверяемой) цели.

Именно, как подчеркивал В.П. Беспалько [1], достижение в любом педагогическом случае положительного результата, прогнозируемой и диагностируемой (критериально проверяемой) цели – это и есть суть любой педагогической технологии. Под физической культурой личности нами понимается сфера общей культуры человека, его системно-стабильное, качественное, динамическое, комптентностно-творческое, активное, саморазвивающееся и автономное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей и физического совершенства, приобретенные в результате воспитания, образования и воплощенные посредством эмоционально-волевых проявлений в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, самообразование, физическое самосовершенствование, духовность, психофизическое здоровье и индивидуализированный стиль жизнедеятельности. Это общее и в то же время конкретное по основным ее составляющим. В теоретическом и технолого-педагогическом плане она подробно раскрыта в работах [5; 6; 7; 8].

Следует отметить, что в содержании большинства имеющихся сегодня учебников отсутствует и отражение компетентностного подхода (за исключением учебника по педагогике физической культуры под общей редакцией В.И. Криличевского [3], а также учебника по физической культуре под общей редакцией М.Я. Виленского [10]. Многими авторами учебников не учитываются давно установленные требования к написанию учебников и учебных пособий, в которых начиная с введения учебника, а затем в начале каждой главы и раздела формулируется набор компетенций, а в конце каждой главы приводится перечень (состав) контрольных вопросов для проверки усвоенных знаний, которые являются основой для зачетов, а в билетном содержании – для экзаменов по теории дисциплины.

В заключение статьи необходимо подчеркнуть, что физическая культура, образование и наука, ее обеспечивающие, представляют собой неоспоримую социальную и личностную ценность, которая трактуется нами как мировоззренчески и потребностно-мотивационная смысловая значимость системы отношений, поведения, деятельности общества или отдельно взятого индивида в определенной сфере человеческого бытия, проявляющаяся в личностных, социальных или личностно-социальных интересах и запросах, духовных и материальных феноменах (культуре, политике, экономике, образовании, науке, религии, физической культуре, искусстве, потребления и обладания и т.д.), иначе, это все то, к чему относятся с уважением, признанием, почтением или предпочтением, сообразуется со всеми сферами жизнедеятельности человечества. Представляют собой исторически сложившуюся систему взглядов и отношений на материальный и духовный мир социума, определенной общности людей, нации, национальности, государств, группы, деятельности и т.д.

Что касается учебников, приведем слова М.Я. Виленского, основоположника кардинальных идей, связанных с ценностью физической культуры личности, о том, что сегодня назрела объективная необходимость и потребность науки и образования в создании учебника нового поколения, основу которого составляет теория физической культуры личности и педагогическая технология, ее обеспечивающая.

Цели, и не только в образовании, но и в политике, экономике, здравоохранении и т.д., определяют содержание направленности деятельности общества и государства. Цель – это ведущий компонент идеологии любой социальной системы. Когда она понятна, ясен и путь, по которому следует идти, а когда нет – жизнь общества превращается в хаос. В частности физическая культура ассоциируется в сознании молодежи с набором различных физических упражнений и видов спорта, а не с научно-обоснованной и логически упорядоченной многофункциональной системой деятельности в обществе, образовании и науке.

Список литературы

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст] / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений [Текст] / Л.П. Матвеев. – 3-е издание. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.

3. Педагогика физической культуры: учебник [Текст] / под общей редакцией В.И. Криличевского, А.Г. Семеновой, С.Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.

4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / С.Д. Неверкович [и др.] ; под редакцией С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

5. Соловьев, Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий [Текст] / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 168 с.

6. Соловьев, Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования: учебное пособие [Текст] / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212 с.

7. Соловьев, Г.М. Педагогический аспект деятельности формирования физической культуры личности студента [Текст] / Г.М. Соловьев, Н.Н. Проценко // Культура физическая и здоровье. – №6 (36). – 2011.

8. Соловьев, Г.М. Формирование социально-духовных ценностей здоровьесберегающей жизнедеятельности студенческой молодежи средствами физической культуры [Текст] / Г.М. Соловьев, И.Р. Тарасенко. – М. : Илекса, 2010. – 194 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

10. Физическая культура: учебник [Текст] / под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с.

Bibliography

1. Bespalko, V. P. Components of pedagogical technology [Text] / V. P. Bespalko. – M.: Pedagogy, 1989. – 192 p.

2. Matveev, L. P. Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject: textbook for higher special physical education institutions [Text] / L. P. Matveev. – 3rd edition. – SPb.: Publishing house "DOE", 2003. – 160 p.

3. Pedagogy of physical culture: textbook [Text] / edited by V. I. Krilichevsky, A. G. Semenova, S. N. Snipe. – M.: KNORUS, 2012. – 320 p.

4. Pedagogy of physical culture and sports: textbook for students of higher educational institutions [Text] / S. D. Neverkovich [et al.] ; edited by S. D. Neverkovich. – M.: Publishing center "Akademiya", 2010. – 336 p.

5. Solovyov, G. M. Formation of physical culture of the student's personality in the perspective of modern educational technologies [Text] / G. M. Solovyov. – Stavropol: publishing House of SSU, 1999. – 168 p.

6. Soloviev, G. M. Physical culture of personality (theory and technology of formation: textbook [Text] / G. M. Solov'ev, S. N. Kashin. – M.: Ileks, 2014. – 212 p.

7. Solov'ev, G. M. Pedagogical aspect of activity of formation of physical culture of student's personality [Text] / G. M. Solov'ev, N. N. Protsenko // Physical culture and health. – №6 (36). – 2011.

8. Solov'ev, G. M. Formation of social and spiritual values of health-saving vitality of students by means of physical culture [Text] / G. M. Solov'ev, I. R. Tarasenko. – M.: Ileks, 2010. – 194 p.

9. Theory and methods of physical culture: textbook [Text] / ed. Professor Yu. F. Kuramshina. – Moscow: Soviet sport, 2003. – 464 p.

10. Physical culture: textbook [Text] / ed. M. Ya. Vilensky. – 2nd ed., erased. – M.: KNORUS, 2013. – 424 p.

Информация для связи с авторами:
irbis-2004@yandex.ru

УДК 796:378

НОВАЯ ПАРАДИГМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ – УЧЕБНЫЙ ИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС





Юсупов Ринат Андарзянович,
доктор биологических наук, профессор,
зав. кафедрой ФКиС;
Акишин Борис Алексеевич,
кандидат технических наук, доцент кафедры ФКиС,
Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ;
Головина Вера Анатольевна,
кандидат педагогических наук, профессор,
зав. каф. ФВ,
Российский химико-технологический университет
им. Д.И. Менделеева

Аннотация. В статье обсуждается организация физического воспитания студентов в университетах. Показывается, что новая цель, обозначенная государственным стандартом – формирование компетенций в области физической культуры и спорта – ставит перед преподавателем этой учебной дисциплины необходимость поиска новых подходов к реализации индивидуальных практик физического развития студенческой молодежи. Отмечается возможность разделения учебного и тренировочного процессов физической подготовки студентов во время обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, университет, государственный стандарт, индивидуальная подготовка, учебный или тренировочный процесс.

THE NEW PARADIGM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IS STUDY OR TRAINING PROCESS

Jusupov R.A.,
Dr. Biol. Sci., Professor, Head of Physical Culture and Sport Department;
Akishin B.A.,
Cand. Techn. Sci., Associate Professor of Physical Culture and Sport Department
Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI;
Golovina V.A.,
Cand. Pedagog. Sci., Professor, Head of the Physical Culture Department
Russia Chemically-Technological University named after D.I. Mendeleev

Abstract. The article discusses the organization of physical education of students in universities. It is shown that the new aim, designated by the state standard – the formation of competences in the field of physical culture and sports, puts the teacher in this academic discipline the need to find new approaches to the implementation of individual practices of physical development of students. .

The possibility of separating the educational and training processes of students' physical preparation during education is noted.

Key words: physical education, student, university, state standard, individual practices, educational or training process.

Внедрение нового федерального стандарта в систему высшего образования в России по всем направлениям подготовки внесло существенные изменения в технологию обучения. В частности в области физического воспитания изменилась цель обучения. В последней редакции стандарта новая цель формулируется как формирование компетенций в области физической культуры и спорта для эффективного использования средств и методов физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности. Достижение поставленной цели предполагает широкое использование самостоятельной работы студентов по самому широкому спектру активной физической деятельности.

Эти цели и задачи, в основном, сформулированы в общекультурной компетенции ОК-8, в которую вошло большинство требований по освоению ценностей физической культуры и по другим номерам компетенций.

В ФГОС 3+ ОК-8 формулируется, как «способность самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о ЗОЖ; способность самостоятельно применять методы и средства обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования».

Новые цели и задачи поменяли всю систему физического воспитания студентов. В соответствии с Приказом Министерства образования РФ, № 301 от 05.04.2017 распределение часов на аудиторные и дистанционные, то есть самостоятельные занятия, определяются локальными актами университетов.

В частности в КНИТУ-КАИ распределение часов по физической культуре утверждено следующим образом. Базовый курс состоит из 18 часов аудиторных занятий и 54 часов самостоятельных занятий на первом курсе обучения. Элективная дисциплина в виде практических занятий по избранному виду спорта читается на трех курсах обучения бакалавров в общем объеме 328 часов, то есть 1,5 часа в неделю [1].

Небольшое количество аудиторных занятий заставляет преподавателей дополнительно мотивировать сту-

© Юсупов Р.А., Акишин Б.А., Головина В.А., 2019

дентов к самостоятельному усвоению и внедрению в свою повседневную жизнь умений и навыков, получаемых на занятиях по физкультуре.

Целью статьи является рассмотрение вопроса, как реализуются требования стандарта образования в условиях реального учебного процесса по физической культуре по направлениям обучения бакалавров.

В рамках современного стандарта образования произошло разделение предмета «Физическая культура» на две части –«Физическая культура и спорт», базовый курс, теоретическая часть, и вторая часть предмета с тем же названием, только с определением – «элективная дисциплина», на которой проходят практические занятия на спортивных площадках.

В области получения необходимых знаний задача решается на типовом уровне для всех студентов одинаково в рамках базового курса дисциплины. Однако объём этих знаний зависит от принятых локальных актов в каждом университете, в которых определяется соотношение аудиторных и самостоятельных занятий. Ясно, что даже при самом благоприятном для преподавателя случае – активного изучения теоретического материала студентами и пристального контроля полученных знаний на зачете – приобретенные знания недолго сохранятся в памяти. Тем не менее в этом направлении особенности учебного процесса понятны и могут быть спланированы, а компетенция – оценена.

Более сложная задача стоит перед преподавателями при формировании компетенций в рамках умений и навыков. При формировании нового стандарта предполагалось наличие в рабочих программах семинарских и методических занятий, на которых можно было бы в индивидуальном порядке показать, как выполняются физические упражнения, как формируются комплексы упражнений для улучшения, например, силы, гибкости или скорости, какие упражнения используются при различных заболеваниях, дать практические рекомендации при отклонениях здоровья. В российских вузах сложилось так называемое пространство физической культуры и спорта [2], в котором эффективным образом осуществляется физическое воспитание студентов.

В университетах занятия по физкультуре ведет преподаватель-учитель с определенной аудиторной нагрузкой, с индивидуальным планом, а теперь еще с необходимостью выполнения требований согласно эффективному контракту, в который включаются требования по научным исследованиям. Кроме этого, требуются публикации результатов научных исследований в журналах с высоким уровнем цитирования.

Наряду с традиционными занятиями по учебному расписанию студентам предлагаются занятия в спортивных секциях, но уже совсем по другим правилам – как в спортивных школах, с необходимостью повышать спортивное мастерство и выступать в соревнованиях. В реальных условиях элективного курса студент выбирает ту или иную группу и вид спорта, которые ему предлагает университет, исходя из возможностей своей материальной базы.

В момент выбора студент решает свою главную задачу – определение траектории своего физического развития, какие навыки и умения он сможет получить в университете. Здесь наступает так называемая точка бифуркации в его обучении. Либо он уходит в спортивную секцию и занимается в рамках тренировочного процесса, либо остается в рамках традиционного учебного процесса под руководством преподавателя физкультуры. Принятое определение предмета как элективной дисциплины, по-видимому, допускает такое разделение. Возможности реализации индивидуальных траекторий физического развития в университете показаны на рис. 1.

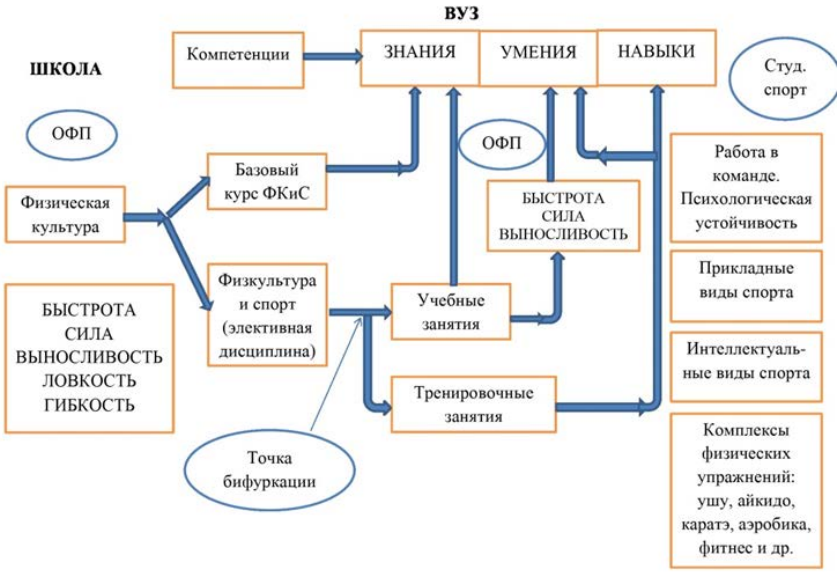


Рис. 1 – Процесс формирования компетенций по физической культуре в высшей школе

Необходимо заметить, что после точки разделения учебный процесс может трансформироваться в тренировочный, уже со своими правилами и требованиями. В этом случае новые проблемы возникают перед руководством кафедры, в частности и в области безопасности.

Пока студент выступает на внутренних соревнованиях и тренируется два раза в неделю, он находится в системе обучения общей физической культуре по плану преподавателя кафедры. Но переход в спортивную секцию и участие в составе сборных команд вуза или республики уже сопровождается целым рядом трудностей. При этом уровень ожидаемых компетенций не всегда можно будет проконтролировать и оценить. Более того, в активных видах спорта не исключена возможность получения травм.

Однако выбор студентов и возможности университетов могут не всегда совпадать, отсюда появляется желание заниматься любимым видом спорта вне университета. Например, выбор таких видов спорта, как бильярд, шахматы или черлидинг едва ли сможет

сформировать ожидаемые показатели физического развития, хотя привить любовь к спорту – вполне.

В последние годы в вузах существенно улучшились спортивные базы для занятий спортом и современными комплексами физических упражнений. На первом курсе, а затем на каждом курсе студент может выбирать, как ему реализовать свою траекторию физического развития в рамках элективной дисциплины и, следовательно, какие умения он получит по окончании учебы.

Учитывая индивидуальные интересы студентов, университет предлагает им большой выбор видов спорта, в том числе и стандартный набор для общей физической подготовки. В этих группах учебный процесс реализуется по традиционной схеме: с разминками, элементами легкой атлетики и гимнастики, игровыми упражнениями, регулярными сессионными выходами в бассейн и на лыжную базу.

Организация учебного процесса по практическим занятиям начинается с распределения студентов по избранным видам спорта, которые культивируются в университете. В ряде групп используются традиционные занятия по общефизической подготовке или по фитнесу. Несколько групп формируется по игровым видам спорта и плаванию. Некоторые студенты попадают в сборные команды и тренируются вне учебного расписания по расписанию спортивного клуба.

В последнее время в структуре кафедр физической культуры проходят значительные изменения. Формируются учебно-тренировочные центры, на базе которых учебные занятия совмещаются с тренировочными. Сформировалась ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), которые включают в свой календарь массовые соревнования и привлекают большое количество студентов, не нашедших себя в спорте даже на уровне сборных команд университета. АССК проводит массовые соревнования по стритболу, по воркауту и дворовым видам спорта. Включают в свою сферу интересов и первокурсников, для которых проводится специальная спартакиада.

Тем не менее оценка работы студентов по практическим занятиям с учетом избранного вида реализации своей траектории физической активности также проходит по балльно-рейтинговой системе. Основной акцент оценки работы студента производится по количеству посещенных занятий. Студенту предлагается поучаствовать в соревнованиях по сдаче норм ГТО, три-четыре вида в семестр. В случае занятий в спортивных секциях для студентов разработаны технические нормативы. Обучающиеся также получают дополнительные баллы за участие в массовых соревнованиях.

Таким образом, активное взаимодействие преподавателя и студента позволит контролировать формирование требуемых компетенций во время всего срока обучения.

Очевидно, что полученные навыки на занятиях физкультуры проверить мажет только сама жизнь человека после окончания им вуза. Сможет ли человек пронести и сохранить ценности физической культуры, полученные в университете, помогут ли ему приобретенные навыки в его профессиональной деятельности, примет ли он принципы здорового образа жизни, это в большей степени зависит от личности, а не от преподавателя и оценки, которую ему поставят при сдаче зачета.

Таким образом, современный учебный процесс по физической культуре, разделившись на два направления, тем не менее предполагает сохранение главной цели – формирование в процессе обучения требуемых компетенций, определяемых федеральным государственным стандартом образования.

Отмеченные особенности реализации выполнения требований, которые появляются при выборе индивидуальных траекторий физического развития, могут быть решены уже в современных условиях. Учитывая быстрое развитие материальной базы отечественных вузов и спортивной инфраструктуры российских городов, таких изменений можно ожидать в ближайшее время.

Список литературы

1. Акишин, Б.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях реформирования высшей школы [Текст] / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, В.А. Головина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2. – С. 44-46.

2. Лотоненко, А.В. Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта высшей школы [Текст] / А.В. Лотоненко, М.С. Данилов, А.А. Лотоненко // VIII Международный Конгресс «Спорт, человек, здоровье». Санкт-Петербург, 12-14 октября 2017. – СПб., 2017. – С. 379-381.

Bibliography

1. Akishin, B. A. Organization of independent work of students in physical culture in the conditions of higher school reform [Text] / B. A. Aki-Shin, R. A. Yusupov, V. A. Golovin // Physical culture and health. – 2016. – №2. – P. 44-46.

2. The lotonenko A. V. Physical activity environment of physical culture and sports high schools [Text] / A.V. Lotonenko, M. S. Danilov, A. A. Lotonenko // VIII international Congress "Sport, people and health". St. Petersburg, 12-14 October 2017. – SPb., 2017. – P. 379-381.

Информация для связи с авторами:
akishin_ba@mail.ru

УДК 378.17

СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Тазиева Зарина Наильевна,
старший преподаватель,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы социализации студентов первокурсников в техническом вузе. Сегодня у образовательных учреждений, помимо основных целей воспитания и образования, есть еще одна задача – способствовать всестороннему личностному развитию обучающихся. Посредством образования молодому поколению передаются социальные, культурные и нравственные ценности, социальные нормы поведения, характерные для определённого общества, овладение данными знаниями и умениями способствует формированию и развитию качеств, которые помогают в самореализации, т.е. по сути своей способствуют социализации молодых людей как будущих специалистов. Проведенное исследование (анкетирование) позволило определить проблемы, установить причины и пути решения в данном вопросе.

Ключевые слова: студенты первокурсники, социализация студентов, физическая культура и спорт, вуз.

SOCIALIZATION OF FRESHMEN STUDENTS IN A TECHNICAL UNIVERSITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tazieva Z. N.,
Senior Lecturer,
Kazan State University of Architecture and Engineering

Abstract. This article discusses the problems of socialization of first-year students in a technical University. Today, educational institutions in addition to the main goals, education and training, there is another task – to promote the comprehensive personal development of students. Through education, the young generation is transferred to social, cultural and moral values, social norms of behavior characteristic of a particular society, the mastery of these knowledge and skills contributes to the formation and development of qualities that help in self-realization, i.e., in essence, contributes to the socialization of young people as future professionals. The study (questionnaire) made it possible to identify problems, determine causes and solutions to this issue.

Key words: first-year students, socialization of students, physical culture and sport, University.

В современных условиях к будущим специалистам предъявляются значительные требования, касающиеся их личностного, интеллектуального и физического развития, степени профессиональных умений, уровня знаний, сформированности навыков, творческих способностей – все это в совокупности является одной из ключевых задач современной системы образования [4].

Образование – это исторически сформировавшаяся конфигурация организации и регулирования коллективной жизни, которая обеспечивает жизненно существенную для общества функцию – передачу знания, включающего в себя совокупность норм и предписаний, образцов поведения, специальных учреждений, систему контроля.

Цель образования – это помощь обучающимся в адаптации к имеющейся социальной системе, интеграция в профессиональный среде, определение своего места в современном социуме. При этом социокультурные и социально-экономические реорганизации современного общества, активное формирование современного рынка труда, быстрое развитие и усложнение высокотехнологичного уклада производства диктуют новые требования к подготовке выпускников образовательных организаций высшего образования. Такие выпускники должны обладать значительной квалификацией, быть компетентными в профессиональной деятельности, способными хранить и поддерживать авторитет профессии, умеющими быстро адаптироваться к трансформациям в производственных и социальных процессах, четко представлять себе результаты своего труда.

Увеличение требований к профессиональной подготовке специалистов, востребованных на рынке труда, активируют розыск и внедрение свежих подходов к осуществлению новой функциональности конкурентоспособной системы высшего образования, снабжающей лучшее вступление молодых специалистов в социум, лучшую адаптацию и эффективную профессиональную самореализацию [3].

В процессе учебы в техническом вузе к будущим специалистам предъявляются особые требования: физической выносливости, психологической устойчивости. Студентам нужно освоить существенно больший объем информации, в сравнении со школьным объемом, в процессе обучения преобладают технические предметы, студенты обязаны быть способны к самостоятельной работе с целью получения знаний [1]. Вследствие сказанного перед вузами, помимо основных целей – образования и воспитания, всестороннего личностного развития студентов первокурсников – остро стоит задача социальной адаптации или социализации обучающихся.

Начинается обучение в вузе у молодых людей с адаптации к непривычной социальной роли студента, что связано со знакомством с новыми обязанностями и требованиями в студенческом коллективе. Оценить результаты социализации студента можно по тому, как он успешен в студенческой среде, по обретению навыков жизни во взрослом социуме.

Сущность социализации раскрывается в таких процессах, как адаптация, интеграция, саморазвитие и самореализация. Социализация личности будущих специалистов в большей степени обусловлена успешностью адаптации к новым условиям образовательной

© Тазиева З.Н., 2019

среды, т.е. переходом обучающихся из одной сферы деятельности в другую [2].

Адаптация касается всех процессов, происходящих в организме человека (биологических, психических). Форсирование процесса адаптации в студенческой среде может быть реализовано при условии проявления умений, навыков и развития тех свойств личности, которые ей нужны в процессе привыкания к новой молодёжной среде. Поэтому одной из главных направленностей в организации условий благополучной адаптации студентов является физическая культура и спорт (ФКиС) [5].

Потребности в ФКиС – это важнейшая мотивация для поведения личности. Высокую необходимость в стимулировании студентов к занятиям ФКиС имеют интересы, отображающие избирательность человека в отношении к объекту, который обладает эмоциональной привлекательностью и значимостью (при низком уровне – преобладает эмоциональная привлекательность, при высоком уровне – доминирует объективная значимость), т.е. интересы отражают нужды человека и средства их удовлетворения. Интересы появляются при возникновении цели физкультурно-спортивной деятельности, всего существуют три основные цели: 1) получение удовлетворенности непосредственно от самого процесса занятий; 2) достижение определенных результатов или поставленных целей в процессе занятий; 3) осознание получения дальнейших перспектив от процесса занятий.

ФКиС как специфичные виды человеческой деятельности могут быть мощным стимулом социализации личности в любом социуме. Главное – то, что в системе культурных общечеловеческих ценностей значительная степень здоровья и физической подготовленности определяет возможности освоения других ценностей, т.е. является фундаментом, без которого процесс социализации мало результативен [5].

Цель исследования. В данном исследовании мы ставили целью выявить проблемы социализации студентов-первокурсников в техническом вузе и определить методы (способы) для их решения.

Методы исследования. В исследовании мы применили метод анкетирования (использовали раздаточный вид). Анкетирование было массовое и сплошное.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение проблемы социализации студентов первокурсников в техническом вузе проводилось на занятиях физической культуры со студентами института архитектуры и дизайна (ИАиД) за период 2018-2019 уч. года. В ходе проведенного исследования в анкетировании приняли участие 309 человека, из них: 58 – юноши 18,77%, 251 – девушки 81,23%. В анкете были заданы следующие вопросы и определены результаты:

1. «Какие проблемы на 1 курсе обучения в вузе для вас имеют первостепенное значение?». 37,86% (117) респондентов отметили в первую очередь финансовые проблемы (нехватка денег); 28% (89) – проблемы с учебой (задолженности, трудности в усвоении и понимании учебного материала); 11,97% (37) – проблемы со здоровьем (ухудшение состояния здоровья в связи с физической и психоэмоциональной перегрузкой в процессе учебы); 10,68% (33) – перемены условий жизни (жизнь в общежитии или отдельно от родителей в квартире); 7,44% (23) – проблемы межличностных отношений (плохие взаимоотношения с одногруппниками); 3,23% (10) – психологические проблемы (неуверенность в себе, в завтрашнем дне).

2. Чтобы определить, как студенты проводят досуг, был задан вопрос: «Как вы проводите свободное от учебных занятий время?». Респонденты дали следующие ответы: 44,33% (137) опрошенных занимаются ФКиС; 20,06% (62) – проводят свободное время с друзьями; 14,56% (45) – занимаются добровольной волонтёрской деятельностью; 12,62% (39) – все свободное время посвящают учебе; 8,41% (26) – самообразованию; 4,2% (13) – «сидят» в интернете (ничем не занимаются).

3. На вопрос: «Как вы предпочитаете заниматься ФКиС в свободное от занятий время?»: 48,86% (151) респондентов ответили, что тренируются самостоятельно; 00% регулярно тренируются в спортивных командах; 32,36% (100) в свободное время от занятий не занимаются спортом, но с удовольствием посещают занятия физической культурой в вузе; 18,77% (58) опрошенных занимаются в фитнес-клубах.

4. Ответы на вопрос «Какое влияние оказывают занятия ФКиС на вашу социализацию в вузе?» содержали следующее: 53,3% (165) респондентов сказали, что занятия ФКиС помогают их самовыражению и самоутверждению в студенческом коллективе; 14,56% (45) отметили положительное влияние занятий ФКиС на развитие идеальной формы тела; для 11,97% (37) респондентов занятия ФКиС помогают улучшить общую физическую подготовленность организма, что позволяет легче переносить эмоциональные, физические нагрузки в процессе учебы; 11% (34) испытывают положительные эмоции от межличностных отношений с противоположным полом в процессе занятий; 9% (28) опрошенных занятия ФКиС помогли приобрести новых друзей и приобщиться к волонтерскому движению.

Проведенное анкетирование выявило первоочередные проблемы студентов первокурсников: финансовые, трудности в процессе учебы, психоэмоциональные переживания, межличностные отношения, жилищные и т.д. Исследование вопроса досуга современных студентов позволило установить, что большая часть респондентов предпочитает с пользой проводить свободное от занятий время (спорт, общение с друзьями, волонтерская деятельность, учеба, самообразование), но также было установлено, что незначительное количество студентов подвержено влиянию и зависимости от интернета. Положительным является то, что опрошенные студенты в большинстве своем занимаются какими-либо видами спорта и получают физическую нагрузку самостоятельно или в условиях фитнес-клубов. Изучение вопроса социализации студентов первокурсников позволило выявить положительное влияние ФКиС на этот процесс.

Вывод. Можно сказать, что социализация студентов первокурсников в техническом вузе средствами ФКиС – это процесс компетентного применения комплекса средств и методов физического воспитания (ФВ), которые помогают личности студентов первокурсников духовному самоопределению, нравственному развитию и физическому совершенствованию, быстрой адаптации в интенсивно изменяющихся условиях жизнедеятельности. ФКиС в воспитании и развитии студентов выступают как комплексные качества личности, играющие важную роль в профессиональной культуре будущего образованного специалиста. Осмысление ФКиС как общественной и индивидуальной ценности, как одно из важных средств социализации личности молодых людей должно стать важным стимулом для развития новых установок в воспитании общественного сознания и личностных мотиваций, которые способствуют деятельному освоению ценностей ФКиС личностью и всего общества в целом [5].

Список литературы

1. Мугатарова, Э.Р. Формирование здоровьесберегающей среды технического вуза с использованием метода стратегического планирования [Текст] /

Э.Р. Мугаттарова // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №1 (132). – С.20-24.

2. Насибуллина, Д.М. Пути улучшения процесса физического воспитания студентов [Текст] / Д.М. Насибуллина, М.Г. Абдуллин, Е.В. Прохорова, Э.Р. Мугаттарова // В мире научных открытий. – 2010. – № 4-14 (10). – С. 33-35.

3. Пак, Л.Г. Высшее образование и социализация обучающихся [Текст] / Л.Г. Пак // ГНИИ «Нацразвитие». –2018. – С. 9-16.

4. Скиба, И.А. Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физического воспитания в высшем учебном заведении [Текст] / И.А. Скиба, А.Р. Евсеева, О.А. Корнев // ФГБОУ ВО ПГАФКСиТ. – 2018. – С. 767-770.

5. Чернышева, И.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента [Текст] / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2011. – Т.8. – № 10 (83). – С. 143-146.

Bibliography

1. Muhtarova, E. R. Formation of zdorovenniy policy environment of a technical University using the method of strategic planning [Text] / E. R. Mugattarov // Kazan pedagogical journal. – 2019. – №1 (132). – P. 20-24.

2. Nasibullina, D. M. ways of improvement of process of physical education of students [Text] / D. M. Onzibellina, M. G. Abdullin, E. V. Prokhorova, E. R. Mugattarov // In the world of scientific discoveries. – 2010. – № 4-14 (10). – P. 33-35.

3. Pak, L. G. Higher education and socialization of students [Text] / L. G. Pak // GNII «National Development". – 2018. – P. 9-16.

4. Skiba, Ia Theoretical and methodological and psycho-pedagogical aspects of physical education in higher education [Text] / Ia Skiba, A. R. Evseev, O. A. Kornev // FSBEI Patchset. – 2018. – P. 767-770.

5. Chernysheva, I. V. Physical culture as a factor of student's personality socialization [Text] / I. V. Chernysheva, E. V. Egorycheva, S. V. Musina, M. V. Shlemova // News of Volgograd state technical University. – 2011. – Vol. 8. – № 10 (83). – P. 143-146.

Информация для связи с автором:
zt89297263435@mail.ru

УДК 378.147

КЛАСТЕРНЫЙ ПОДХОД КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





Королев Андрей Сергеевич,
преподаватель;
Головчанов Сергей Владимирович,
преподаватель;
Кочергин Владимир Владимирович,
доцент,
Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ)

Аннотация. В статье рассматривается кластерный подход как один из способов создания спортивно-образовательного кластера в учебных организациях. Приводится анализ литературных источников теоретических положений.

Ключевые слова: кластер, кластерный подход, технология, социально-активная позиция студента, учитель физической культуры, спортивно-образовательный кластер.

CLUSTER APPROACH AS A TECHNOLOGY OF THE FORMATION OF THE SOCIAL AND ACTIVE POSITION OF A STUDENT – A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Korolev An.S.,
Lecturer;
Golovchanov S. V.,
Lecturer;
Kochergin V.V.,
Associate Professor,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article discusses the cluster approach as one of the ways to create a sports and educational cluster in educational organizations. The analysis of literary sources of theoretical positions is given.

Key words: cluster, cluster approach, technology, socially active student position, physical education teacher, sports and educational cluster.

ВВЕДЕНИЕ

Современная наука располагает обширным полем деятельности, касающимся кластерности в образовании. К данному вопросу в разное время обращались такие исследователи, как В. П. Бурдаков, Ю. В. Громыко, О. Е. Гаврилов, Т. М. Давыденко, Е. А. Корчагин, Г. В. Мухаметзянова, И. М. Осинцева, Н. Б. Пугачева, А. В. Смирнов, Т. И. Шамова, П. И. Третьяков, и др. Ученых интересовали проблемы принципов формирования и развития кластеров в образовании, а также их структурная организация [2; 5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе рассмотрения источников научной литературы нами был осуществлен подбор наиболее актуальных для тематики настоящего исследования педагогико-теоретических выкладок, авторами которых являются современные ученые-практики. Один из них, Ю.В. Громыко, утверждает, что кластер как системообразующее понятие современной педагогики предполагает объединение в своем составе ряда организаций, связь между которыми обеспечивается общим направлением осуществления деятельности и взаимообусловленностью ее результатов [1].

Такой термин, как образовательный кластер» сегодня является востребованным для обозначения множества явлений научной действительности. Однако большинство исследователей, обращавшихся к изучению данного феномена, согласны во мнении, что данное понятие целесообразно использовать как обозначение некоего системного конструкта в профессиональном образовании, объединяющего вузы по областям подготовки в тесной связи с учреждениями-работодателями будущих специалистов. В частности, такой подход к образовательному кластеру демонстрируется в монографии А. В. Смирновой [5]. В ряду подобных заслуживает внимания мнение Т. И. Шамовой, утверждающей, что рассматриваемое понятие является выражением общих интересов конкретных субъектов, проявляющихся в осуществлении совместной деятельности в рамках одного объединения с целью устранения возможной конкуренции [5].

Итогом наших научных изысканий стало следующее утверждение: кластерный подход в современной педагогической науке находит свое выражение в виде диалогического взаимодействия субъектов социума, в роли которых могут выступать высшие учебные заведения, готовящие специалистов узкого профиля, различного рода профильно-спортивные учреждения, потенциально актуальные в отношении трудоустройства выпускников предприятия. Их совместные усилия направлены на получение готового субъекта общества, способного к реализации активной жизненной позиции, гармонично сочетающего в себе черты профессионала высокого уровня и социально-включенного индивида.

В нашем случае применение кластерного подхода обусловлено необходимостью создания условий для осознания субъектом профессиональной подготовки в области спортивно-образовательного кластера разнонаправленности будущей профессиональной деятельности и необходимости использования в ней собственных творческих скрытых возможностей, а также повышение эффективности обучения за счет организации межличностной проектной деятельности. Кластерный

© Королев А.С., Головчанов С.В., Кочергин В.В., 2019

подход с этих позиций призван упрочить связи между профессиональными учебными заведениями, а также облегчить их взаимодействие с органами управления, общественными, спортивными и коммерческими организациями, что в ряде случаев будет способствовать реализации личностно значимых проектов [3].

В соответствии с целями настоящего исследования под технологиями мы, вслед за Б. Т. Лихачевым, будем понимать комплекс форм, методов и средств педагогического воздействия на индивида, имеющих специальную образовательную направленность и являющихся своего рода «организационно-методическим инструментарием педагогического процесса» [4].

Таким образом, рассмотренное выше понятие кластерного подхода демонстрирует тесную взаимосвязь с внедрением специальной педагогической программы, призванной оформить структуру спортивно-образовательного кластера образовательной организации, направленную на подготовку специалиста, обладающего активной социальной позицией и ориентированного на диалогический принцип работы с организациями разного уровня с целью поэтапной реализации профессиональных задач [3].

В целом необходимо отметить, что коллектив как субъект реализации образовательных целей является весьма перспективным в отношении влияния на личность каждого отдельного его члена, ввиду чего повышается эффективность работы в команде, устраняется разобщенность между студентами, формируются навыки взаимоподдержки и помощи.

Обязательным условием формирования социально-активной позиции личности является ее реализация на фоне взаимоотношений с другими членами коллектива или представителями значимых организаций. Активности каждой отдельно взятой личности проявляется в этом случае в способности сконцентрироваться, мобилизоваться для достижения общей цели, в умении поддерживать свои идеи и представления, адекватно оценивать себя в обстоятельствах и сложившуюся профессиональную обстановку в целом.

Становление социально-активной позиции студента – будущего учителя физической культуры в рамках кластерного подхода предполагает деятельное участие индивида в мультипроектном пространстве города, вуза, группы, что способствует совершенствованию уже имеющихся профессионально-значимых качеств и развитию тех из них, которые до этого находились в «спящем» состоянии с целью максимальной эффективности подготовки будущего специалиста.

ВЫВОДЫ. Таким образом, все вышесказанное свидетельствует о правомерности применения кластерного подхода при подготовке будущего учителя физической культуры, имеющего социально-активную позицию и предполагает следующие соблюдение следующих принципов:

– объединение в кластер на основе единой цели, наличия юридической обоснованности взаимодействия субъектов профессиональной подготовки;

– поэтапность и преемственность профессионального образования в сфере физической культуры, непрерывное самосовершенствование являются одними из базовых условий успешного формирования активной позиции студента;

– организация спортивно-образовательного кластера предполагает предоставление субъектам образования возможностей интенсивного личностно-профессионального развития в рамках образовательной среды вуза;

– уровень сформированности социально-активной позиции студента вуза зависит от количества актуальных для него сфер деятельности, в которых он мог бы проявить имеющиеся у него задатки.

Представленные в данной статье результаты научных изысканий могут претендовать на дальнейшее раскрытие в рамках соответствующего научно-педагогического исследования, а кроме того, они являются теоретической основой для организации и проведения практического эксперимента по созданию кластера спортивной направленности в образовательной среде высшего учебного заведения.

Список литературы

1. Громыко, Ю. В. Что такое кластеры и как их создавать? [Электронный ресурс] / Ю. В. Громыко // Восток. – 2007. – Вып. 1. – URL: http://www. situation. ru/app/j_artp_1178. htm (дата обращения 02. 04. 2019).

2. Корецкий, Г. А. Предпосылки интеграции в образовательный кластер [Электронный ресурс] / Г. А. Корецкий, Д. Ю. Лапыгин // Вестник Владимирского государственного университета. – 2006. – № 4. – URL: http://journal. vlsu. ru/index. php?id=58 (дата обращения: 13. 04. 2019).

3. Королев, А. С. Теоретико-методологический компонент модели «Формирование социально-активной позиции студента – будущего учителя физической культуры» [Текст] / А. С. Королев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 114-117.

4. Лихачев, Б.Т. Педагогика. Курс лекций: учебное пособие для студентов пед. учебных заведений и слушателей ИПК и ФПК [Текст] / Б.Т. Лихачев. – М. : Прометей, Юрайт, 1998. – 464 с.

5. Смирнов, А. В. Теоретические подходы к образовательным кластерам в системе профессионального образования [Электронный ресурс] / А. В. Смирнов // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 12. – URL: http://psychology. snauka. ru/2012/12/1456 (дата обращения: 13. 11. 2018).

Bibliography

1. Gromyko, Yu. V. What are clusters and how to create them? [Electronic resource] / Yu. V. Gromyko // East. – 2007. – Issue. 1. – URL: http://www. situation. EN/app/j_artp_1178. htm (accessed 02. 04. 2019).

2. Koretsky, G. A. Prerequisites integration in education [Electronic resource] / G. A. Koretsky, D. U. lapygin // Bulletin of the Vladimir-sky state University. – 2006. – № 4. – URL: http://journal. vlsu. EN/index. php?id=58 (date accessed: 13. 04. 2019).

3. Korolev, A. S. Theoretical and methodological component of the model "Formation of socially active position of the student – future teacher of physical culture" [Text] / A. S. Korolev // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2017. – № 6 (148). – P. 114-117.

4. Likhachev, B. T. Pedagogy. Lecture course: textbook for students of PED. educational institutions and students of IPK and FPC [Text] / B. T. Lihachev. – M. : Prometheus, Yurait, 1998. – 464 p.

5. Smirnov, A.V. Theoretical approaches to educational clusters in the system of vocational education [Electronic resource] / A.V. Smirnov // Psychology, sociology and pedagogy. – 2012. – № 12. – URL: http://psychology. snauka. EN/2012/12/1456 (date accessed: 13. 11. 2018).

Информация для связи с авторами:
kudra88@mail.ru

УДК 796 (47+57)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВЕТСКОЙ РОССИИ В СЕРЕДИНЕ 1920-х гг.





Нурдыгин Евгений Александрович,
кандидат исторических наук, заведующий кафедрой физического воспитания,
Пензенский государственный университет архитектуры и строительства;
Рыжкин Николай Валентинович,
кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физвоспитания;
Немцева Елена Владимировна,
доцент кафедры физвоспитания,
Донской государственный технический университет

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и организационные аспекты становления советского физкультурно-спортивного движения в середине 1920-х гг. в России. Показаны условия развития физкультуры в сельской местности.

Ключевые слова: Россия, физическая культура, спорт, Высший совет физической культуры, физкультурный кружок.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SOVIET RUSSIA IN THE MIDDLE OF 1920TH

Nurdygin Ev. Al.,
Cand. History. Sci., Head of the Department of Physical Training,
Penza State University of Architecture and Construction;
Ryzhkin N. V.,
Cand. Pedag. Sci., Head of the Department of Physical Education, Don State Technical University;
Nemtseva El.V.,
Associate Professor, Department of Physical Education,
Don State Technical University

Abstract. In article theoretical and organizational aspects of formation of the Soviet sports movement in the mid-twenties in Russia are considered by. Conditions of development of physical culture in rural areas are shown.

Key words: Russia, physical culture, sport, Supreme council of physical culture, sports circle.

Введение

В любом обществе физическое воспитание, являющееся деятельной частью физической культуры, имеет своей задачей подготовить всесторонне развитых, деятельных и здоровых граждан, обладающих гуманистическими и общечеловеческими чертами, органично физически и психически развитых. Задачи, содержание, методы и средства физвоспитания детерминируются социально-экономическими факторами развития социума и коррелируются идеологией общества. В советском государстве массовая физкультура и спорт были идеологизированы и активно использовались властями в политической жизни.

В современной России наблюдается явная актуализация вопросов, связанных с развитием массовой физической культуры и спорта. Череда «олимпийских» и допинговых скандалов показывает, что в государственной спортивной политике имеются серьезные недоработки, несмотря на принятие таких важных документов, как ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», указ о ГТО и пр. Кроме того, в обществе складывается понимание необходимости популяризации здорового образа жизни для духовно-нравственного воспитания граждан; осознание потери многих позиций государства на мировой физкультурно-спортивной арене в связи с ухудшением развития массового, в особенности детского, спорта в постсоветский период и пр.

В настоящих условиях перманентного системного кризиса особое значение имеет изучение накопленного опыта деятельности отечественных властей по физическому воспитанию населения, особенно подрастающего поколения. В данном контексте 1920-е годы представляют особый интерес, поскольку в это время завершилась гражданская война, наступила некоторая стабилизация социально-экономической ситуации в стране, что позволило советской власти проводить более плановую и целенаправленную политику в области физкультуры и спорта.

Методы и организация исследования

Реализация цели исследования была достигнута с помощью принципов объективности; системности; историзма; на основе широкого круга опубликованных и неопубликованных документов, в первую очередь, архивных.

Результаты и их обсуждение

В 1920-е гг. происходит отказ от абсолютно военизированного характера физкультурного движения; выработка новых организационных форм физкультурно-спортивной практики (физкультурные кружки при фабриках и заводах, профсоюзных клубах, фабзавкомах и месткомах и пр.); нахождение баланса в деятельности ВСФК, партийных, профсоюзных и комсомольских структур [6; 7].

XII съезд РКП (б) в апреле 1923 г. подчеркнул, что возросший интерес рабочей молодежи к физкультуре и спорту должен быть использован партией как для фи-

© Нурдыгин Е.А., Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., 2019

зического оздоровления подрастающего поколения пролетариата, так и для укрепления смычки комсомола с молодежью, в связи с чем необходимо на предприятиях объединять рабочую молодежь в кружки физкультуры [5, с. 128]. ЦК РКП(б) в своем циркуляре для всех партийных организаций (1923 г.) рекомендовал использовать физкультурные организации для коммунистического воспитания рабочих в целом и в частности коммунистов, обеспечивать в спортивных кружках решающее влияние РКП(б), проводить физкультурно-спортивную работу в контексте всей культурно-воспитательной деятельности. XIII съезд РКП(б) в мае 1924 г. и оргбюро ЦК РКП(б) в постановлении от 15 мая предлагали активнее вовлекать в занятия физкультурой широкие круги трудящейся молодежи, придать работе массовый характер через организацию здоровых развлечений деревенской молодежи, настойчиво продвигать спорт в сельской местности [3, л. 88]. В январе 1925 г. на пленуме ЦК РКП(б) рассматривались вопросы об укреплении здоровья комсомольского актива и было принято решение о внедрении в быт молодежи физической культуры в широком смысле слова (упражнения, гигиена, режим, естественные силы природы и т.п.).

В 1920-е гг. значительно возросло участие в физкультурно-спортивной работе профсоюзных организаций. В 1923 г. были определены организационные формы самодеятельного физкультурно-спортивного движения. Наиболее оптимальной считался кружок физкультуры при профсоюзном клубе. «Устаревшие» буржуазные спортобщества и клубы были упразднены, а комсомольские физкультурорганизации передали профсоюзам [4, с. 4-5]. В 1924 г. VI съезд профсоюзов вынес постановление о необходимости создания кружков по физической культуре в клубах и красных уголках. Первичные профсоюзные организации обязывались активнее использовать физкультуру для объединения рабочих вокруг профсоюзов и оздоровления трудящихся через кружки физкультуры на производстве. В 1924 г. в Российской Федерации функционировало 2482 физкультурно-спортивных кружка при профсоюзных организациях, в которых занималось 224267 человек; 319035 школьников занималось физкультурой по линии профсоюзов. В 1925 г. количество кружков возросло до 6370 с численностью членов 630182 и количеством охваченных школьников – 745237 [2, л. 432-433]. Несмотря на значительную динамику, на расширенном пленуме ВСФК 13-16 мая 1926 г. отмечалось «качественное ослабление работы и трудности общественного воспитания». На форуме были обозначены факторы, сдерживавшие развитие физкультуры и спорта в стране: «недостаточно сконцентрировано общественное мнение вокруг физкультуры; недостаточность охвата физкультурой рабочих, особенно взрослых; незначительное проникновение ее в деревню, недостаточное внимание со стороны СФК к этой работе и изучению форм ее продвижения» и т.д. Кроме того, обращалось внимание на отсутствие понимания значимости роли физкультуры в жизни общества и, как следствие, заинтересованности в распространении физкультуры со стороны партийных и советских органов и организаций, результатом чего явились «понижение их влияния ... на работу низовых организаций ф.к. (кружков);.. тенденция внесения в физкультдвижение элементов узкой ведомственности и спортсменства в ущерб системе советской физкультуры» [2, л. 449]. Также подчеркивались слабая материально-техническая база, неорганизованный врачебный контроль и низкий уровень подготовки руководящего и инструкторского кадрового состава. Например, во Владимирской губернии на 1 инструктора приходилось 500 физкультурников. На пленуме отмечалось, что и качественный состав инструкторов оставлял желать лучшего. Так, к физкультурно-спортивной работе привлекалось много бывших спортсменов, но они совершенно не были подготовлены к ее проведению, вследствие чего акцент смещался исключительно на занятия спортом – «спортсменство», и кружки физкультуры «превращались в спортивные кружки, не связанные своей работой с общей политико-просветительной деятельностью» [1, л. 433].

«Провальным» местом в физкультурно-спортивной практике была работа в деревне. На расширенном пленуме ВСФК делегат от Владимирской губернии говорил, что инструкторы, посылаемые из города ГСФК, «не уживались» в деревне; в 1925 г. из 21 присланного в сельскую местность инструктора лишь 2 остались на работе, остальные вернулись в город. Выступавший уточнял, что «основной метод работы в деревне – метод игры», поскольку более сложные формы работы не прививались в деревне; врачебный контроль не был налажен из-за дефицита медработников, а работавшие врачи в большинстве своем были специалистами старой школы, «не знакомые и не интересующиеся физкультурой» [2, л. 429]. Представитель из Ярославля добавлял: «Основным тормозом внедрения физической культуры в деревню является отсутствие подходящих условий. Деревенские кружки физической культуры не имеют авторитета. Волостные работники сплошь и рядом никем не признаются» [2, л. 430]. Подчеркивалось, что профессиональных инструкторов не хватало, физкультурными кружками руководили по большей части самоучки; слабо были охвачены дети; в присылавшейся литературе отсутствовали конкретные методические рекомендации. Из Ленинградской губернии сообщали, что для подготовки работников физкультурной работы в деревне практикуют созывы курсов – съездов организаторов кружков, где давались элементарные физкультурно-спортивные знания [2, л. 431]. Делегаты отмечали малочисленность проводившихся в сельской местности соревнований, которые выступали серьезным стимулом для развития физкультуры. Присутствовавшие на пленуме предлагали готовить физкультурных работников на местах – из крестьянской среды, шире использовать мобилизованных красноармейцев; для пропаганды физкультурных занятий и организации сети физкультурных кружков в деревне привлекать приезжающих на праздники в деревню рабочих из города; создавать специальные секции по работе в деревне при Советах физкультуры для разработки организационных и методических вопросов.

Слаженной и скоординированной работы между различными органами не получалось; профсоюзы часто пытались «перетянуть одеяло на себя». Так, Московский совет физкультуры распустил районные территориальные кружки физкультуры. В свою очередь профсоюзы включили целиком в свои кружки распущенные местные организации, хотя многие участники этих организаций не являлись членами данных профсоюзов. Более того, в Москве профсоюзы пытались иногда подменить Советы физкультуры. Например, Московский городской совет профессиональных союзов дал указание, чтобы спортивные площадки предоставлялись исключительно через профорганизации и обязательно по согласованию с ними. В Сталинградской губернии в середине 1920-х гг. прослеживался «определенный уклон в синдикализм, в ведомственную физкультуру»; существовало четкое деление: «советская физкультура» и «профсоюзная физкультура». Понимая «неправильность» такого состояния, член ВЦСПС Ф.М. Сенюшкин заявил: «... Мы считаем свою работу вполне согласованной с ВСФК. Основные материалы (планы работ

профсоюзов в области физической культуры) согласовывались с ВСФК... Если были какие-либо трения на местах, мы об этом не знали. Вина ВСФК в том, что он, зная об этих трениях, не сообщил ничего в ВЦСПС для принятия необходимых мер» [2, л. 440]. Один из руководящих работников ВСФК М. Середкин призывал: «Необходимо проводить в жизнь курс на полное объединение в единое целое руководство физкультурным движением. Никаких поблажек, никаких отступлений» [2, л. 443].

Заключение

Таким образом, к середине 1920-х гг. были определены организационные формы физической культуры – физкультурные кружки. Однако по вопросам содержания и методов физкультурной и спортивной работы отсутствовала единая концептуальная позиция. Помимо этого эффективность физкультурно-спортивной работы сдерживалась низкой квалификацией инструкторских кадров, слабым материально-техническим обеспечением, особенно в сельской местности, и т.п.

Список литературы

1. Государственный архив Пензенской области (ГАПО). Ф. 349. Оп. 1. Д. 23.
2. ГАПО. Ф. 349. Оп. 1. Д. 24.
3. Деметер, Г.С. Ленин об охране здоровья трудящихся и физической культуре [Текст] / Г.С. Деметер. – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 119 с.
4. Зуев, В.Н. Эволюция органов государственной власти в сфере управления физической культурой и спортом в начале XX века в советский период [Текст] / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 4-5.
5. КПСС в резолюциях и решениях съездов конференций и пленумов ЦК [Текст]. – М.: Политиздат, 1983-1990.– Т.3. – 494 с.
6. Кузнецова, С. «Возникли на почве этой физкультурной драки». Какой спорт был нужен и не нужен в СССР [Текст] / С. Кузнецова // Коммерсантъ Власть. – 2013. – №14. – С. 51-57.
7. Филиппов, А.Н. Становление физической культуры в СССР: конфликт Н.А. Семашко и Н.И. Подвойского [Текст] / А.Н. Филиппов // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – №1(15). – С. 18-20.

Bibliography

1. State archive of the Penza region (GAPO). F. 349. Op. 1. D. 23.
2. GAPO. F. 349. Op. 1. D. 24.
3. Demeter, G. S. Lenin on the protection of workers ' health and physical culture [Text] / G. S. Demeter. – Moscow: Physical culture and sport, 1969. – 119 p.
4. Zuev, V. N. Evolution of public authorities in the field of management of physical culture and sports in the early XX century in the Soviet period [Text] / V.N. Zuev // Theory and practice of physical culture. – 2004. – №3. – P. 4-5.
5. The CPSU resolutions and decisions of congresses and plenums of the Central Committee [Text]. – M.: Politizdat, 1983-1990. – Vol.3. – 494 p.
6. Kuznetsov, S. «On the basis of this physical and cultural fight». What sport was needed and not needed in the USSR [Text] / S. Kuznetsov // Kommersant Vlast. – 2013. – №14. – P. 51-57.
7. Filippov, A. N. Formation of physical culture in the USSR: conflict N. Ah. Semashko and N. So. Podvoysky [Text] / A. N. Filippov // Bulletin of Yaroslavl state University. P. G. Demidov. Series of Humanitarian Sciences. – 2011. – №1 (15). – P. 18-20.

Информация для связи с авторами:
pnz-volley@mail.ru

УДК 378

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ», ПОСВЯЩЕННАЯ 90-ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЭУ ИМ. Г.В.ПЛЕХАНОВА» (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ)





Бахтина Татьяна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Казакова Виктория Михайловна,
студент,
Московский городской педагогический университет;
Лешева Наталья Сергеевна,
старший преподаватель,
Сенкт-Петербургский архитектурно-строительный университет

Аннотация. В статье представлены аналитические данные по материалам международной конференции. Направления деятельности кафедры физического воспитания РЭУ могут быть взяты за основу научной, организационной деятельности аналогичных кафедр других вузов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, научные направления, пространство физической культуры и спорта вуза, оптимальная самореализация, генетические исследования.

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE “PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM: INNOVATIVE PROJECTS AND ADVANCED PRACTICES” DEDICATED TO THE 90TH ANNIVERSARY OF THE BASIS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION REM IM. GVPLEKHANOVA ”(THEORETICAL ANALYSIS)

Bakhtina T.N.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;
Kazakova V. M.,
Student,
Moscow City Pedagogical University;
Leshcheva N. S.,
Senior Lecturer,
St. Petersburg University of Architecture and Civil Engineering

Abstract. The article presents analytical data on the materials of the international conference. The activities of the Department of Physical Education of the University of Economics can be taken as the basis of the scientific, organizational activity of similar departments of other universities.

Key words: physical education, students, research areas, the space of physical culture and sports of the university, optimal self-realization, genetic research.

Знаковым событием в сфере физической культуры и спорта явилась международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики», посвященная 90-летию основания кафедры физического воспитания Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова 14-15 мая 2019 года.

История кафедры физического воспитания богата событиями и свершениями. Первым официальным упоминанием о проведении занятий физической культурой и спортом в Московском коммерческом институте является запись в Журнале правления (1916 г.). В 1929 году Постановлением Правительства СССР «Физическое воспитание» вводится в качестве обязательного предмета в высших учебных заведениях страны, и уже в 1935 г. в МИНХ им Г.В. Плеханова организованы массовые кроссы и лыжные гонки в рамках программы выполнения норм комплекса ГТО. В годы Великой Отечественной войны преподаватели кафедры проводили занятия по физической подготовке добровольцев и призывников в армию, дежурили на крышах домов во время авиационных налетов вражеской авиации на Москву, организовывали занятия по ЛФК, выполняя задачи по восстановлению и реабилитации раненых. В послевоенный период основными задачами кафедры стали: физическое воспитание студентов, работа по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, подготовка спортсменов. В 1964 году в институте был образован спортивный клуб. Сборные команды МИНХ им Г.В. Плеханова на протяжении многих лет занимали передовые позиции в Спартакиаде вузов города Москвы. В 2008 году ректором академии избирается Виктор Иванович Гришин. Первые шаги нового руководителя направлены на укрепление материально-технической базы, развитие и популяризацию физической культуры и спорта теперь уже в университете. С сентября 2017 года создана единая кафедра физического воспитания (более 90 человек), которую возглавляет Андрющенко Лилия Борисовна. Началась новая история развития физического воспитания и студенческого спорта в рамках объединенного Университета.

В конференции приняли участие более 240 участников: зарубежных из Беларуссии, Польши, Украины, Литвы, Великобритании и др. и из разных регионов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Вологды, Лениногорска, Волгограда, Улан-Удэ, Чайковского, Североморска, Калининграда, Екатеринбурга, Ярославля,

© Бахтина Т.Н., Казакова В.М., Левшева Н.С., 2019

Казани, Тулы, Смоленска, Нижнего Новгорода, Ульяновска, Глазова, Волжского, Улан-Удэ, Казани, Саратова, Курска, Уфы, Глазова, Лениногорска, Вологды, Ульяновска, Чехова, Владимира, Смоленска, Орла, Красноярска, Омска и др.

Работа началась с приветственного слова ректора РЭУ им. Г.В. Плеханова, профессора В.И. Гришина, проректора по учебной работе, персоналу и имущественному комплексу, профессора Т.А. Вороновой и директора ЦГП, профессор И.В. Яблочкиной. Все выступающие подчеркнули государственный уровень значимости проблем конференции.

В адрес участников конференции поступили приветственные письма от: директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации Т.Г. Фомиченко, Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ, Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Р. Филиппова, кафедры физического воспитания Донецкого государственного университета и мн. др.

На пленарном заседании были определены приоритетные направления фундаментальных научных исследовании, проводимых кафедрой. В докладе заведующий кафедрой физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова Андрющенко Лилия Борисовна, определила миссию кафедр в рамках реализации основных государственных проектов в сфере физической культуры и спорта. «... Необходимо содействовать внедрению современных методов и инновационных технологий высшего образования и объективному использованию дистанционного обучения, не забывая об уникальности и эффективности традиционных форм и методов обучения в физическом воспитании и спорте. Главной целью деятельности кафедры является привлечение к активным занятиям различными видами двигательной деятельности 100% студенческой молодежи»

Пути решения этой социально значимой и далеко не простой задачи были предложены в пленарных докладах.

О концепции создания личностно и профессионально ориентированного пространства физической культуры и спорта вуза говорилось в сообщении доктора педагогических наук, профессора кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова Филимоновой Светланы Ивановны. «Идеально сформированное пространство физической культуры и спорта вуза обеспечит не только значительное повышение уровня здоровья студентов, но, прежде всего, позволит эффективно формировать готовность к оптимальной самореализации в профессии. Это путь к счастью и долголетию...»

Относительно новое направление исследований представлено в следующих докладах. Valentina Ginevičienė, доктор биомедицинских наук, PhD. Department of Human and Medical Genetics Institute of biomedical science Faculty of Medicine Vilnius, Lithuania (Литва, Вильнюс), кафедра человека и медицинской генетики Института биомедицинских наук Медицинского факультета Вильнюсского университета, рассказала о новейших результатах генетической оценки развития силовых и скоростно-силовых способностей в группе спортсменов Литвы.

Продолжил тему доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова Аксенов Максим Олегович. Он поделился опытом выявления спортивной одаренности на основе генетических факторов. «Генетические исследования позволят тренерам, спортсменам и людям, стоящим перед выбором вида спорта либо двигательной деятельности, безошибочно определить наиболее подходящий для каждого индивидуально...».

Д.О. Фесенко, кандидат биологических наук, генеральный директор ООО «Биочип-ИМБ» института молекулярной биологии имени В. А. Энгельгардта РАНГ рассказал об успехах создания и использования отечественных биологических микрочипов низкой плотности как о новом инструменте высокопроизводительного генотипирования спортсменов. Начальник научно-организационного отдела федерального научно-клинического центра физико-химической медицины федерального медико-биологического агентства Д.А. Гудков, кандидат химических наук ознакомил с новыми тенденциями исследования молекулярных маркеров состояния организма спортсмена.

Еще одно важное направление было обозначено докладчиками. В вузах учится довольно большая группа студентов с особыми образовательными потребностями. Именно этой категории обучающихся был посвящен доклад Пушкиной Валентины Николаевны, доктора биологических наук. «Качество жизни студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, можно значительно повысить в процессе реализации дисциплин по физической культуре... ».

Огромный интерес вызвали дистанционные доклады ведущих мировых ученых И.И. Ахметова, доктора медицинских наук, научного сотрудника Liverpool John Moores University (Великобритания, Ливерпуль) и профессора Гарвардского университета (Великобритания, Кембридж), заведующего лабораторией генной инженерии Московского физико-технического института П.Ю. Волчкова. Доклад П.Ю. Волчкова посвящен актуальной проблеме генного допинга в спорте.

На секционных заседаниях с актуальными докладами выступили ведущие ученые и практики в области современных технологий в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма, подготовки спортивного резерва в олимпийских видах спорта в системе высшего образования, психолого-педагогического и медико-биологического обеспечения занятий физической культурой и спортом, антидопингового образования и путей эффективной реализации национальных проектов. Наиболее яркими были доклады С.И. Белых, заведующего кафедрой физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, профессора И.М. Туревского из Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого; заведующего кафедрой ФКиС Р.А. Юсупова из Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ; Е.М. Акимова, заведующего кафедрой физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности, Г.Б. Бардамова, заведующего кафедрой физического воспитания Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Р. Филиппова; заведующего кафедрой физического воспитания и спорта Саратовского социально-экономического института РЭУ им. Г.В. Плеханова М. П. Коноваловой, кандидата педагогических наук, доцента; доцента из Российского государственного гуманитарного университета И.В. Лазарева; доцента кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета В.Ф. Зайцева; научного сотрудника федерального научного центра физической культуры и спорта» О.О. Чайковской; доцента А.В. Титовского из РЭУ им. Г.В. Плеханова; представляющей Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина Ю.В. Смирновой; доцента Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени

С.М. Кирова Т.Н. Бахтиной; доцента Т.Е. Симиной и аспирантки, старшего преподавателя О.В. Мамоновой из РЭУ им. Г.В. Плеханова и др.

В рамках программы конференции были проведены в каждом спортивном зале *мастер-классы* по инновационным методикам современных двигательных и оздоровительных систем, демонстрировалось программно-диагностическое оборудование для оценки состояния здоровья и влияния физической активности на функции организма человека и повышение квалификации.

Конференция прошла на высоком научном уровне. По итогам обсуждений подготовлена резолюция и электронный сборник научных трудов на 850 страницах.

Выступления докладчиков сопровождались дискуссией и обсуждением различных мнений по поднимаемым проблемам.

Второй день работы конференции был посвящен работам начинающих ученых, студентов в рамках секции «Студенческая наука (Sportscience)», модератором которой выступила молодой и очень перспективный преподаватель-исследователь Грачева Дарья Владимировна. В секции представили свои работы более 100 участников. Работа была выстроена нестандартно, в виде научного конкурса, где студенты объединились в группы и представили свои научные проекты. Анализ студенческих работ показывает высокий уровень заинтересованности их авторов в развитии пространства физической культуры вуза и огромный массив нестандартных решений обозначенных проблем, предлагаемый начинающими исследователями, что позволяет смотреть в будущее с оптимизмом.

Список литературы

1. Tutaeva, D.R., Andryushchenko, L.B., Gavrilova, E.A., Trostina, K.V. Academic interdisciplinary cooperation for education quality improvement Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2018(12), с. 35-36

2. Filimonova, S.I., Andryushchenko, L.B., Averyasova, Y.O., Filimonova, Y.B. Self-fulfillment agendas to improve national physical education and sports management system. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. (9), с. 103-104

3. Andryushchenko, L.B., Bodrov, I.M., Zaytsev, V.A., Buyanova, T.V., Nosov, S.M.Esteck complex application for age-specific functionality testsTeoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. (9), с. 16-18

4. Aksenov, M.O., Andryushchenko, L.B. Myostatin gene role in strength building process. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. (4), с. 71-73

5. Andryushchenko, L.B., Filimonova, S.I.Physical education and academic sports in new socio-economic national situation: Modern vision and growth points. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury.(2), с. 73-76

6. Stolyar, K.E., Shutova, T.N., Vitko, S.Y., Andryushchenko, L.B.Management and didactic provisions for industrial gymnastics in modern socio-economic situation 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. (2), с. 80-82

7. Averyasova, Yu.O., Filimonova, S.I., Andryushchenko, L.B., Andryushchenko, O.N., Mostovaya, N.V.Sport reserve training system optimization in Elite Basketball. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. (6), с. 79-80

Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАССОВ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ НА ОСНОВЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ





Дворкина Наталья Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор;
Камфенкель Олег Русланович,
магистрант;
Дмитриченко Евгений Михайлович,
магистрант,
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Школьники 10-11 классов экспериментальной группы в течение учебного года (9 месяцев) занимались развитием основных физических качеств с учетом нормативных требований для допризывников. Контрольная группа тренировалась с учетом традиционной программы физической подготовки старшеклассников. Общефизическая подготовка в течение учебного года привела к достоверному росту результатов у школьников экспериментальной группы при выполнении тестов сгибания и разгибания рук в висе на высокой перекладине – на 62,3%, в подъеме переворотом – на 60,9%, толчке гири 24 кг двумя руками – на 51,8%, в беге на 100 м – на 10,8%, в челночном беге 10х10 м – на 17,5%, в силовой ловкости (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) – на 48,2%,в контрольной соответственно только на – 40,4%, 22,2%, 5,0%, 2,5%, 9,6%, 10,2%.

Ключевые слова: школьники, подготовка к военной службе, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка.

PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLBOYS 10-11 CLASSES FOR MILITARY SERVICE BASED ON ATHLETIC GYMNASTICS

Dvorkina N.I.,
Dr. Pedag. Sci., Professor;
Kamfenkel O.R.,
Undergraduate;
Dmitrichenko E.M.,
Undergraduate,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

Abstract. Schoolchildren of 10-11 grades of the experimental group during the school year (9 months) were engaged in the development of basic physical qualities taking into account the regulatory requirements for secondary conscripts. The control group trained according to the traditional program of physical training of high school students. General physical training during the school year led to a significant increase in the results of schoolchildren of the experimental group when performing flexion and extension tests of the arms in the arm on a high crossbar – by 62.3%, in lifting with a coup – by 60.9%, and pushing the weights 24 kg with two hands – by 51.8%, in the run for 100 m – by 10.8%, in the shuttle run of 10x10 m – by 17.5%, in strength dexterity (bending and extending the arms in the emphasis on the bars) – on 48.2%, in the control, respectively, only by – 40.4%, 22.2%, 5.0%, 2.5%, 9.6%, 10.2%.

Key words: schoolchildren, preparation for military service, athletic gymnastics, general physical training.

Актуальность. Проблема подготовки допризывной молодежи к военной службе связана в целом с низкой физической подготовленностью молодых людей [1]. В этой связи физическая подготовка школьников с учетом их будущей военной службы, как правило, более целенаправленно начинается в старших классах. Именно в этот период наиболее выраженно у допризывной молодежи формируются: чувства, идеи, мысли, поступки, которые ассоциируются у них с защитой Родины [2]. В старших классах часто проводятся спортивные соревнования на специальных сборах, ведется изучение присяги, объясняются различия в форме одежды, званий, знаков отличия. Федеральными государственными образовательными стандартами предусмотрено обучение старшеклассников военным специальностям и воспитание у будущих призывников военно-патриотического духа. В качестве добровольной подготовки при учебных заведениях осуществляются занятия военно-прикладными видами спорта в военных центрах или военно-патриотических клубах [4]. В то же время стать полноценным воином, овладеть сложной боевой техникой, новейшим вооружением в условиях сокращенных сроков службы – задача не из легких. Для ее решения юноши еще до призыва в армию должны иметь высокий уровень физической подготовленности и определенные прикладные навыки в военной подготовке, владеть морально-волевыми качествами [2]. Таким образом, выявлена проблема, которая заключается в поиске наиболее эффективных средств и методов физической подготовки юношей 10-11 классов с учетом их будущей военной службы в рядах российской армии. На наш взгляд, одним из таких средств может стать атлетическая гимнастика [3].

Цель исследования. Выявить эффективность занятий атлетической гимнастикой в процессе общефизиче-

© Дворкина Н.И., Камфенкель О.Р., Дмитриченко Е.М., 2019

ской подготовки школьников 10-11 классов к военной службе.

Методы исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие только лица мужского пола, по состоянию здоровья годные для военной службы. Из школьников 10-11 классов были созданы две группы: одна – экспериментальная (14 юношей), а вторая – контрольная (16 юношей). Все участники исследования до начала педагогического эксперимента прошли тщательное медицинское обследование, заключение которого было положительным. Исследования проводились на базах общеобразовательной школы № 15 и ДЮСШ им В.Н. Мачуги станицы Переясловской Брюховецкого района Краснодарского края, в которых были организованы секционные занятия исследуемых групп. Школьники экспериментальной группы в течение учебного года (9 месяцев) занимались развитием основных физических качеств с учетом нормативных требований для допризывников с использованием средств атлетической гимнастики. Контрольная группа тренировались с учетом программы физической подготовки старшеклассников.

Результаты исследования. Результаты исследования выносливости (таблица 1) показали, что на первом испытании школьники экспериментальной группы во всех четырех упражнениях (тестах) достоверно не отличались от контрольной (при P>0,05), что позволяет говорить об однородности этих групп в отношении их исходного состояния.

Таблица 1 – Показатели выносливости у школьников 10-11 классов

Тесты	Стат. показ.	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=16)		Δ между экс. и конт. группами	
		Исходные	Итоговые	Исходные	Итоговые	$P_{исх.}$	$P_{итог.}$
Бег на 3 км, с	M±m	802,0±11,4	748,3±7,3	809,2±10,6	783, 2±8,9	>0,05	<0,05
	δ	39,4	36,6	42,4	39,6		
	C_V,%	4,9	4,7	5,2	5,0		
	P	<0,05 (Δ=4,2%)		>0,05 (Δ=3,3%)			
Кросс на 5 км, с	M±m	1553,0±22,2	1325,7±20,3	1642,2±21,3	1612,3±20,5	>0,05	<0,01
	δ	76,8	70,2	85,2	82,0		
	C_V,%	5,0	5,6	5,2	5,1		
	P	<0,01 (Δ=17,2%)		>0,05 (Δ=1,8%)			
Бег на 400 м, с	M±m	85,4±4,7	72,0±2,8	84,7±3,8	82,2±3,1	>0,05	<0,01
	δ	16,2	11,8	15,2	14,4		
	C_V,%	18,9	16,3	17,9	18,0		
	P	<0,01 (Δ=18,6%)		>0,05 (Δ=5,6%)			
Челночный бег 4х100 м, с.	M±m	87,3±4,3	81,7±3,6	88,5±4,7	85,6±3,9	>0,05	<0,05
	δ	18,3	12,4	18,8	15,6		
	C_V,%	20,9	15,2	21,2	18,2		
	P	>0,05 (Δ=6,8%)		>0,05 (Δ=3,4%)			

К концу учебного года школьники обеих групп улучшили свои результаты, но, если в беге на 3 км в экспериментальной группе исходные показатели улучшились с 802,0±11,4 до 748,3±10,3 с при (P<0,05), то в контрольной соответственно – с 809,2±10,6 до 783, 2±9,9 с при (P>0,05). Результаты теста «Кросс на 5 км» в экспериментальной группе увеличились с 1553,0±22,2 до 1325,7±20,3 с (P<0,05), в контрольной группе – с 1642,2±21,3 до 1612,3±20,5 с (P>0,05). Соответственно в беге на 400 м – с 85,4±4,7 до 72,0±2,8 с (P<0,05) и с 84,7±3,8 до 82,2±3,1 с (P<0,05), в челночном беге 4х100м – с 87,3±5,3 до 81,7±3,6 с (P>0,05) и с 88,5±4,7 до 85,6±3,9 с (P>0,05). Из четырех тестов, определяющих уровень выносливости, экспериментальная группа достоверно улучшила свои результаты в трех тестах, а контрольная – ни в одном. Причем в целом не было выявлено внутригрупповых различий между экспериментальной и контрольной группами. Так, в беге на 3 км коэффициент вариации (C_V) в экспериментальной группе был равен 4,9 и 4,7%, в контрольной – 5,2 и 5,0%, соответственно в кроссе на 5 км – 5,0 и 5,6% и 5,2 и 5,1%. В беге на 400 м в экспериментальной группе – 18,9 и 16,3%, в контрольной – 17,9 и 18,0%, в челночном беге 4х100 м соответственно – 20,9 и 15,2% и 21,2 и 18,2%. Было установлю, что при выполнении тестов бега на 400 м и челночного бега 4х100 м C_V во всех случаях оказался значительно выше, чем в беге на 3 км и в кроссе на 5 км.

Статистический анализ исследования силовых качеств школьников 10-11 классов (таблица 2) показал, что в тесте сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине достоверно увеличены результаты в экспериментальной группе с 5,3±0,4 до 8,6±0,5 раза (P<0,01), а в контрольной с 5,2±0,5 до 7,3±0,6 раза (P<0,05). В тесте «Подъем переворотом» динамика результатов экспериментальной группы за учебный год возросла с 2,3±0,2 до 3,7±0,3 раз (P<0,01), в контрольной – с 1,8±0,1 до 2,2±0,3 раза (P>0,05).

В толчке гири 24 кг двумя руками результаты в экспериментальной группе увеличились по сравнению с исходными с 8,1±0,8 до 12,3±1,3 раза (P<0,01), в контрольной группе с 7,9±0,7 до 8,3±0,8 раза (P>0,05). Следовательно, если в первом случае из трех упражнений силового характера в трех были получены достоверные высоко значимые изменения, то во втором случае только в первом упражнении с минимальной достоверной значимостью (P<0,05).

Сравнительный анализ данных коэффициента вариации C_V тестов на выносливость и силу выявил отличие в отдельных упражнениях, так, во всех силовых тестах школьников экспериментальной группы C_V варьировался в пределах на первом испытании с 23,0 до 26,4%, во втором – с 9,1 до 17,5%, в контрольной соответственно с 22,2 до 38,4% и от 28,3 до 37,5%.

Таблица 2 – Показатели силы у школьников 10-11 классов

Тесты	Стат. показ.	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=16)		Δ между экс. и конт. группами	
		Исходные	Итоговые	Исходные	Итоговые	$P_{исх.}$	$P_{итог.}$
Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, кол раз	M±m	5,3±0,4	8,6±0,5	5,2±0,5	7,3±0,6	>0,05	<0,05
	δ	1,4	1,0	2,0	2,4		
	C_V,%	26,4	9,1	38,4	32,8		
	P	<0,01 (Δ=62,3%)		<0,01 (Δ=40,4%)			
Подъем переворотом, кол раз	M±m	2,3±0,2	3,7±0,3	1,8±0,1	2,2±0,3	>0,05	<0,01
	δ	0,7	1,1	0,4	1,2		
	C_V,%	30,4	17,5	22,2	37,5		
	P	<0,01 (Δ=61,0%)		>0,05 (Δ=22,2%)			
Толчок гири 24кг двумя руками, кол раз.	M±m	8,1±0,8	12,3±1,3	7,9±0,7	8,3±0,8	>0,05	<0,01
	δ	2,8	4,5	2,8	3,2		
	C_V,%	23,0	16,6	25,6	28,3		
	P	<0,01 (Δ=51,8%)		>0,05 (Δ=5,0%)			

Быстрота оценивалась по следующим тестам (таблица 3): бег на 100 м и челночный бег 10х10 м, а силовая ловкость – в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях. Результаты оказались следующими: в беге на 100 м школьники экспериментальной группы за учебный год увеличили скоростные возможности с 16,3±0,4 до 14,7±0,3 с (P<0,05), контрольная группа – с 16,4±0,5 до 16,0±0,4 с (P>0,05). В челночном беге соответственно: с 32,9±0,7 до 28,0±0,6с (P<0,01) и с 33,1±0,6 до 30,2±0,5 с (P<0,05).

И в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (таблица 3) в исходном состоянии показатели силовой ловкости у школьников обеих групп достоверно не отличались, но в конце исследования в экспериментальной выросли с 5,6±0,3 до 8,3±0,5 раз (P<0,01), в контрольной – с 5,9±0,3 до 6,5±0,4 раз (P>0,05).

Таблица 3 – Показатели силовой ловкости и быстроты школьников 10-11 классов

Тесты	Стат. показ.	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=16)		Δ между экс. и конт. группами	
		Исходные	Итоговые	Исходные	Итоговые	$P_{исх.}$	$P_{итог.}$
Силовая ловкость							
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол раз	M±m	5,6±0,3	8,3±0,5	5,9±0,3	6,5±0,4	<0,01	>0,05
	δ	1,04	1,7	1,2	1,4		
	C_V,%	18,6	20,8	20,0	21,5		
	P	<0,01(Δ=46,2%)		>0,05 (Δ=10,2%)			
Быстрота							
Бег на 100 м, с	M±m	16,3±0,4	14,7±0,3	16,4±0,6	16,0±0,5	>0,05	<0,05
	δ	1,38	1,0	2,4	2,0		
	C_V,%	8,46	6,8	14,6	12,5		
	P	<0,01 (Δ=10,9%)		>0,05 (Δ=2,5%)			
Челночный бег 10х10м, с	M±m	32,9±0,7	28,0±0,6	33,1±0,6	30,2±0,5	>0,05	<0,01
	δ	2,4	2,1	2,4	2,0		
	C_V,%	7,4	8,6	7,9	6,6		
	P	<0,01 (Δ=17,5%)		<0,05 (Δ=9,6%)			

Заключение. Физическая подготовка допризывной молодежи к военной службе на основе атлетической гимнастики в течение девяти месяцев приводит к достоверным позитивным изменениям динамики развития основных физических качеств. Из четырех тестов, характеризующих выносливость, школьники экспериментальной группы в трех достоверно улучшили свой исходный уровень.

Атлетическая подготовка так же привела к достоверному росту силовых способностей экспериментальной группы в тесте на сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине – на 62,3%, контрольной – 40,4%, в подъеме с переворотом соответственно – на 60,9 и на 22,2%, толчке гири 24 кг двумя руками – на 51,8 и на 5,0%. Скоростных и скоростно-силовых способностях в беге на 100 м соответственно – на 10,8 и на 2,5%, в челночном беге 10х10 м – на 17,5 и на 9,6%, в силовой ловкости (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) – на 48,2 и на 10,2%.

Список литературы

1. Ахметов, С.М. Физическая подготовка школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития [Текст] / С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко // Том 1. Базовая физическая подготовка дошкольников, школьников и студентов. – Краснодар: Неоглори, 2011. – С. 268-348.

2. Дворкин, Л.С. Методика развития силовых возможностей юных атлетов 12-13-летнего возраста на основе сочетания изометрических и динамических напряжений [Текст] / Л.С. Дворкин, О.Ю. Дюшко,

А.Ю. Лисица // Культура физическая и здоровье. – № 3 (67). – 2018. – С. 53-56.

3. Дворкин, Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков : монография [Текст] / Л.С. Дворкин. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.

4. Мезенцев, В.А. Формирование физическо-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста в условиях военно-патриотического клуба: автореферат. ... дисс. канд. пед. наук [Текст] / В.А. Мезенцев. – Тюмень, 2012. – 31 с.

Bibliography

1. Akhmetov, S. M. Physical preparation of schools of 7-11 years depending on the level of their physical development [Text] / S. M. Akhmetov, A. A. Tarasenko // Volume 1. Basic physical training of preschool children, schoolchildren and students. – Krasnodar: Neoglory, 2011. – P. 268-348.

2. Dvorkin, L. S. The Method of development of power capabilities of young athletes of 12-13 years of age based on a combination of isometric and dynamic on-prajini [Text] / L. S. Dvorkin, A. Y., Dusko, A. Yu. Fox // Physical Culture and health. – № 3 (67). – 2018. – P. 53-56.

3. Dvorkin, L. S. Sport-oriented physical training of children and adolescents : monograph [Text] / L. S. Dvorkin. – Krasnodar: Ekoinvest, 2018. – 458 p.

4. Mezentsev, V. A. Formation of physical and applied preparedness of youth of pre-conscription age in the conditions of military-Patriotic club: abstract. ... Diss. kand. PED. science [Text] / V. A. Mezentsev. – Tyumen, 2012. – 31 p.

Информация для связи с авторами:
dvorkin57@mail.ru

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СИСТЕМНОГО И ИГРОВОГО ПОДХОДОВ





Бортникова Светлана Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры;
Монастырев Сергей Николаевич,
кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье раскрываются особенности педагогической технологии, позволяющей эффективно развивать физические качества детей дошкольного возраста с помощью различного рода подвижных игр на основе внедрения в учебный процесс проекта, разработанного на основе оптимального сочетания форм и методов физического воспитания, системного и игрового подходов, взаимодействия всех участников педагогического процесса.

Ключевые слова: педагогическая технология, дошкольник, физические качества, подвижные игры.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF INTRODUCTION IN EDUCATIONAL PROCESS OF SYSTEM AND GAME APPROACHES

Bortnikova S.A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of the Theory and Technique of Physical Culture;
Monastyrev S. N.,
Cand.Pedag. Sci., Professor of the Theory and Technique of Physical Culture,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article reveals the features of pedagogical technology that allows to effectively develop the physical qualities of preschool children with the help of various kinds of outdoor games, based on the introduction of a long-term educational process of the project, developed on the basis of the optimal combination of forms and methods of physical education, system and game approach, the interaction of all participants of the pedagogical process.

Key words: pedagogical technology, preschooler, physical qualities, outdoor games.

Одно из первых мест в детских дошкольных учреждениях в практике оздоровительной работы с детьми занимают подвижные игры. В условиях естественной двигательной активности в процессе игры дошкольники демонстрируют свои физические способности, вступая в сложные взаимоотношения со сверстниками. Одной из основных задач, решаемой педагогами на этапе дошкольного образования, является защита жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Содержание образовательной области «Физическая культура», как указывается в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью и гармоничного физического развития посредством решения следующих специфических задач: развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость и координация); накопление и обогащение моторного опыта детей (овладение основными движениями); формирование потребностей дошкольников в физической активности и физическом совершенствовании.

Для достижения этих целей в системе дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) разработаны спортивно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Различные формы педагогически организованной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях направлены на реализацию этих технологий на практике. Режимные моменты, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе осуществляются инструкторами по физической культуре детских дошкольных учреждений в соответствии с возрастными особенностями детей и в контакте с воспитателями и родителями дошкольников. Игры на свежем воздухе выступают важным средством физического воспитания дошкольника.

Один из смыслов игры заключается в достижении ее благотворного влияния на формирование двигательных навыков и воспитание маленького человека. Значение подвижных игр в физическом и психическом развитии ребенка подчеркивали в своих работах Е.Н. Водовозова, П. Ф. Каптерева и др. Крупнейший ученый-педагог П. Ф. Лейсгафт разрабатывал теорию и методику подвижной игры как ценного средства воспитания личности. В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста (Е. Н. Вавилова, В. Г. Гришин, Т. И. Дмитренко, Л. В. Карманова, Т. И. Осокин и др.) отмечается, что игры на свежем воздухе позволяют ребенку освоить различные довольно сложные виды действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. Они улучшают ощущение мышечной силы, пространства, ориентацию во времени. Технологии формирования физических качеств детей дошкольного возраста в качестве основы их физического и психического развития затронуты в ряде работ ученых педагогов лишь фрагментарно. В связи с вышеизложенным актуальность развития имеющихся технологий и поиска новых методологических приемов использования игр в качестве средств формирования физических качеств дошкольников очевидна. Всесторонний анализ научно-методической литературы и педагогического опыта организации физического воспитания в ДОУ позволил сформулировать следующие противоречия:

©Бортникова С.А., Монастырев С.Н., 2019

1) между традиционными методами физического воспитания и инновационными процессами в дошкольном образовании;

2) важностью развития физических качеств дошкольников как основой их физической формы и отсутствием комплексного подхода к организации деятельности по физическому воспитанию детей дошкольного возраста;

3) необходимостью развития и поиска новых методологических подходов к использованию игр в развитии физических качеств старших дошкольников как основой их физической формы и фрагментированностью освещения этой темы в научной и педагогической литературе.

Разрешение этих противоречий возможно в результате применения такой технологии, которая позволит эффективно развивать физические качества детей дошкольного возраста с помощью различного рода подвижных игр на основе внедрения в учебный процесс проекта, разработанного на основе оптимального сочетания форм и методов физического воспитания, системного и игрового подхода, взаимодействия всех участников педагогического процесса, включая учителей, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей. Реализуя на практике применение указанной технологии, необходимо решить следующие педагогические задачи: 1. Определить особенности развития физических качеств у старших дошкольников. 2. Разработать и протестировать проект развития физических качеств дошкольников в условиях детского сада «Развивай-ка». 3. Экспериментально подтвердить эффективность разработанной технологии, проведя мониторинг уровня развития физических качеств у дошкольников. 4. Разработать практические рекомендации для участников образовательного процесса.

Комплексный анализ результатов внедрения в образовательный процесс проекта «Развивай-ка» позволил выявить педагогические условия развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами системного и игрового подходов: для улучшения качества двигательной активности необходимо выбрать подходящую систему специальных упражнений, каждая серия упражнений должна отражать характеристики моторной координации ребенка определенного возраста; одновременно не рекомендуется развивать как силу, так и гибкость, силу и скорость, ловкость и гибкость на одном занятии. Максимальный эффект от упражнений, как и наилучшие показатели ловкости, связанные с более тонким проявлением координации а также точности движений, достигаются обучающимися в первой половине занятия; цели образовательного процесса определяют выбор методов и приемов обучения, например, метод упражнений различной интенсивности используется для повышения общего уровня физического развития, эстафеты с использованием подвижных игр особенно важно использовать при подготовке к участию в различных соревнованиях; существенное влияние на выбор методов и средств обучения также оказывает специфика развития координации движений дошкольника, например, серии однообразных двигательных действий (метод повторяющейся нагрузки) используют до достижения определенной степени утомления, метод раздельного обучения в сочетании с выделением главной фазы каждого двигательного действия применяют с целью совершенствование меткости и точности движений; подвижные игры привлекают детей возможностью применять свои знания и навыки для решения конкретной двигательной задачи в развивающей игровой среде. Игры на свежем воздухе способствуют разностороннему физическому развитию ребенка в рамках проекта «Развивай-ка» они классифицируются: по типу основных движений; с ходьбой и бегом; с прыжками; с мячом, а также на ориентирование в пространстве. Эстафеты, конкурсы и соревнования способствуют физическому воспитанию, развитию физических качеств (ловкость, скорость и др.), обеспечивают всестороннее развитие личности ребенка; повышают выносливость, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, инициативу, самостоятельность, творчество.

Подводя итоги работы, проделанной в целях эффективного развития физических качеств детей дошкольного возраста с помощью игр, основанных на внедрении в образовательный процесс детского дошкольного учреждения долгосрочного проекта «Развивай-ка», можно сделать следующие выводы: 1. Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Практика показывает, что многие дети не могут достичь высоких результатов во время бега, прыжков, бросков не потому, что они не сформировали технику движения, а в основном из-за недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, скорости, выносливости, гибкости. 2. Существуют определенные условия, при соблюдении которых формируются двигательные навыки и способности ребенка. Диалектическое единство формы и содержания двигательного действия проявляется в соотношении сформированного двигательного навыка и физических качеств. Универсальность рефлекторного механизма этих двух процессов объясняет их неразрывную связь. Параллельное развитие двигательных навыков и физических качеств будет способствовать гармоничному развитию организма ребенка и являться для этого процесса одним из необходимых условий. 3. Разработан и реализован проект «Развивай-ка», который позволил реализовать идею развития физических качеств у детей дошкольного возраста с помощью игровых средств на основе системного подхода, в котором относительно независимые компоненты педагогического процесса развития физических качеств рассматриваются как совокупность взаимосвязанных частей: цели, субъекты (сотрудники ДОУ, родители и дети дошкольного возраста), содержание, методы, формы, средства физического воспитания и т.д. 4. Изменяющаяся игровая среда дает возможность детям непосредственно использовать свои знания и навыки для решения конкретной двигательной задачи. Игры на открытом воздухе, особенно с элементами соревнований, развивают и улучшают такие двигательные качества, как сила, ловкость, скорость и выносливость. Игры способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в проекте они классифицируются по видам основных движений; с ходьбой и бегом; с ползанием и лазанием; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием и ловлей, а также с ориентировкой в пространстве и т.д.

Список литературы

1. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Антропова, М. М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 2003. – 184 с.

2. Жукова, Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников [Текст] / Э.Д. Жукова // V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум 2013» [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.scienceforum.ru (дата обращения – 02.12.2019).

3. Коротков, И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 2011. – 160 с.

Bibliography

1. Antropova, M. V. Morphofunctional maturation of the basic physiological systems of preschool children [Text] / M. V. Antropova, M. M. Koltsova. – Moscow: Pedagogy, 2003. – 184 p.

2. Zhukova, E. D. Modern approaches of interaction of family and preschool educational education in physical education of preschool children [Text] / E. D. Zhukova // V international student electronic scientific conference "Student scientific forum 2013" [Electronic resource]. – Access mode http://www.scienceforum.ru (date accessed – 02.12.2019).

3. Korotkov, Im Outdoor games children [Text] / Im Korotkov. – Moscow: Education, 2011. 160 p.

Информация для связи с авторами: svetlanabortnicova1971@yandex.ru

УДК 796.07

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАТО-КИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННЫХ ВУЗОВ



Волкова Людмила Михайловна,
кандидат педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Аннотация. В исследовании рассматривается роль стато-кинетической устойчивости будущего пилота для обеспечения безопасности полетов в гражданской авиации. Разработаны эффективные средства плавательной подготовки для повышения стато-кинетической устойчивости. Полученные в работе результаты позволяют снизить риск неблагоприятных проявлений пилотажных перегрузок на организм человека. Автор доказывает, что совершенствование стато-кинетической устойчивости – одно из перспективных направлений в деле профилактики укачивания летного состава, особенно в преддверии создания самолетов нового поколения.

Ключевые слова: пилот, стато-кинетическая устойчивость, гражданская авиация, студент, плавание, укачивание, пилотажные перегрузки.

SWIMMING TRAINING FOR THE DEVELOPMENT STATOKINETIC SUSTAINABILITY STUDENTS

Volkova L. M.,
Cand. Pedag. Sci., Professor,
St. Petersburg State University of Civil Aviation

Abstract. The study examines the role of the static-kinetic stability of the future pilot to ensure safety in civil aviation. Effective means of swimming training to improve stat kinetic stability have been developed. The results obtained in the work allow to increase the resistance to motion sickness and thereby reduce the risk of adverse manifestations of aerobatic overload on the human body. The author proves that the improvement of stat kinetic stability is one of the promising directions in the prevention of motion sickness of flight personnel, especially on the eve of the creation of a new generation of aircraft.

Key word: pilot, stat kinetic stability, civil aviation, student, swimming, motion sickness, aerobatic overload.

Введение. Актуальность исследования стато-кинетической устойчивости была и остается достаточно высокой. Изучению воздействия вестибулярных раздражений на организм человека посвящено значительное число работ [1-6].

Особое значение стато-кинетическая устойчивость имеет в профессиональной авиационной деятельности. Потеря пилотом пространственной ориентировки является причиной 35% аварий и катастроф в авиации [1]. Стремительное развитие авиационной техники в XXI веке и особенно появление высокотехнологичных гражданских самолетов (Ил-114, МС-21, Ил 96, Sukhoi Superjet 100) привели к тому, что в системе «человек-самолет-среда» человек стал слабым звеном.

В настоящее время дополнительное внимание к эффективной подготовке специалиста гражданской авиации объясняется следующей ситуацией:

– отмечена неумолимая тенденция ухудшения состояния здоровья студентов авиационных вузов;

– ростом требований, предъявляемых высокоманевренной авиационной техникой к состоянию здоровья летного состава, к статокинетической устойчивости;

– значительным «омоложением» летного состава, имеющего различные хронические заболевания.

Занятия спортом повышают физическую подготовленность занимающегося, а функциональное развитие двигательного аппарата имеет прямое отношение к системе равновесия, надежность которой предопределяет и профессиональную результативность [2; 6]. Высокую стато-кинетическую устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие, в том числе средства плавательной подготовки [4; 5].

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации со студентами 1-3 курсов, обучающимися по курсу «Аэронавигация» по специальности «Летная эксплуатация гражданских воздушных судов». Использовали методы: теоретический анализ, опрос, тестирование, методы статистического анализа. Занятия по физической культуре в экспериментальных (ЭГ) и в контрольных группах (КГ) проводились в соответствии с программой Министерства транспорта РФ, Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация). Подготовка в КГ осуществлялась по стандартной учебной программе нового поколения 3+, в ЭГ – с акцентом на развитие стато-кинетической устойчивости с использованием средств плавательной подготовки. Тестирование осуществлялось до начала эксперимента, затем – после 6-ти месяцев занятий (перед полетной практикой). Всего было проведено 50 занятий с применением предложенных средств и методов.

Результаты и их обсуждение. На базе научно-методической литературы, собственного практического опыта плавательной подготовки нами разработан комплекс упражнений в спортивном плавании для развития стато-кинетической устойчивости студентов, включающий:

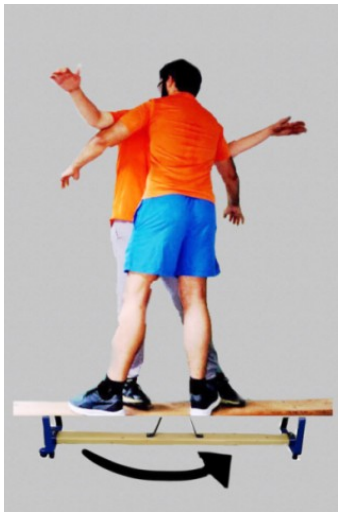
Упражнения в спортивном плавании на суше-

- имитационные упражнения по технике всех способов плавания: движения руками, ногами и туловищем в согласовании с дыханием;
- специальные упражнения пловца без предметов;
- упражнения с сопротивлением партнера, резиновым амортизатором, блоком;
- круговые движения и повороты головы, стоя на одной ноге; круговые движения руками; круговые движения и повороты головы с сохранением равновесия в ходьбе, прыжках, беге;
- повороты туловища направо и налево в наклоне вперед; то же вдвоем, взявшись за руки, повороты в

© Волкова Л.М., 2019

приседе (на 90-180°); прыжки на месте с поворотами направо и налево на 180, 360°;





• кувырки вперед, назад, с поворотами, прыжком через препятствие. Перекаты вперед и назад с изменением амплитуды и скорости движения.



Упражнения на ограниченной по ширине опоре

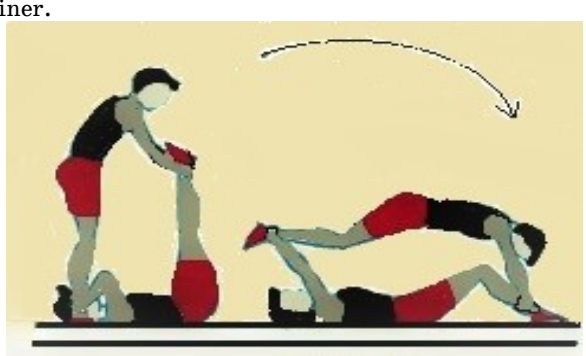
• ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча, на носках, приставным шагом, с поворотами кругом, скрестным шагом. Ходьба: в полуприседе; в приседе; в приседе боком; в приседе с поворотами кругом, ходьба с переступанием через различные препятствия;

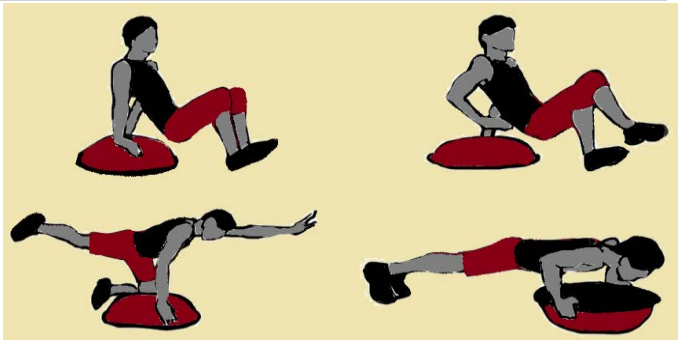
• ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; с ударами мяча о пол и ловлей его после отскока, расхождение вдвоем на узкой площади опоры.

Упражнения с использованием различных предметов, с партнером-

• сохранить равновесие, стоя на набивном мяче и поворачиваясь в стороны.

• прыжки через набивной мяч, перешагивание через мяч. Упражнения с партнером–скручивание, кувырки вдвоем, упражнения на тренажере bosu balance trainer.



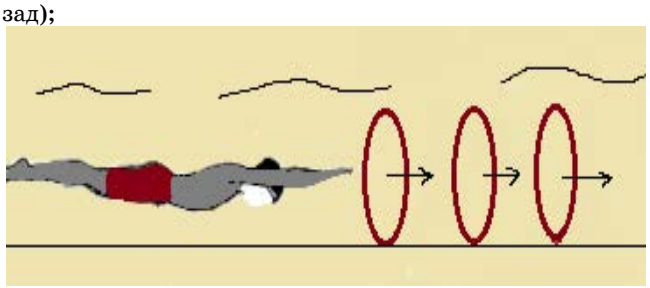


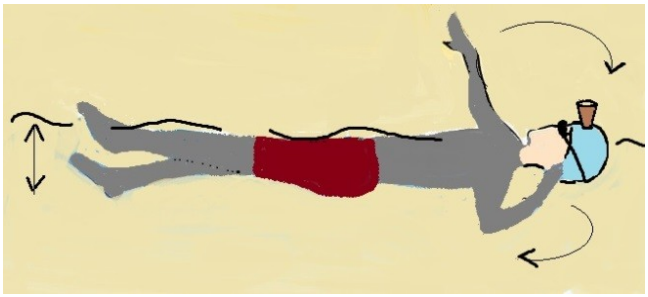
Упражнения в спортивном плавании в воде -

• плавание ногами кролем с доской в руках с выполнением вдоха вправо – влево;

• плавание кролем с «обгоном». Вдох выполняется под одну руку. Плавание кролем на груди с «подменой». Количество гребков левой (правой) рукой увеличивается до шести. Плавание кролем на груди на «сцепление». Вдох делается под каждую руку. Плавание кролем на груди с лопатками для рук, в ластах, с трубкой. Плавание кролем с дыханием в обе стороны в каждом цикле движений;

• специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела с каждым гребком поворот на 180° вокруг продольной оси тела; выполнение кувырков (поворотов) в воде вперед (назад);





• плавание с резиновым амортизатором в течение 3-5 мин. способом «кроль на груди», растягивая амортизатор;

• плавание кролем на груди «на локтях», плавание кролем на груди с ускорениями.

Сравнительный анализ полученных результатов свидетельствует о достоверных изменениях стато-кинетической устойчивости студентов в ЭГ (см. табл. 1).

Достоверная положительная динамика результатов динамической стато-кинетической устойчивости отмечена в пробе Яроцкого, тестах Фукуды, Меньшикова, в КГ по данным тестам отмечена низкая достоверность. В ЭГ достигнуты достоверные сдвиги и в статической стато-кинетическойустойчивости: проба Ромберга, проба Бирюк, в КГ сдвиги находятся на недостоверном уровне.

Таблица 1 – Динамика параметров стато-кинетической устойчивости студентов

Тестовые показатели	Группа	Статистические показатели в ходе эксперимента (M±δ)		t	p
		Начало эксперимента	Конец эксперимента		
Проба Ромберга, вариант – стойка на одной ноге, с	ЭГ	12,8±0,7	16,8±0,8	3,77	< 0,01
	КГ	12,9±0,6	14,8±0,7	2,07	< 0,05
Проба Яроцкого, с	ЭГ	15,3±0,6	25,8±0,6	12,3	< 0,001
	КГ	15,5±0,7	17,4±0,7	2,22	< 0,05
Шаговый тест Фукуды, смещение в см см с	ЭГ	50,3±1,9	32,7±1,7	6,90	< 0,001
	КГ	51,3±2,0	50,7±1,9	0,22	>0,05
Проба Бирюк, с	ЭГ	15,5±0,7	22,8±0.9	6,49	< 0,001
	КГ	15,9±0,7	18,0±0.8	1,98	<0,05
Тест Меньшикова, баллы	ЭГ	3,7±0,2	4,6±0,3	2,50	< 0,05
	КГ	3,5±0,2	4,0±0,3	1,39	>0,05

Заключение. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата, так как работа в водной среде значительно усложняет процесс управления движениями. Тренировка в плавании эффективно развивает вестибулярный аппарат не только за счет поворотов головы при плавании способом кроль на груди, но и под воздействием холодовых раздражителей.

Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить о достаточно высокой эффективности разработанной методики развития стато-кинетической устойчивости у студентов средствами плавательной подготовки.

Проведенное исследование с позиций системно-структурного анализа позволило выявить ведущие профессиональные способности для успешного овладения летным мастерством – это прежде всего стато-кинетическая устойчивость, именно она является ведущим летным качеством

Список литературы

1. Schubert, M.C. Vestibulo-ocular Physiology Underlying Vestibular Hypo func-tion / M.C. Schubert, E.B. Minor // J. Physical therapy. – 2004. – Vol. 84, №4. – P. 373-385.

2. Волкова, Л.М. Перспективы изучения вестибулярной устойчивости пилота гражданской авиации [Текст] / Л.М. Волкова // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы. – 2017. – С. 37-39.

3. Голубев, А.А. Оценка и методы развития вестибулярной устойчивости студентов для обеспечения безопасности полетов в гражданской авиации [Текст] / А.А. Голубев, Л.М. Волкова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3 (63). – С. 86-88.

4. Евсеев, В.В. Плавание способом кроль на груди для развития вестибулярной устойчивости студента [Текст] / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Неделя науки СПбПУ. – СПб., 2017. – С. 31-34.

5. Маркевич, Е. Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов [Текст] / Е. Маркевич, В. Ткачук, К. Чубак. – М., 2003. – С. 115-116.

6. Митенкова, Л.В. Вестибулярная устойчивость будущего пилота [Текст] / Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев. – СПб., 2017. – 29 с.

Bibliography

1. Schubert, M.C. Vestibulo-ocular Physiology Underlying Vestibular Hypo func-tion / M.C. Schubert, E.B. Minor // J. Physical therapy. – 2004. – Vol. 84, №4. – P. 373-385.

2. Volkova, L. M. Prospects of studying vestibular stability of a civil aviation pilot [Text] / L. M. Volkova // Psychology and pedagogy of the XXI century. Modern problems and prospects. – 2017. – Pp. 37-39.

3. Golubev, AA Evaluation and methods of development of vestibular stability of students to ensure flight safety in civil aviation [Text] / AA Golubev, L. M. Volkova // physical Culture and health. – 2017. – № 3 (63). – P. 86-88.

4. Evseev, V. V. Swimming way crawl on the chest for the development of vestibular stability of the student [Text] / V. V. Evseev, L. M. Volkova, A. A. Golubev // science Week of SPbSPU. – SPb., 2017. – P. 31-34.

5. Markevich, E., the influence of the styles of swimming on the stability of the vestibular young swimmers [Text] / E. Markevich, V. Tkachuk, K. Chubak. – M., 2003. – P. 115-116.

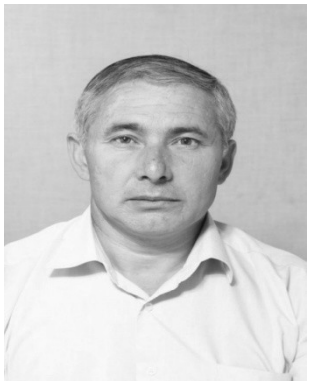
6. Mitenkova, L. V. Vestibular stability of the future pilot [Text] / L. V. Mishchenkova, L. M. Volkova, A. A. Golubev. – SPb., 2017. – 29 p.

Информация для связи с авторами:
volkovalm@bk.ru

УДК 378

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНЫМИ КУРСАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ





Фиапшев Изнаур Аликович,
тренер-преподаватель;
Карданов Угурли Хажисмелович,
тренер-преподаватель;
Жероков Зубер Алиханович,
тренер-преподаватель;
Чеченов Борис Хамбиевич,
тренер-преподаватель;
Данкеева Елена Владимировна,
тренер-преподаватель,
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова;
Данкеева Вероника Олеговна,
студентка,
Медицинский колледж «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова»

Аннотация. В статье представлена оценка роли занятий элективными курсами по физической культуре и спорту в формировании здорового образа жизни у студентов. Процесс формирования здорового образа жизни вызывает наибольшие проблемы именно у студентов. Это объясняется высокими учебными нагрузками. Однако именно занятия элективными курсами по физической культуре способны содействовать формированию у студентов здорового образа жизни. Элективные курсы предполагают занятия физической культурой именно по выбранному направлению спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое самовоспитание, режим дня, двигательная активность, физическое здоровье, психическое здоровье, элективные курсы.

THE ROLE OF CLASSES ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Fiapshev Iz. Al.,
Trainer-Teacher;
Kardanov Ug.K.,
Trainer-Teacher;
Zherokov Z. Al.,
Trainer-Teacher;
Chechenov B.K.,
Trainer-Teacher;
Dankeeva El. Vl.,
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 presents an assessment of the role of classes in elective courses in physical culture in the formation of a healthy lifestyle among students. The process of forming a healthy lifestyle causes the greatest problems for students. This is due to high training loads. However, it is classes of elective courses in physical culture that can contribute to the formation of a healthy lifestyle for students. Elective courses involve physical education just for the chosen field of sport. The following various types of elective courses in physical culture are presented in the universities of the Russian Federation.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, physical self-education, daily regimen, physical activity, physical health, mental health, elective courses.

Здоровье – один из необходимых критериев для обеспечения развития общества в целом. Особое внимание следует уделить физическому состоянию подрастающего поколения, в частности студентов. Следует отметить, что уровень здоровья у обучающихся вузов достаточно низкий и одной из задач учебного заведения является его повышение в процессе обучения.

Под здоровьем понимается нормальное психосоматическое состояние человека, которое отражает его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивает выполнение трудовых, биологических и социальных функций. Физическое здоровье – это состояние организма, которое характеризуется нормальным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье определяется состоянием головного мозга, центральной нервной системы, характеризуется такими параметрами, как мышление, внимание, память, степень эмоциональной устойчивости [3].

Не менее значимым является нравственное здоровье, которое характерезуется моральными принципами, являющимися фундаментом социальной жизни человека. Такое понятие, как «практически здоровый человек» возникло в связи с распространением функционального подхода к здоровью.

© Фиапшев И.А., Карданов У.Х., Жероков З.А., Чеченов Б.Х., Данкеева Е.В., Данкеева В.О., 2019

Что же касается образа жизни студентов и его влияния на здоровье, то здесь имеет место масса проблем, которые оказывают негативное влияние на здоровье студентов. Так, учитывая, что студенты разные и у каждого свое отношение к жизни, обладают разными целями, отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у них тоже отличается друг от друга.

По результатам анализа фактических материалов о жизнедеятельности студентов можно сделать вывод о ее неупорядоченности и отсутствии четкой организации, т.е. все происходит хаотично. Такой образ жизни приводит к негативным действиям: несистематическому приему пищи; регулярному недосыпанию; сокращению времени нахождения на свежем воздухе; отсутствию достаточной двигательной активности; невыполнению закаливающих процедур; различным вредным привычкам [4].

Таким образом, отсутствует рациональное распределение времени на учебный процесс, питание, отдых и сон. Необходимо проводить мероприятия, которые будут содействовать формированию у студентов здорового образа жизни. От данных мероприятий зависит психическое и физическое здоровье подрастающего поколения. От ценностных ориентаций, мировоззрения, социального опыта, нравственных критериев – ЗОЖ студента. Очевидно, что для студента с высоким уровнем развития личности характерно и стремление изменить себя и среду вокруг себя в лучшую сторону. Занятия выбранным видом спорта способствуют повышению мотивации, расширению круга знакомых, обретению новых знаний.

Для формирования здорового образа жизни студенту необходимо знать его базовые компоненты:

1) режим трудовой деятельности и отдыха;
2) правильный режим сна;
3) организация систематического и здорового по составу питания;
4) организация двигательной активности;
5) соблюдение гигиенических требований;
6) использование процедур закаливания;
7) профилактические мероприятия по устранению вредных привычек;
8) формирование культуры межличностных отношений.

Предоставление студенту выбора позволяет повысить его мотивацию и желание заниматься спортом. Следует отметить, что выбор происходит по рекомендации врача с учетом хронических заболеваний и медицинских противопоказаний, что также способствует повышению уровня здоровья студентов. В процессе занятий по программе элективных курсов наблюдается повышение уровня самодисциплины, уровня физической подготовки и значительно меняется в положительном направлении психоэмоциональное состояние студентов [1].

Физическое самовоспитание представляет собой процесс целенаправленной, осознанной и планомерной работы над собой. Физическое самовоспитание направлено на формирование физической культуры личности. Самовоспитание способствует ускорению процесса физического воспитания, а также закрепляет и совершенствует имеющиеся физические умения и навыки. Для реализации самовоспитания студент должен обладать волевыми качествами [6].

Студенту для реализации физического самовоспитания необходима мотивация. В качестве мотивов могут выступать:

1) современные требования социальной жизни и культуры общества;
2) наличие притязаний на признание в коллективе и обладание определенным социальным статусом;
3) осознание того, что собственные силы не соответствуют существующим социальным и профессиональным требованиям;
4) критика и самокритика, которые позволяют выявить собственные недостатки.

Физическое самовоспитание состоит из ряда этапов.

Первый этап – это самопознание собственной личности. Самопознание проводится с использованием следующих методов: самоанализа, самооценки, самонаблюдения.

Самопознание позволяет проводить систематические наблюдения на основе выбранных критериев за качествами и свойствами личности. Так, оно влияет на выбор элективного курса с четом потребностей и физических возможностей обучающегося [2].

Самооценка – самый сложный и противоречивый метод, так как она может быть завышенной, заниженной, неадекватной, что ведет к предоставлению необъективной информации.

На следующем этапе на основе самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания. Далее необходимо составить личный план. На 3-м этапе физического самовоспитания происходит его практическое выполнение [5].

Таким образом, процесс физического самовоспитания представляет собой достаточно непростой набор действий. Но выполнение данного алгоритма будет способствовать формированию здорового образа жизни у студентов. Занятия физической культурой и спортом по программе элективных курсов активно способствуют формированию здорового образа жизни у студентов. Необходимо формирование у студентов осознанного отношения к своему образу жизни. Одним из условий является осуществление физического самовоспитания, которое позволяет сформировать у студентов осознанное отношение к собственному здоровью и в определенной степени позволяет сохранить его на протяжении долгого времени с учетом его предпочтений в конкретном виде спорта. Возможность выбора студентом элективного курса формирует у него осознанное отношение к физической культуре и своему физическому и физиологическому состоянию

Список литературы

1. Гнездилов, М. А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза [Текст] / М.А. Гнездилов // Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 686-690.

2. Коршунова, О. С. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности [Электронный ресурс] / О. С. Коршунова, Л. Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №23. – С. 558-560. — URL https://moluch.ru/archive/127/35189/ (дата обращения: 02.02.2019).

3. Краснов, И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации [Текст] / И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XXVII. – СПб, 2003.

4. Пешкова, Н. В. Спортивная ориентация студентов процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе [Текст] / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 21.

5. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни [Текст] / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, Т.И. Егорова. – Бишкек : Издательство «Прометей», 2012. – 86 с.

6. Семикин, Г.И. Здоровье и образ жизни человека: возможности управления [Текст] / Г.И. Семикин, Л.А. Дартау, Е.А. Стефанюк. – М., 2006. – 64 с.

Bibliography

1. Gnezdilov, M. A. the Role of elective courses in physical culture in the formation of social competence and adaptability of University students [Text] / M. A. Gnezdilov // Concept. – 2017. – Vol. 31. – P. 686-690.

2. Korshunova, O. S. Elective courses in physical education in universities, prospects and opportunities [Electronic resource] / O. S. Korshunova, L. N. Roleder // Young scientist. – 2016. – №23. – P. 558-560. — URL https://moluch.ru/archive/ 127/35189/ (accessed 02.02.2009).

3. Krasnov, I. S. Formation of a healthy lifestyle is an important area of training of highly qualified specialists [Text] / I. S. Krasnov // questions of physical education of students. Issue. XXVII. – SPb, 2003.

4. Peshkova, N. B. Sports orientation of students in the process of implementation of sported physical education in high school [Text] / N. V. Peshkova // Theory and practice of physical culture. – 2016. –

No. 4. – P. 21.

5. Piskunov, V. A. Healthy way of life [Text] / A. V. Piskunov, M. R. Macinaia, L. P. tupitsyna, T. I. Egorova. – Bishkek : Publishing House "Prometheus", 2012. – 86 p.

6. Semikin, G. I. Health and lifestyle of man: management capabilities [Text] / G. I. Semikin, L. A. Dartau, E. A. Stefanyuk. – M., 2006. – 64 p.

Информация для связи с авторами:
iznaurf@mail.ru

УДК 37.037.1

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ



Гансбургский Михаил Андреевич,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,
Ярославский государственный медицинский университет

Аннотация. Проведено комплексное обследование 32 студенток 17-23 лет, занимавшихся шесть месяцев в группе спортивного совершенствования по большому теннису на кафедре физической культуры и спорта Ярославского государственного медицинского университета. Данные функциональных проб свидетельствуют об улучшении уровня тренированности сердечно-сосудистой системы испытуемых, показатели физической подготовленности отражают повышение их скоростной и силовой выносливости. Технический уровень студенток вырос в эффективности выполняемых ударов; в подаче – результаты остались без изменений, поэтому отработке данного технического элемента необходимо уделять больше времени и внимания в начальном обучении теннису.

Ключевые слова: студентки-медики; функциональная, физическая и техническая подготовка; большой теннис; начальное обучение

FUNCTIONAL, PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF UNIVERSITY STUDENTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING TO TENNIS

Gansburgskiy M. An.,
Cand. Medical Sci., Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports
Yaroslavl State Medical University

Abstract. A comprehensive survey of 32 female students of the age of 17-23 years old who had been studying for six months in the group of sports improvement in tennis at the Department of Physical Culture and Sports of Yaroslavl State Medical University was conducted. The data of functional tests indicate an improvement in the level of fitness of the cardiovascular system of the subjects, the indicators of physical fitness reflect an increase in their speed and strength endurance. The technical level of female students has increased in the effectiveness of strikes; in the submission – the results remained unchanged, therefore, the development of this technical element should be given more time and attention in the initial training in tennis.

Key words: medical students; functional, physical and technical training; tennis; initial training

Введение. Проблема изучения структуры физической и технической подготовленности теннисистов, оценки уровня сформированности базовых умений и навыков, тренирующихся на этапе начальной подготовки, привлекает в настоящее время внимание специалистов [3–5; 8]. Подчеркивается, что для теннисистов каждого возраста контроль физической подготовки целесообразно проводить чаще двух раз в год, что в свою очередь позволяет вносить коррекцию в тренировочный процесс с целью его оптимизации [3].

Цель исследования – анализ динамики функциональной, физической и технической подготовки студенток в течение шести месяцев занятий в группе спортивного совершенствования по большому теннису.

Методы и организация исследования. В течение шести месяцев (*мес.*) 2018-19 учебного года (*уч.г.*) на кафедре физической культуры и спорта Ярославского государственного медицинского университета (ЯГМУ) проводилось комплексное обследование 32 студенток 17-23 лет, занимающихся в группе спортивного совершенствования по большому теннису. Частота занятий составила 3 раза в неделю: по физической подготовке (ФП, 2 часа, *ч*) или по физической культуре и спорту (2,5 *ч*), – в секции тенниса (1,5 *ч*) и самостоятельная ФП (1 *ч*). Проведены функциональные пробы (Штанге, ортостатическая, Мартине-Кушелевского) состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) [1; 2], тесты ФП и технической подготовленности из программы спортивной подготовки «теннис» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных ДЮСШ олимпийского резерва [6]. ФП оценивали по результатам бега на 50 *м*, бега на 50 *м* из сложного положения, прыжков в длину и вверх, броска теннисного мяча движением подачи, ловли палки, технической подготовленности по ударам с отскока, слёта справа и слева, подачам в 1-й и 2-й квадрат. Количественные данные обрабатывали методом вариационной статистики, значимости различий судили по величине t-критерия Стьюдента. Исследование получило одобрение этического комитета ЯГМУ.

Результаты и их обсуждение

По данным пробы Штанге время произвольной задержки дыхания у испытуемых увеличивается в конце шестого месяца до 63,1±0,9 секунд (*с*) (по сравнению с 59,9±1,2 *с* в начале наблюдения; $p<0,01$). Следует подчеркнуть, что с улучшением физической подготовленности атлетов при адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает, что говорит о благоприятном воздействии занятий на степень усвоения кислорода кровью, повышении его резерва в тканях и на волевой фактор, указывающий на способность организма находиться длительное время в состоянии гипоксии [1; 7]. Кроме того, показатели пробы характеризуют состояние регуляторных механизмов ССС, а также могут служить критерием отбора при проведении проб со значительной физической нагрузкой [2].

Реакцией на ортостатическую пробу (табл. 1) у студенток явилось увеличение частоты сердечных сокращений в минуту (*мин.*) в начале на 11% и на 9,5% – в конце наблюдения. Систолическое артериальное давление (*АДс*) не изменялось, а диастолическое (*АДд*) – повышалось после проведения пробы. Пульсовое артериальное давление (*АДп*) (разница между *АДс* и *АДд*), свидетельствующее об ударном объеме сердца, уменьшалось в начале семестра на 18%, в конце наблюдения

© Гансбургский М.А., 2019

– на 16%, при допустимом уровне снижения до 35%. Ответ на ортостатическую пробу у студенток соответствует уровню тренированных спортсменов [2].

Проба Мартине-Кушелевского (табл. 2) зафиксировала увеличение частоты пульса после нагрузки в начале и конце исследования. Возбудимость пульса (процент учащения после нагрузки) снижается от 29% до 25% в конце эксперимента, что является показателем рациональной работы ССС [1; 2]. Время восстановления пульса сокращается через шесть *мес.*, что свидетельствует о повышении тренированности ССС у студенток секции тенниса [1; 6]. По данным центра спортивной медицины клиники Лексингтон (Кентукки, США), в таком физически сложном виде спорта, как теннис, в начальной подготовке игрока необходимо вырабатывать кардио-респираторную выносливость [8].

Показано повышение *АДс* после стандартной нагрузки на 12,4–12,9% и незначительное снижение *АДд*. При этом *АДп* увеличивается на 40–36%, что соответствует подъему возбудимости пульса на 29–25%. Полученные показатели имеют положительную динамику и соответствуют нормотоническому типу реакции ССС на нагрузку [1; 2].

Таблица 1 – Ортостатическая проба по Шелленгу, M±m

Показатель	**АД лёжа**		**АД стоя**		***Ps* лёжа**	***Ps* стоя**	***T***
Время	АДс	АДд	АДс	АДд			
09.2018	120,1± 2,2	70,3±1,3	120,2± 2,3	79,4± 3,3^	80,3± 0,9	89± 0,8^	102,9 ±1,1
02.2019	117,2± 2,5	73,6±1,4*	117,5± 3,1	80,6± 2,7*^	79,1± 1,0	86,6± 1,1*^	98,2 ±0,9*

Примечания: *АД – артериальное давление (АДс – систолическое, АДд – диастолическое) в мм. рт. столба; Ps – пульс (ударов в мин); Т – восстановительный период (с); * – достоверность различий в конце наблюдения по отношению к началу;^ – достоверность различий в положении лежа и стоя: p<0,05;*

Таблица 2 – Проба Мартине-Кушелевского, M±m

Показатель	**АД в покое**		**АД после 20 приседаний**		***Ps* в покое**	***Ps*после 20 приседаний**	***T***
Время	АДс	АДд	АДс	АДд			
09.2018	123,6± 2,3	78,4± 0,9	139,5± 3,1^	76,2± 1,2	83,7± 2,4	107,3± 3,3^	157,3± 3,5
02.2019	120,7± 1,9	74,5± 1,3*	135,6± 2,7^	74,3± 1,5	81,2± 3,2	101,4± 2,8*^	138,4± 2,3*

Примечание: ** – достоверность различий в конце наблюдения по отношению к началу; ^ – достоверность различий в покое и при нагрузке; p<0,05;*

Результаты ФП проводили по специальным тестам [6] (табл. 3).

Таблица 3 – Физическая подготовленность студенток, M±m

Тест	Бег 50 *м* (*с*)		Прыжок, *см*		Бросок теннисного мяча, *м*	Челночный бег 6 по 8,*с*	Ловля палки, *см*
Время		из сложного положения	вверх	в длину			
09.2018	6,67± 0,04	7.39±0,03	36,5±0,2	185,4± 0,2	18,9±0,3	37,55± 0,03	10,3±0,2
02.2019	6,51± 0,03*	7.04±0,02*	39,9±0,4*	186,3± 0,3	20,4±0,3*	35,42± 0,02*	9,4±0,3*

Примечание: ** – достоверность различий в конце наблюдения по отношению к началу; p<0,05.*

Показатели ФП – положительные результаты, свидетельствуют о повышении скоростной и силовой выносливости через шесть *мес.* занятий в группе спортивного совершенствования. Приобретение этих качеств имеет исключительное значение для начинающих теннисистов [8].

Состояние технической подготовленности студенток оценивали с использованием некоторых элементов игры (табл. 4). В конце наблюдения выявлены улучшения показателей по выполняемым ударам. Наибольший прирост зафиксирован в ударе с отскока справа, наименьший – в ударе с отскока слева. В подаче не отмечено положительной динамики результатов, поэтому отработке данного технического элемента в процессе занятий в секции необходимо уделять больше времени и внимания, а также использовать современные методики тренировки в начальном обучении теннису [4; 9].

Таблица 4 – Техническая подготовленность студенток, M±m

Тест	Удар, *м*				Подача из 10	
Время	с отскока справа	с отскока слева	с лёта справа	с лёта слева	в 1-й квадрат	во 2-й квадрат
09.2018	21,1±0,2	18,8±0,2	12,4±0,2	9,1±0,1	6,4±0,2	6,3±0,1
02.2019	26,4±0,1*	20,3±0,1*	17,8±0,1*	12,6±0,1*	6,1±0,1	6,2±0,2

Примечание: ** – достоверность различий в конце наблюдения по отношению к началу; p<0,05;*

Единичные исследования касаются роли первичной подготовки к теннису студентов при обучении в университете. Ученые государственного университета Луизианы при наблюдении в течение семестра за 90 студентами, занимающимися в начальных теннисных классах, выявили положительное влияние тренировок на мышление, успеваемость и концентрацию внимания [11]. 76 студентов университета Коджаэли (Турция), выполнявших 90-минутные базовые занятия по теннису в течение 13 недель, продемонстрировали значительное улучшение не только игровых навыков, но и психологического благополучия и самочувствия [12]. Заслуживают внимания данные, полученные на 106 начинающих атлетах, свидетельствующие, что игра в теннис связана с развитием трех основных аспектов исполнительной функции (тормозной контроль, рабочая память, когнитивная гибкость) [10].

Выводы

1. У студенток, занимающихся в группе спортивного совершенствования по большому теннису, в конце семестра улучшились показатели функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Уровень физической подготовленности и тренированности студенток, занимающихся в группе спортивного совершенствования по теннису, повышается.

3. Техническая подготовленность студенток улучшается через шесть месяцев только в ударах с отскока и с лёта; в подаче совершенства навыков не отмечено.

Список литературы

1. 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.

2. Руководство по спортивной медицине [Текст] / под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 487 с.

3. Скородумова, А.П. Особенности физической подготовленности теннисистов 6–8 лет [Текст] / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 32-36.

4. Степанова, М. Е. Структура техники выполнения удара справа с отскока в процессе начального обучения в теннисе [Текст] / М. Е. Степанова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 60-62.

5. Степанова, М.Е. Разработка шкал оценки уровня сформированности базовых умений и навыков у юных теннисистов [Текст] / М. Е. Степанова // ФК ВОТ. – 2018. – №3. – С. 24.

6. Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.

7. Физическая культура и здоровье [Текст] / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.

8. Chandler, T.J. Exercise training for tennis / T.J. Chandler // Clin Sports Med. – 1995. – Vol. 14, N 1. – P. 33-46.

9. Dana, A. Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices / A. Dana, E. Gozalzadeh // Percept Mot Skills. – 2017. – Vol. 124, N 5. – P. 1022-1043.

10. Ishihara, T. Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents / T. Ishihara, S. Sugasawa, Y. Matsuda, M. Mizuno // Eur J Sport Sci. – 2017. – Vol. 17, N 8. – P. 1074-1083.

11. Solmon, M.A. The impact of student goal orientation in physical educationclasses / M.A. Solmon, J. Boone // Res Q Exerc Sport. – 1993. – Vol. 64, N 4. – P. 418-424.

12. Yazici, A.B. Tennis Enhances Well-being in University Students / A.B. Yazici, M. Gul, E. Yazici, G.K. Gul // Ment Illn. – 2016. – Vol. 8, N 1. – P. 6510.

Bibliography

1. Proshlyakov, V. D. Physical education of students with deviations in health: monograph [Text] / V. D. Proshlyakov, A. S. Nikitin. – SPb.: Eco-Vector, 2016. 160 p.

2. Guide to sports medicine [Text] / ed. VA Margazina. – SPb.: Spetslit, 2012. – 487 p.

3. Skorodumova, A. P. Features of physical fitness of tennis players 6-8 years [Text] / A. P. SKO-rodumova, I. S. Baranov, O. V. Kuznetsova // Bulletin of sports science. – 2018. – № 5. – P. 32-36.

4. Stepanova, M. E. the Structure of the technique of performing a right kick from a rebound in the process of initial training in tennis [Text] / M. E. Stepanova // Physical culture and health. – 2018. – № 3 (67). – P. 60-62.

5. Stepanova, M. E. Development of scales for assessing the level of formation of basic skills in young tennis players [Text] / M. E. Stepanova // FC HERE. – 2018. – №3. – P. 24.

6. Tennis: approximate program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve [Text] / edited by V. A. Golenko, A. P. Skorodumova. – Moscow: Soviet sport, 2005. – 137 p.

7. Physical culture and health [Text] / edited by V. V. Ponomareva. – M.: GOU VUNMTS, 2001. – 352 p.

8. Chandler, T.J. Exercise training for tennis / T.J. Chandler // Clin Sports Med. – 1995. – Vol. 14, N 1. – P. 33-46.

9. Dana, A. Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices / A. Dana, E. Gozalzadeh // Percept Mot Skills. – 2017. – Vol. 124, N 5. – P. 1022-1043.

10. Ishihara, T. Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents / T. Ishihara, S. Sugasawa, Y. Matsuda, M. Mizuno // Eur J Sport Sci. – 2017. – Vol. 17, N 8. – P. 1074-1083.

11. Solmon, M.A. The impact of student goal orientation in physical educationclasses / M.A. Solmon, J. Boone // Res Q Exerc Sport. – 1993. – Vol. 64, N 4. – P. 418-424.

12. Yazici, A.B. Tennis Enhances Well-being in University Students / A.B. Yazici, M. Gul, E. Yazici, G.K. Gul // Ment Illn. – 2016. – Vol. 8, N 1. – P. 6510.

Информация для связи с автором:
profang@mail.ru

УДК 378

ИГРА И ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАЗВИТИИ СОЗИДАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Олейник Юлия Владимировна,
аспирант
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Статья посвящена изучению вопросов, определяющих разработку методики развития созидательных способностей у детей 10-12 лет на основе применения подвижных и спортивных игр.

Ключевые слова: игра, игровая деятельность, подвижные игры, спортивные игры, физическое развитие, урок физической культуры, мыслительная деятельность, созидательные способности.

GAME AND PLAYING ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF THE CREATIVE ABILITIES OF CHILDREN OF 10-12 YEARS IN THE PROCESS OF WORKING WITH THE PHYSICAL CULTURE

Oleinik Y.V.,
Post-graduate student,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article is devoted to the study of issues that determine the development of methods for the development of creative abilities in children aged 10-12 years based on the use of mobile and sports games.

Key words: game, game activity, outdoor games, sports games, physical development, physical education lesson, mental activity, creative abilities.

Актуальность. Важным фактором гармоничного и всестороннего развития детей и подростков является их игровая деятельность. В физическом воспитании подрастающего поколения особое значение приобретают подвижные и спортивные игры, особенностью которых является активная деятельность, объединяющая все основные виды движений. Широкая популярность игры как средства воспитания молодежи имеет место быть благодаря простоте правил игр и их вариативности. Физические упражнения, которые являются основой игровых действий, просты и естественны. А спортивные игры дают возможность школьникам проявлять воображение, инициативу, волю и многое другое [3].

Движения дают человеку возможность реализовать собственные биологические потребности, изучать и менять окружающий мир. Движения важны для всестороннего развития человека: умственного, физического и психического. Индивидуальность человека формируется тоже во многом благодаря движениям, в результате осуществляется гармоничное развитие личности [6].

На Руси подвижные игры были чрезвычайно популярны. Они применялись как эффективнейшее средство для физического развития человека. Детей и молодежь воспитывали с применением подвижных игр, таких как бег, прыжки, плавание, конный спорт и т.д. [1].

Таким образом, мы видим, что подвижные игры издавна широко использовались в подготовке детей и молодежи к труду и успешного выполнения воинских обязанностей.

Одной из наиболее важных особенностей спортивных игр является большое количество участников. Подвижные игры оказывают всестороннее воздействие на физическую форму детей и подростков. Благодаря им, совершенствуются двигательные навыки, организм функционирует слаженно, улучшаются физические качества в целом [3].

Подвижные и спортивные игры используются не только в качестве эффективного средства физического воспитания, но и как инструмент, оказывающий существенное влияние на формирование умственных, этических и нравственных качеств личности.

Ряд исследователей отмечает положительное влияние физического воспитания на умственную работоспособность школьников. «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, такое же, как и у взрослого – деятельность, работа, служба» (А.С. Макаренко). Игра сохраняет в периоде детства огромные образовательно-воспитательные возможности.

Исследования А.А. Сучилина и В.И. Козловского свидетельствуют о том, что систематические занятия спортивными играми способствуют укреплению здоровья, физическому развитию школьников, положительно сказываются на их организованности и, возможно, на академической успеваемости. Неотделим от деятельности личности и процесс мышления. Еще в глубокой древности было известно, что движение помогает процессу мышления. Аристотелем была создана школа перипатетиков, или «гуляющих». Он проводил в ней уроки на прогулке вместе с учениками. Перипатетики говорили, что разогретое прогулкой тело делает мысль живее. А И.М. Сеченов отметил, что наблюдения являются источником зарождения мысли, имея в виду чувственное познание окружающего мира ребенком. Базой для появления и роста высших логических форм познания являются элементарные формы познания – практические действия ребенка, в том числе и двигательные.

Изучение процесса развития эмоциональной сферы детей отчетливо обнаруживает сложность природы чувств и переживаемых эмоций. Появление чувств обусловлено общением с окружающими и выполнением общественно полезных работ. Чувства рождаются в процессе совместной деятельности с другими людьми и влияют на ее осуществление. Быть устойчивым в своих эмоциях, инициативным и изобретательным человеку помогают четко сформулированная цель и имеющиеся результаты.

Когда у детей начинается учебная деятельность, направленность их интересов значительно меняется. В зависимости от ряда условий у школьников закрепляются познавательные интересы. Одним из них являются уроки физической культуры игровой направленно-

© Олейник Ю.В., 2019

сти. Организация разнообразной игровой деятельности школьников на уроках физической культуры, основанная на их активности, разумной самостоятельности и созидательной инициативе, может способствовать значительно большему эффекту формирования основных стержневых личностных качеств, обеспечит положительную успеваемость, чем тот, который достигается непосредственно школой [1].

Спортивные игры, помимо воздействия на физическую форму занимающегося, являются мощным стимулятором мышления. Это обусловлено тем, что игрок должен молниеносно действовать во время игры, а после ее окончания детально проанализировать свои маневры и сравнить свои показатели с рекордными и желаемыми. Этот процесс становится возможным благодаря созидательным способностям, опираясь на которые школьники способны к осмыслению своих действий в процессе игры. Ознакомившись с трудами ученых, изучающих процесс мышления, мы заключили, что все они придерживаются близких друг к другу взглядов на то, какова природа мыслительного процесса [2; 3; 7]. Их работы раскрывают суть процесса мышления, которая заключается в осознании человеком разницы между ожиданием и реальностью ситуации, в которой он находится, а также в поиске решения, как получить лучший результат. Важно отметить, что та мыслительная деятельность, которая возникает у человека непосредственно в процессе игры, отличается от «высшего мышления». Это, скорее, «оперативное мышление», которое по своей сути можно охарактеризовать как «мышление действиями», где сигнальная система имеет второстепенное значение [5].

Мыслить действиями значит таким образом обрабатывать информацию, чтобы за этим следовали действия, наилучшим образом способствующие достижению максимального результата школьниками на уроках физвоспитания. Вот еще несколько терминов, которыми ряд авторов характеризует способность учащихся принимать верные молниеносные решения непосредственно в игровой деятельности: «формы психической деятельности субъекта в проблемной ситуации», «ситуативная ориентировка», «игровая ориентировка» [2]. Процесс ориентировки условно разделяется специалистами по спортивным играм и психологии на три части: исполнительную, ориентировочную и контрольную.

Любая деятельность по ориентированию, в частности, игровое мышление имеет в основе принцип «опережающего отражения» событий окружающего мира. В случае нестандартной ситуации или дефицита информации имеет место быть неполная ориентировочная основа действия. Исходя из всего вышеописанного, целесообразно обозначить факторы:

• выделение созидательные способности непосредственно в игровой деятельности как доминирующих;

• острая нехватка времени для осуществления ориентировки, а также действия без полноценной ориентировочной основы.

Некоторые авторы придерживаются мнения, что вышеперечисленные особенности реализуются непосредственно на этапе подготовки решения, когда осуществляются восприятие и афферентный синтез информации [7]. Чтобы работа учителей физической культуры и других специалистов в этой области была более эффективной, результативной и полезной, необходимо целенаправленно работать над их профессиональными знаниями и навыками. В этом деле чрезвычайно целесоообразно использование программ, созданных для обучения и развития навыков [1].

По вопросам применения игр в развитии человека в целом проведено немало исследований. Однако на сегодняшний день недостаточно разработаны вопросы формирования созидательных способностей школьников с помощью игр и игровых упражнений. Ценность игры заключается в том, что она является не только самым привлекательным по своему воздействию педагогическим средством, но и оказывает еще и комплексное действие. Однако многосторонность проявляемого воздействия не мешает избирательной направленности использования игр. Особенной ценностью игровой практики выступает формирование созидательных способностей, обеспечивающих принятие неожиданных, но взвешенных решений. Оказавшись в проблемной ситуации, где прежде чем действовать, нужно ответить на вопрос: «Что и как надо сделать, чтобы не проиграть», ребенок усваивает основные приемы умственных действий, пригодных на все случаи жизни. Все это позволяет прийти к заключению, что игра занимает особое место в развитии человека. Будучи по своей сути деятельностью мозгового характера, игра активизирует функциональную деятельность организма и становится мощнейшим фактором интенсивного развития созидательных способностей ребенка. Это, безусловно, углубляет положительный эффект использования игры и игровой деятельности в сфере образования [3].

Итак, опираясь на вышеизложенные данные, мы имеем следующую цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития созидательных способностей у детей 10-12 лет на основе применения подвижных и спортивных игр. Исходя из цели выдвинута гипотеза исследования: предполагалось, что воспитание созидательных способностей у школьников 10-12 лет может быть более эффективным при использовании в учебно-педагогическом процессе средств подвижных и спортивных игр, что будет способствовать укреплению их здоровья и позволит повысить им не только уровень физической подготовленности, но и общую успеваемость в школе. Непосредственные исследовательские задачи в работе:

1. Выявить количественные и качественные характеристики, обусловливающие состав двигательных действий школьников 10-12 лет с целью определения теоретических и практических подходов к развитию созидательных способностей.

2. Разработать методику развития созидательных способностей у детей 10-12 лет в общеобразовательной школе на основе применения в учебном процессе средств подвижных и спортивных игр.

3. Экспериментально обосновать и осуществить проверку эффективности применения разработанной методики в физическом воспитании школьников.

Для решения задач необходимо использовать следующие методы исследования: обобщение литературных источников и теоретический анализ; педагогическое наблюдение.

Разработанная методика позволит повысить развитие созидательных способностей у детей 10-12 лет, а также обеспечит условия для формирования у детей определенного багажа знаний, интересов, разнообразных навыков, умений, воспитания привычек, из которых складываются черты характера.

Список литературы

1. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения [Текст] / В.В. Давыдов. – М.: Спортакадемэкспресс, 2001.

2. Дормашов, Ю. Б. Психология внимания: учебник [Текст] / Ю. Б. Дормашов, В. Я. Романов. – М. : Тривола, 1995. – 353 с.

3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. пед. вузов [Текст] / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2001, 2002, 2004, 2006. – 518 с.

4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

5. Портнов, Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе [Текст] / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: материалы всероссийской научно-практ. конф. / Сибирский гос. ун-т физической культуры и спорта. – Омск, 2005. – С. 3-5.

6. Черемисин, В.П. Двигательная активность как оптимизирующий фактор физического и психологического развития детей и подростков [Текст] / В.П. Черемисин, Т.М. Рзаев // Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр. – Малаховка, 2004. – С. 319-339.

7. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: уч. пособие [Текст] / Е. Р. Яхонтов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : ПИОСПБГАФК, 2000. – 58 с.

Bibliography

1. Davydov, V. V. Theory of developmental education [Text] / V. V. Davydov. – M.: Sportakadempress, 2001.

2. Tormasov, J. B. the Psychology of attention: the textbook [Text] / Y. B. Garmashov, V. Ya Novels. – M. : Three-ox, 1995. – 353 p.

3. Sports game. Technique, tactics, teaching methods : textbook for students. PED. universities [Text] / ed. by Yu. d. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. – M. : Acadйmie, 2001, 2002, 2004, 2006. – 518 p.

4. Ilyin, E. P. Psychology of physical education [Text] / E. P. Ilyin. – SPb. : RGPU im. A. I. Herzen, 2000. – 486 p.

5. Portnov, Yu. M. System of advanced training in modern basketball [Text] / Yu. M. Portnov // Modern technologies in sports games: materials of the all-Russian scientific practice. Conf. / Siberian state University of physical culture and sports. – Omsk, 2005. – P. 3-5.

6. Cheremisin, V. P. Motor activity as an optimizing factor of physical and psychological development of children and adolescents [Text] / V. P. Cheremisin, T. M. Rzayev // Theoretical-methodological and socio-economic bases of sports games. – Malakhovka, 2004. – P. 319-339.

7. Yakhontov, E. R. Psychological training bascebollitas: textbook [Text] / E. R. Yakhontov ; Spbgufk them. P. F. Lesgaft. – SPb. : PEOPB-GAFK, 2000. – 58 p.

Информация для связи с авторами:
lu56@inbox.ru

УДК 796/799:378.180.6+61(071,2)

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ





Доронцев Александр Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры;
Козлятников Олег Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент,
преподаватель кафедры физической культуры,
Астраханский государственный медицинский университет

Аннотация. Апробированная методика освоения общекультурных компетенций студентами медицинского вуза в разделе двигательной активности характеризовалась освоением профессионально ориентированных навыков и умений.

Выявление приоритетных направлений по формированию навыков применения средств физической культуры в профилактике заболеваний позволило концептуально сформулировать содержание образовательных модулей. Основной задачей исследования было изучение уровня освоения методики применения средств физической культуры в профессиональной деятельности будущих врачей, применяя результаты опросника в блочном варианте; первый блок вопросов определял уровень знаний морфофункциональных изменений организма в процессе двигательной деятельности, второй – уровень владения современными оздоровительными технологиями, и третий – способность эффективно применять средства физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Эти показатели определены по каждому блоку вопросов у студентов 1-6 курсов.

Ключевые слова: образовательные модули, оздоровительные технологии, студенты медицинского вуза.

INTERRELATION OF LEVELS OF DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL MODULES AND PHYSICAL FITNESS AT STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITIES

Dorontsev A.V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Chair of Physical Culture;
Kozlyatnikov O.A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Teacher of Department of Physical Culture,
Astrakhan State Medical University

Abstract. The approved technique of development of common cultural competences by students of medical school of the section of physical activity was characterized by development of professionally focused skills and abilities. Identification of the priority directions on formation of skills of application of means of physical culture in prevention of diseases, allowed to formulate the maintenance of educational modules conceptually. Studying of level of development of a technique of application of means of physical culture in professional activity of future doctors was the main objective of a research. Applying results of the questionnaire in block option; the block of questions determined by the first the level of knowledge the morfofunktsionalnykh of changes of an organism in the course of motive activity, the second – level of proficiency in modern improving technologies and the third – defined ability to effectively apply means of physical culture and sport in prevention of diseases. These indicators are determined by each block of questions at students of 1 – 6 courses.

Key word: Students, professionally-applied physical education, motor activity, healthy lifestyle.

Актуальность исследования. Современная система физического воспитания в медицинском вузе неразрывно связана с будущей профессиональной деятельностью врача-специалиста [1]. Компетентность врача-специалиста определяется не только владением профессионально обусловленными знаниями и навыками, но и умением квалифицированно применять оздоровительные технологии в профилактике и реабилитации заболеваний, определять развитие дезадаптационных реакций организма на неадекватную нагрузку [5; 6; 7; 8].

Федеральный государственный образовательный стандарт 3+ высшего медицинского образования определяет обширный перечень теоретических знаний и практических умений, формирующих профессиональные компетенции, включающие оздоровительные технологии [3]. Разработка содержания образовательных модулей по предмету «Физическая культура» в медицинских образовательных учреждениях требует соответствующего анализа результатов освоения обучающимися общекультурных и профессиональных компетенций [2]. Формирование у студентов медицинских вузов навыков профилактики заболеваний средствами физической культуры существенно повысит квалификационные характеристики специалистов медицинского профиля [4]. Современные оздоровительные технологии имеют высокую степень развития, особенно это проявляется в применении специализированного высокотехнологичного инженерного оборудования [9; 10]. В связи с этим актуальным следует считать своевременное внесение корректив в образовательные модули по предмету «Физическая культура» в медицинских вузах на основании выявленного уровня владения студентами технологиями профилактики заболеваний средствами физической культуры, а также развитием современных реабилитационных программ.

Организация исследования. Нами проводился анализ контрольных нормативов и результатов теоретических тестов 527 студентов (185 юношей и 342 девушек) I-VI курсов основной медицинской группы Астраханского государственного медицинского университета в рамках освоения требований ФГОС 3+. В ходе работы

© Доронцев А.В., Козлятников О.А., 2019

был использован программный пакет для статистического анализа Statistica 10 (Stat Softinc. USA). Исследования проводились на базе Астраханского государственного медицинского университета в 2017/18 учебном году.

Методы исследования: анализ научной литературы соответствующей профилю исследования, контрольные нормативы, результаты теоретических тестов, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования были сформированы перечни теоретических тестов (в каждом блоке 10 тестов); первый блок тестов позволял определить уровень знаний морфофункциональных изменений, происходящих в организме под воздействием регулярных занятий тем или иным видом двигательной активности, второй перечень вопросов позволял выявить уровень владения современными оздоровительными технологиями, и третий блок содержал вопросы, позволяющие определить способность эффективно применять средства физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Ранжирование оценки вопросов по их значимости осуществлялось следующим образом: 4,0 баллами оценивались вопросы, относящиеся к освоению умений и навыков применения средств физической культуры и спорта в профилактики заболеваний, в 4,5 балла – вопросы знаний современных оздоровительных технологий и 5,0 баллов соответствовали вопросам морфофункциональных изменений организма при занятиях спортом. Суммарный результат рассчитывался на основании соответствующего коэффициента для каждого варианта ответа, позволяющего качественно определять уровень освоения образовательных модулей.

В первом блоке тестов студент мог набрать максимально 40 баллов, во втором – 45 и в третьем – 50, соответственно суммарный результат – 135 баллов. Методология расчетов уровней сформированности умений применения средств физической культуры во врачебной практике заключалась в определении интегральных показателей исследуемых компонентов, характеризующих освоение квалификационных требований для специалистов медицинского профиля.

Лучшие средние показатели по теоретическим тестам были определены у студентов 3-4 курсов, набравших суммарно 97,7±7,1 балла, второй результат с 95,1± 6,7 балла показали студенты 5-6 курса и наименьшее количество баллов набрали студенты 1-2 курсов – 75,5 ± 5,9 балла. В первом блоке вопросов студенты 3-4 курсов набрали набольшее количество баллов – 31,8 ± 3,0, второй показатель в 30,2± 3,2 балла был определен у студентов 5-6 курсов и 28,2 ± 3,3 балла показали студенты 1-2 курса. Во втором блоке вопросов лидировали студенты 3-4 курсов с результатом в 35,5± 4,1 балла, второй результат был зафиксирован у студентов 5-6 курсов – 30,3± 2,9 балла, наименьшее количество – 23,2 ± 3,0 балла набрали студенты 1-2 курсов. В третьем блоке вопросов лучшие показатели были определены у студентов 5-6 курсов – 34,2±4,1 балла, второй показатель был определен у студентов 3-4 курсов 30,4 ± 3,3 балла и наименьшее количество баллов – 21,4± 2,5 набрали студенты 1-2 курсов. Данные автокорреляционного анализа позволили определить выраженную статистически значимую взаимосвязь уровня физической подготовленности и сформированности умений и навыков использовать средства физической культуры и спорта в целях профилактики заболеваний r – 0,685; ($p < 0,05$). Определяя зависимость уровней квалификационных характеристик от показателей физической подготовленности, рассчитывались среднеарифметические величины, стандартные отклонения и коэффициенты корреляции для каждой пары исследуемых показателей. Определение среднеарифметических величин, стандартных отклонений и коэффициента корреляции для каждой пары переменных позволило обнаружить зависимость освоения теоретических образовательных модулей от уровня физической подготовленности. Средние показатели уровня физической подготовленности составили 3,58 ± 0,47 балла. Лучшие значения физической подготовленности были выявлены у студентов 3-4 курсов 3, 97± 0,23 балла, вторые результаты 3,54 ± 0,27 балла по уровню физической подготовленности были определены у студентов 5-6 курсов и 3, 23± 0,31 баллам соответствовала физическая подготовленность студентов 1-2 курсов. Средний уровень знаний использования средств физической культуры в профилактических целях – 30,07 ± 3,7 балла, уровень знаний современных оздоровительных технологий – 29,6 ± 3,8 балла уровень знаний морфофункциональных изменений при занятиях физической культурой и спортом 28,6 ± 3,5 балла. Автокорреляционный анализ позволил определить статистическую значимость для каждой исследуемой составляющей, которая составила: $r^{1,2} = 0,677$ ($p < 0,05$) : $r^{1,3} = 0,651$ ($p < 0,05$); : $r^{1,4} = 0,729$ ($p < 0,05$). Используя уравнение множественной регрессии $y = x_1 + x_2 + x_3 + 22,99$, где x_1 – уровень физической подготовленности (баллы), x_2 – уровень освоения навыков и умений применять средства физической культуры и спорта в целях профилактики развития заболеваний (баллы) и x_3 – уровень знаний происходящих морфофункциональных изменений организма при занятиях физической культурой и спортом (баллы), y – уровень освоения теоретических образовательных модулей (баллы). Следовательно, при повышении уровня физической подготовленности на 0,17± 0,03 балла мы наблюдали повышение методико-практических навыков и умений на 3,57± 0,21 баллов.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет высказать мнение, что уровень физической подготовленности студентов основной медицинской группы характеризуется соответствующими показателями освоения методики: использованием современных оздоровительных технологий, умением квалифицированно рекомендовать оптимальный двигательный режим для различных групп населения. Результаты проведенной работы позволяют прогнозировать уровни освоения образовательных модулей с учетом общекультурных компетенций, выявлять приоритетные направления по освоению навыков и умений применять средства физической культуры во врачебной практике, а также концептуально формировать направление образовательных модулей.

Список литературы

1. Кондрашова, М. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза [Текст] / М. И. Кондрашова, Е. Ю. Богданова // Наука и мир. – 2016. – Т.3, №2 (30). – С. 70-71.

2. Мальцев, А.А. Модель формирования социальной компетенции студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» [Текст] / А.А. Мальцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 88-91.

3. Мандриков, В.Б. Технология оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография [Текст] / В.Б. Мандриков. – Воронеж: ВГТУ, 2001. – 322 с.

4. 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.

5. Светличкина, А.А. Морфофункциональные изменения сердечно сосудистой системы у спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ [Текст] / А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 168-171.

6. Чичкова, М.А. Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями [Текст] / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина // Астраханский медицинский журнал. – 2016. – № 4. – С. 64-71.

7. Чичков, М.Ю. Синдром ранней реполяризации желудочков у профессиональных спортсменов [Текст] / М.Ю. Чичков, А.А. Светличкина, М.А. Чичкова, Н.А. Ковалева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 81.

8. Чичкова, М.А. Индивидуальное планирование физических нагрузок у пловцов любителей с учетом кардиограммы [Текст] / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 203-207.

9. Kenney, W.L. Physiology of Sport and Exercise / W.L. Kenney, J. Wilmore, D. Costill. – Published by Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. – 640 p.

10. Modifiable lifestyle behavior patterns, sedentary time and physical activity contexts: a cluster analysis among middle school boys and girls in the SALTA study / E.A. Marques, A.N. Pizarro, P. Figueiredo, J. Mota, M.P. Santos // Prev Med. – 2013. – 56 (6). – P. 413-415.

Bibliography

1. Kondrashov, M. I. Professionally-butt-Naya physical training of medical students [Text] / M. I. Kondrashov, E. Bogdanova, Y. // Science and world. – 2016. – Vol. 3, №2 (30). – P.70-71.

2. Maltsev, A.A. Model of formation of social competence of students enrolled in the direction of "Physical culture" [Text] / A.A. Maltsev // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2015. – № 2 (120). – P. 88-91.

3. Mandrikov, V. B. Technology of optimization of health, physical education and education of medical students: monograph [Text] / V. B. Mandrikov. – Voronezh: VSTU, 2001. – 322 p.

4. Petina, E. Sh. Sports interests and motive aspiration of students of medical University [Text] / E. Sh. Petina // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. – 2015. – № 2 (120). – P. 115118.

5. Svetlitskiy, A. A. morpho-functional changes of cardiovascular system in athletes involved in rowing and Canoeing [Text] / A. A. Svetlichniy, A. V. Dorance // scientific notes University of P. F. Lesgaft. – 2016. – № 11 (141). – P. 168-171.

6. Chichkova, M. A. the possibility of adapting the cardiovascular system to physical activity in individuals with limited auditory abilities [Text] / M. A. Chichkova, A. A. Svetlichniy // Astrakhan medical journal. – 2016. – № 4. – P. 64-71.

7. Chichkov, M. J. the Syndrome of early ventricular repolarization in professional athletes [Text] / M. Yu. Chichkov, A. A. Svetlichniy, M. A. Chichkova, N.A. Kovalev // Modern problems of science and education. – 2016. – № 5. – P. 81.

8. Chichkova, M. A. Individual planning of physical activity for swimmers, fans, given the ECG [Text] / M. A. Chichkova, A. A. Light-Lickin, A. V. Dorance // scientific notes University. P. F. Lesgaft. – 2017. – № 7 (149). – P. 203-207.

9. Kenney, W.L. Physiology of Sport and Exercise / W.L. Kenney, J. Wilmore, D. Costill. – Published by Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. – 640 p.

10. Modifiable lifestyle behavior patterns, sedentary time and physical activity contexts: a cluster analysis among middle school boys and girls in the SALTA study / E.A. Marques, A.N. Pizarro, P. Figueiredo, J. Mota, M.P. Santos // Prev Med. – 2013. – 56 (6). – P. 413-415.

Информация для связи с авторами:
aleksandr.doroncev@rambler.ru

УДК 796.011.2

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ К БЕГУ НА 2000 м



Астафьев Константин Алексеевич,
Заслуженный рационализатор Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической и огневой подготовки
Воронежский институт ФСИН России

Аннотация. В статье рассматривается методический подход по подготовке студенток к выполнению нормативов по бегу на 2000 м, предполагающий реализацию адаптации к индивидуальным уровням подготовленности обучаемых за счет распределения состава учебных групп, применения повторного метода развития выносливости с различными показателями физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая тренировка, индивидуализация нагрузки, общая и скоростная выносливость.

TO THE QUESTION OF EDUCATIONAL STUDENTS TRAINING OF THE FSIP INSTITUTIONS OF RUSSIA TO RUN FOR 2000 m.

Astafiev K. A.,
Honored Inventor of the Russian Federation, Cand. Pedagog. Sci., Associate Professor,
Professor of Department of physical and weapons training,
Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract. The article deals with the methodological approach to prepare students to meet the standards for running at 2000 m., involving the implementation of adaptation to individual levels of students preparedness by distributing the composition of training groups, the use of a repeated method of endurance development with different indicators of physical activity.

Key words: physical training, individualization of workload, general and speed endurance.

Введение. Оценка студентов женского пола образовательных организаций ФСИН России по физической культуре выставляется за выполнение тестов общей физической подготовки, одним из которых является бег на 2000 м. Результаты выполнения этого упражнения оцениваются в очках от одного до пяти по возрастанию степени развития общей выносливости у тестируемых [3]. Контрольные нормативы этого упражнения представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы упражнения «Бег на 2000 м»

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на 2000 м. (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15 минимальный порог

Обобщение данных выполнения нормативов студентами в течение семестра и учебного года показывает сложность выполнения этого упражнения. Так, за первый год обучения почти половина из проверенных студентов не смогли преодолеть минимальный порог в беге на 2000 м, а 48% из них не в состоянии пробежать в медленном темпе 1000 м и завершить дистанцию. В первую очередь это связано со слабым физическим развитием студентов (41%), наличием хронических заболеваний, не отнесённых к специальной группе состояния здоровья (14%). Во вторую очередь, ослабленное физическое состояние студентов ограничивает возможности применения существующих методик, рассчитанных на здоровых молодых людей, за годы учебы в школе неоднократно участвовавших в выполнении тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Сложившаяся ситуация привела к поиску новых путей подготовки студенток к преодолению минимального временного порога по бегу на 2000 м.

Методы и организация исследования. Предлагаемый методический подход реализован в качестве эксперимента в течение первого года обучения в Воронежском институте ФСИН России. В исследовании приняли участие три учебных группы студенток первого курса, всего 32 человека. С ними, согласно расписанию, два раза в неделю проводились учебно-тренировочные занятия по физической культуре. В сентябре – октябре (первый мезоцикл) и апреле – мае (второй мезоцикл) в ходе каждого учебного занятия проводилась физическая тренировка, направленная на подготовку студенток к выполнению нормативов по бегу на 2000 м. Продолжительность направленной тренировки составляла 25 минут, в течение которых занимающиеся выполняли индивидуальные задания. Для этого студентки были распределены на три подгруппы по уровням развития выносливости. Первую подгруппу составили наиболее подготовленные студенты, преодолевающие дистанцию 2000 м за 10 мин. 50 с и быстрее, во вторую подгруппу были включены студенты, выполняющие минимальный норматив с большим напряжением, третья подгруппа образована студентами, не способными пробежать дистанцию полностью.

Тренировочные задания для каждой подгруппы выполнялись повторным методом, но отличались различными объемом и интенсивностью, что обеспечивало адекватность физической нагрузки и создавало мотивацию к реальному достижению поставленных ближайших целей [1]. Объективный контроль выполнения тренировочного задания осуществлялся хронометр-

© Астафьев К.А., 2019

рированием пробегания дистанции, субъективный контроль – пульсометрией. Цель планируемого тренировочного задания определялась моделированием той части физической нагрузки, которую по своей интенсивности выполняют студентки во время сдачи норматива, но не способны выполнить требуемый объём. Для этого дистанция 2000 м делилась на 5 равных отрезков (в нашем случае это пять с половиной кругов) и устанавливалось время, за которое необходимо пробежать один отрезок, т.е. один круг. Таким образом, требуемое время пробегания каждого круга подгруппой студенток, тренирующихся для преодоления минимального порога составило 2 мин., для студенток, претендующих на лучший результат, – на 5-10 с меньше. Продолжительность интервалов отдыха определялась пульсометрией (количество ударов за 10 с), а продолжительность отдыха до полного восстановления – хронометрированием. Содержание тренировочных заданий для подгруппы студентов, не способных преодолеть минимальный порог, представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Содержание тренировочных заданий для подгруппы студентов, не способных преодолеть минимальный порог

№ занятия	Содержание объема нагрузки	Характеристики интенсивности нагрузки	
		Время пробегания дистанции	Продолжительность интервалов отдыха
1, 2	1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.)	2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин.	до 20 ч.с.с. до 20 ч.с.с. до 20 ч.с.с.
3, 4	1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.) 1 круг (365 м.)	2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин.	до 20 ч.с.с. до 20 ч.с.с. до 20 ч.с.с. до 20 ч.с.с.
5, 6	1 круг (365 м.) 2 круга (730 м.) 2 круга (730 м.)	2 мин. 4 мин. 4 мин.	до 20 ч.с.с. до 18 ч.с.с.
7, 8	1 круг (365 м.) 2 круга (730 м.) 3 круга (1100 м.)	2 мин. 4 мин. 6 мин.	до 20 ч.с.с. до 18 ч.с.с.
9, 10, 11, 12	1 круг (365 м.) 3 круга (1100 м.) 3 круга (1100 м.)	2 мин. 6 мин. 6 мин.	до 18 ч.с.с. до 18 ч.с.с.
13, 14	1 круг (365 м.) 3 круга (1100 м.) 4 круга (1470 м.)	2 мин. 6 мин. 8 мин.	до 18 ч.с.с. 8 мин.
15	1 круг (365 м.) 4 круга (1470 м.) 4 круга (1470 м.)	2 мин. 8 мин. 8 мин.	до 18 ч.с.с. 10 мин.
16	1 круг (365 м.) 5 кругов	2 мин. 10 мин.	5 мин.
Контроль выполнения норматива	5, 5 круга (2000 м)	11 мин.	

Представленные тренировочные задания иллюстрируют шестнадцать занятий первого мезоцикла. Второй мезоцикл планировался также на шестнадцать занятий. При этом интенсивность и объём физической нагрузки корректировались с учётом результатов субъективного контроля и самочувствия занимающихся на первом тренировочном занятии.

Результаты и их обсуждение. Результаты апробации рассмотренного методического подхода по подготовке студенток к выполнению нормативов по бегу на 2000 м представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика показателей студентов по бегу 2000 м. в начале и в конце педагогического эксперимента

Сравниваемые подгруппы	Бег 2000 м., с		Значимость различий по t-критерию Стьюдента		
	В начале первого мезоцикла	В конце второго мезоцикла	$t_{эмп.}$	$t_{кр.}$	Уровень значимости p
Первая (сильные)	642,4	624,2	11.7	4,604	$p \le 0,05$
Вторая (средние)	704,5	650,0	13,2	3,169	$p \le 0,05$
Третья (слабые)	885,7	727,7	21,6	2,947	$p \le 0,05$

Как видно из таблицы, к окончанию учебного года во всех подгруппах отмечается положительная динамика результатов. Наибольшие изменения произошли в третьей подгруппе студентов, готовящихся к преодолению минимального временного порога, при этом 91% из них смогли выполнить установленный норматив. В соответствии с методикой, описанной в [2], различия в уровне развития общей выносливости в начале и в конце эксперимента во всех подгруппах статистически значимы.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показывают, что разработанный методический подход по подготовке студенток к выполнению нормативов по бегу на 2000 м, предполагающий реализацию адаптации к индивидуальным уровням подготовленности обучаемых за счет распределения состава учебных групп, применение повторно-

го метода развития выносливости с различными объемом и контролируемой интенсивностью физической нагрузки для каждой подгруппы, в том числе для студентов с низким уровнем физического развития является наиболее эффективным в условиях образовательных организаций ФСИН России.

Список литературы

1. Лосев, Ю.Н. Изучение мотивации к занятиям физической подготовкой у студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета [Текст] / Ю.Н. Лосев, Г.В. Руденко, А.Е. Батурин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 199-203.

2. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 350 с.

3. Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений [Электронный ресурс] : утв. приказом Гос. ком. Рос. Федерации по высш. обр. от 26 июля 1994 г. № 777. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi дата обращения: 02.03.2019.

Bibliography:

1. Losev, Yu. N. The study of motivation for physical training students of the St. Peter-Burg Academy of the Investigative Committee [Text] / Yu. N. Losev, G. V. Rudenko, A. E. Baturin // Scientists of the squeak of the University. P. F. Lesgaft. – 2018. – № 3 (157). – Pp. 199-203.

2. Sidorenko, E. V. Methods of mathematical processing in psychology [Text] / E. V. Sidorenko. – SPb.: OOO "Speech", 2002. – 350 p.

3. Physical culture: approximate curriculum for higher education institutions [Electronic resource] : app. by order of the State. com. Grown. Federation on higher. arr. from July 26, 1994 № 777. – Mode of access : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi date of access: 02.03.2019.

Информация для связи с авторами:
konstantin_as@mail.ru

УДК 378

ОПТИМИЗАЦИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ





Стрижанов Алексей Вячеславович,
старший преподаватель,
Воронежский институт МВД России,
аспирант,
Воронежский государственный педагогический университет;
Сабирова Ирина Александровна
доктор педагогических наук, доцент,
Воронежский институт МВД России

Аннотация. В статье представлены данные по результатам опроса курсантов и слушателей организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. В результате проведенного исследования определены индикаторы коррекции огневой подготовленности сотрудников, основанные на повышении уровня физической и психологической готовности к выполнению служебных задач.

Ключевые слова: профессиональное обучение, курсанты и слушатели, огневая подготовка, модельные ситуации.

OPTIMIZATION OF FIRE TRAINING OF CADETS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Strizhanov Al. Vyach.,
Senior Lecturer Voronezh Institute of MIA of Russia,
Post-graduate student, Voronezh State Pedagogical University;
Sabirova Ir. Al.,
Dr. Pedag. Sci., Associate Professor,
Voronezh Institute of MIA of Russia;

Abstract. The article presents data on the analysis of the results of the survey of cadets and students of organizations engaged in educational activities and under the jurisdiction of the Ministry of internal Affairs of Russia. As a result of the study, the indicators of increasing fire training of employees based on improving the level of physical and psychological preparedness are determined.

Key words: vocational training, cadets and trainees, fire training, model situations.

Введение. Происходящие изменения в системе образования не могли обойти стороной область профессионального обучения в системе организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Подготовка высококвалифицированных специалистов, осуществляющих функции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, охране прав и свобод граждан, является одной из приоритетных задач государства. Сформулированные различными авторами основополагающие выводы научных исследований, без сомнений, способствуют совершенствованию огневой подготовленности курсантов и слушателей силовых вузов (Сибирко М.А., 2012, Напалков Ю.А., 2015, Потапович П.В., 2016, Переплетов А.М., 2018 и др.).

Между тем решение данной педагогической проблематики в ходе образовательного процесса на протяжении всего периода обучения существенно усложняется ввиду необходимости преодоления ряда проблем в процессе обучения огневой подготовке.

Согласно рекомендациям ДГСК МВД России за первый год курсанты и слушатели обязаны пройти обучение с учетом набора дисциплин, в том числе по огневой подготовке, по программе «Полицейский». Данное требование позволяет впоследствии выполнять курсантам и слушателям обязанности по охране общественного порядка, в том числе по несению службы с огнестрельным оружием. Криминологический анализ статистических данных по ряду статей УК РФ позволяет сделать вывод о том, что по-прежнему остается высоким уровень преступлений, потенциально влияющих на возможность применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции. Так, в частности в 2017 году зарегистрировано 8443 факта преступлений, предусмотренных ст. 318 УК РФ («Применение насилия в отношении представителя власти»), 121 факт, предусмотренный ст. 317 УК РФ («Посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа»), 5434 факта совершений преступлений с использованием оружия, до 28916 увеличилось число преступлений, связанных с незаконным оборотом оружия. Сотрудники полиции попрежнему неохотно применяют оружие даже в случае наличия оснований, предусмотренных действующим законодательством.

Согласно данным объективного контроля на занятиях более 70 % курсантов и слушателей в ряде случаев практически не готовы к возможному применению оружия в реальной обстановке, при этом имея положительный уровень оценок за выполнение упражнений по курсу стрельб, предусмотренных действующим «Наставлением по организации огневой подготовки».

Целью настоящего исследования явилось определение целевых индикаторов, направленных на повышение уровня огневой подготовки курсантов и слушателей в системе организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России

Методы и организация исследования. В качестве основного метода был выбран социологический опрос, проведенный среди курсантов и слушателей орга-

© Стрижанов А.В., Сабирова И.А., 2019

низаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Выборочная совокупность – 420 человек. Опросник был составлен с использованием форм Google и имел структурно 3 части. Первая часть – вводная, описывающая цели и задачи опроса и содержащая инструкцию по заполнению опросника. Вторая часть направлена на сбор анкетных данных: пол, год обучения, уровень навыков, интенсивность занятий. Третья часть вопросов направлена на получение необходимой информации, исходя из задач исследования.

Среди респондентов, подвергнутых опросу, девушки составили 53,3%, юноши – 46,7%. Выборка респондентов по году обучения распределилась между курсантами и слушателями, проходящих обучение по программе специалитета, с 1 по 5 курс (рисунок 1).

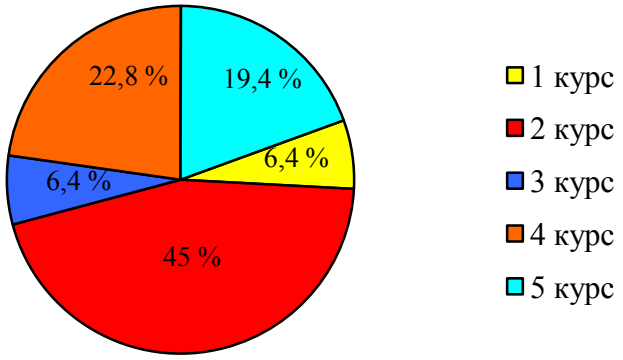


Рисунок 1 – Респонденты, принявшие участие в опросе с учетом курса обучения (n=420)

91,7% респондентов не имели опыта углубленного изучения техники стрельбы из огнестрельного оружия, что подтверждает репрезентативность выборки генеральной совокупности. Доверительный интервал не превышает 6,4%.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ и обобщение полученных данных выявил, что 54,9% респондентов оценили свой уровень огневой подготовки как хороший и высокий, 39,4% – как «средний», подразумевающий в большинстве случаев положительные оценки в стрельбе, но отсутствие понимания, как улучшить результаты, и только 5,7% респондентов – как низкий и очень низкий.

В ходе опроса выявлено, что 82,2% респондентов в ходе учебных занятий преподаватель ставил задачи по отработке техники выполнения стрелкового упражнения учебной программы «в холостую», 35,6% на занятиях отрабатывали двигательные действия в смоделированных ситуациях возможного применения оружия (стрельба в движении, из-за укрытий, из неудобных положений, после физической нагрузки), 39,4% опрошенным в ходе занятий предлагалось перед работой с оружием выполнение комплекса физических упражнений, и 1,1% курсантов и слушателей не могут вспомнить о поставленных задачах на занятиях.

Анализ совокупности данных ответов позволяет выдвинуть гипотезу о том, что существующая модель построения занятий не в полном объеме отвечает требованиям формирования необходимой компетентности выпускника организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, в части возможного применения оружия.

В результате анализа учебных программ дисциплины «Огневая подготовка» выявлено неравномерное распределение часов по семестрам обучения, что, по мнению опрошенных, является одной из главных проблем в обучении технике стрельбы в рамках огневой подготовки. Данная проблема находит свое отражение в ответах респондентов. На вопрос «Как часто у вас проводятся занятия по огневой подготовке?» 13,3% ответили, что занятия носят несистемный характер, 8,9% опрошенных отмечали, что занятия проходят раз в месяц, 28,3% выбрали ответ «раз в две недели», 53,3% – «раз в неделю». Ответ «раз в неделю» выбрали в основном курсанты 2 курса и обусловлено это в первую очередь действующим учебным планом, согласно которому на данный год обучения приходится наибольшее количество учебных часов по дисциплине «Огневая подготовка», что только подтверждает выдвинутый тезис об отсутствии планомерности в обучении.

По мнению большинства респондентов, способность к силовому пресечению действий правонарушителей является одной из ключевых компетенций, которой должен овладеть сотрудник полиции. Однако анализ и обобщение данных анкетного опроса выявил, что 77,8% опрошенных опасаются юридических последствий применения оружия в служебной деятельности, 36,1% респондентов психологически неподготовлены к применению оружия в реальной обстановке, испытывают страх и неуверенность, у 30,6% отсутствует достаточный опыт стрельбы в условиях сбивающих факторов, 27,2% не готовы правильно оценить и принять решение в условиях ограниченности во времени и 24,4% не готовы применить оружие против живого человека из соображений гуманности.

Результаты анкетного опроса указывают как на проблему отсутствия уверенности в гарантированной юридической защите сотрудника полиции со стороны государства, так и на проблему неподготовленности курсантов и слушателей организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, к реальному применению оружия. Анализ данных показал, что курсанты и слушатели имеют крайне малый опыт выполнения ситуационных стрелковых упражнений, сконструированных на основе практических игровых сценариев, связанных с физическими и психологическими нагрузками и основанных на практике применения оружия. Результаты анкетного опроса выявили, что 16,1% респондентов никогда подобные упражнения не выполняли, 55,6% выполняли подобные упражнения несколько раз за период обучения, и только 28,9% выполняли подобные упражнения регулярно. 26,7% респондентов считают, что упражнения, предусмотренные действующим «Наставлением по организации огневой подготовки», способствуют выработке лишь базовых навыков в обращении с оружием, 7,3% высказывают мнение о том, что

предусмотренные упражнения вовсе не влияют на выработку необходимых навыков. Таким образом, можно предположить, что треть обучающихся не видят реальной цели на занятиях огневой подготовкой, что также осложняет процесс формирования необходимых навыков и умений в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Готовность к применению оружия в реальной обстановке является комплексным понятием, включающим психологическую, физическую, тактическую и огневую подготовку. Определяя роль физической подготовки в стрельбе, 52,2% респондентов отметили, что уровень физической подготовки напрямую связан с результатами стрельбы. 38,3% опрошенных подтверждают мнение о том, что физическая подготовка важна для эффективного применения оружия, но не имеет решающего значения, и 9,5% респондентов считают, что физическая подготовка не влияет на уровень огневой подготовки. Таким образом, 90,5% опрошенных высоко оценивают влияние физической подготовки на уровень огневой выучки. Однако только 27,2% из них на занятиях выполняют физические упражнения без оружия, при этом 22% тратят на это всего несколько минут, 52,2% – до 10 минут, 18,9% – от 10 до 15 минут.

Следует констатировать, что занятия по огневой подготовке в системе организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, строятся в основном по принципу отработки элементов техники стрельбы в «холостую» и с патроном. Роль преподавателя зачастую сводится к функции контролирующего лица. Отмечается не в полном объеме присутствие требуемых междисциплинарных связей в рабочих программах дисциплины «Огневая подготовка», что негативно сказывается на уровне огневой подготовленности курсантов и слушателей.

Заключение. Проведенное исследование выявило, что введение в учебный план в системе профессиональных организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, междисциплинарных программ на кафедрах силового блока позволит оптимизировать методику подготовки курсантов и слушателей. При этом пристальное внимание следует уделять распределению учебных часов, основываясь на принципе систематичности. В рамках огневой подготовки курсантов и слушателей следует применять практические игровые сценарии, сконструированные по принципу стресс-тестов; активно внедрять комплексы физических упражнений, направленных на повышение функциональной готовности курсантов и слушателей к выполнению мероприятий по силовому пресечению действий правонарушителей. Особое внимание следует обращать на мотивацию курсантов и слушателей по повышению своих профессиональных качеств в рамках самостоятельной работы.

Список литературы

1. Германов, Г.Н. Оценка адекватности в служебных действиях курсантов с учетом предварительного опыта спортивной подготовки [Текст] / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, А.А. Коник, А.В. Апальков // Известия Тульского государственного университета. – 2018. – №3. – С. 17-23.

2. Пугачев, А.В. Ситуационный подход к обучению огневой подготовке сотрудников ОВД [Текст] / А.В. Пугачев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов 23-й всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России. – 2018. – С. 188-191.

3. 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: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, ИПЦ «Научная книга», 2018. – С. 609-611.

4. Сибирко, М.А Компетентностный подход в процессе формирования готовности сотрудников ОВД к применению табельного оружия [Текст] / М.А. Сибирко // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. – Воронеж: ВИ МВД России, 2017. – С. 176-182.

Bibliography

1. Germanov, G. N. Assessment of the adequacy of the in service trainees actions given the prior experience of sports training [Text] / G. N. Germanov, I. A. Sabirova, A. A. Konik, V. Apalkov, A. // Izvestiya of Tula state University. – 2018. – №3. – Pp. 17-23.

2. Pugachev, A.V. Situational approach to fire training of police officers [Text] / A.V. Pugachev // Training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies : proceedings of the 23rd all-Russian scientific and methodological conference. – Irkutsk: Vos-exactly-Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia. – 2018. – P. 188-191.

3. Sabirova, I. A. Competence approach to the structure of classes at the departments of the power unit of 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 the units of the UIS: materials of the all-Russian scientific-practical conference. – Voronezh, CPI "Scientific book", 2018. – P. 609-611.

4. Sibirko, M. A Competence approach in the process of formation of readiness of police officers to the use of service weapons [Text] / M. A. Sibirko // Public security, law and order in the III Millennium. – Voronezh: VI Ministry of internal Affairs of Russia, 2017. – P. 176-182.

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

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ОСНОВ БОЛЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ



Настуев Эдуард Борисович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования технико-тактического мастерства болевых приёмов борьбы на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Автором обосновывается эффективность учебно-воспитательного процесса при освоении технико-тактических основ болевых приёмов борьбы.

Ключевые слова: физическая подготовка, слушатели, совершенствование, болевой приём.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL BASES OF PAINFUL METHODS OF FIGHT OF STUDENTS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Nastuyev E.B.,
Senior Teacher of Department of Physical Training of the North Caucasian institute of professional development (branch) of the Krasnodar university Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, police lieutenant colonel

Abstract. Article is devoted to questions of improvement of technical and tactical skill of painful methods of fight on classes in physical training in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The efficiency of teaching and educational process at development of technical and tactical bases of painful methods of fight is proved by the author.

Key words: physical training, listeners, improvement, painful reception.

Введение. В повседневной профессиональной оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов зачастую возникают ситуации, при которых необходимо применение физической силы, в том числе болевых приёмов борьбы [4]. Так, болевые приёмы борьбы представляют собой болевые и удушающие приёмы, направленные на задержание, обезоруживание и сковывание действий правонарушителя, подчинение его сотрудником правопорядка своей воле.

Цель. В целях подготовки слушателей к успешному выполнению оперативных, служебных и боевых задач профессиональной деятельности, необходимо акцентировать внимание на принуждении правонарушителей выполнять законные требования сотрудника при самозащите и защите граждан от преступных посягательств, связанных с насилием, угрозой насилия, а также пресечение правонарушений и захват (задержание) лиц, совершивших правонарушение [3; 6].

Обоснование. Согласно учебному плану и графику учебного процесса изучение болевых приёмов борьбы осуществляется на занятиях по физической подготовке. Тактически болевые приёмы борьбы можно применять для пресечения практически любых сопротивлений правонарушителей, как активных, так и вооружённого нападения [2]. Наиболее часто они применяются для преодоления ненасильственного сопротивления физического понуждению к действию или силового преодоления бездействия [4]. В указанных обстоятельствах стартовым тактическим условием является обеспечение эффективного болевого приёма за счёт спокойного (без заметных резких движений, не агрессивного, мягкого, неторопливого и сдержанного) захвата руки правонарушителя. Отметим, что приём необходимо проводить в подходящий момент, когда правонарушитель не способен оказать существенного сопротивления. Согласно технике боевых приёмов борьбы выведение из равновесия выступает доминирующим фактором упреждения, ослабления и нейтрализации противодействия. Так, болевые приёмы борьбы являются важной составляющей применения физической силы и основаны на различных системах спортивных единоборств и прикладных приёмах, выработанных многолетней практикой работы правоохранительных органов. Вместе с тем необходимо всегда помнить, что целью применения физической силы является беспристрастность и недопущение совершения самосуда [6].

Тактика применения физической силы, в том числе болевых приёмов борьбы подразделяется на три вида [2; 5]:

1. Действия атакующего характера. Здесь речь идёт о действиях, инициатором которых выступает сотрудник правопорядка. Они носят в основном спланированный характер, детально продуманы и отработаны в контексте последовательности применения тех или иных приёмов. К указанным действиям относятся различные удары, удушающие и болевые приёмы, броски.

2. Действия защитного характера. Здесь рассматриваются, как правило, действия, направленные на защиту жизни и (или) здоровья граждан или сотрудников правопорядка. Они включают в себя различные блоки, отбивы, освобождения от захватов и предшествуют контратакующим действиям правоохранителей.

3. Действия контратакующего характера. Сюда относятся действия, направленные на задержание или уничтожение правонарушителей. Указанные действия требуют быстрого и чёткого реагирования на действия противника, посягнувшего на жизнь или здоровье граждан или сотрудников полиции и должны быть адаптированы к ситуации в целях оценки соразмерности применения физической силы и болевых приёмов борьбы.

Самым минимизированным по ущербу в технике и тактике применения физической силы являются болевые приёмы, исключающие возможность нанесения излишних травм правонарушителю и гарантирующие контроль над ним. Задержание правонарушителя яв-

© Настуев Э.Б., 2019

ляется конечным этапом применения болевого приёма, и сотруднику необходимо закончить данный цикл загибом руки за спину для полной его нейтрализации. Поэтому в целях адекватного применения физической силы и болевых приёмов борьбы правоохранители должны поддерживать себя в хорошей физической форме и обладать достаточными познаниями в тактике ведения боя. И одним из значимых условий эффективного учебно-тренировочного процесса по физической подготовке выступает принцип сознательности, позволяющий сформировать у слушателей осмысленное отношение к объективным закономерностям техники и тактики применения болевых приёмов борьбы [1].

Выводы. Обобщая вышеизложенное, отметим, что в условиях все возрастающих требований к профессиональной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России применение физической силы и болевых приёмов борьбы выступает неотъемлемой частью их оперативной, служебной и боевой деятельности. Также необходимо подчеркнуть, что при применении болевых приёмов борьбы необходимо всегда их соотносить со степенью общественной опасности совершённого правонарушения [2; 6]. Ввиду этого учебно-тренировочный процесс, способствующий развитию технических и тактических навыков болевых приёмов борьбы является важнейшей составляющей программы профессионального обучения слушателей образовательных организаций МВД России, так как жизнь и здоровье граждан и самих правоохранителей зависят от уровня их профессионализма. В указанных условиях сотрудники правопорядка должны быть заинтересованы в развитии парадигмы не только в различных правовых науках, но и в сфере применения физической силы и болевых приёмов борьбы [3].

Список литературы:

1. Дадов, А.В. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам [Текст] / А.В. Дадов, А.Х. Губжоков // Современное общество и власть. – 2017. – № 3 (13). – С. 85-89.

2. Доттуев, Т.И. Повышение физической подготовленности по программам профессиональной подготовки сотрудников МВД России [Текст] / Т.И. Доттуев // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. № 3А. – С. 60-66.

3. Карданов, А.К. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России [Текст] / А.К. Карданов, В.А. Хажироков // Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике сборник статей Международной научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 94-97.

4. Кузнецов, С.В. Технико-тактический базис болевых приёмов борьбы [Текст] / С.В. Кузнецов // Концепт. – 2017. – Т. 36. – С. 39-42.

5. Техника выполнения приёмов рукопашного боя: методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке [Текст] / А.В. Прудов, В.И. Самойлов, С.Н. Соболев. – М.: ЦС «Динамо», 1986. – 65 с.

6. Черкесов, Р.М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства сотрудников ОВД [Текст] / Р.М. Черкесов // Современное общество и власть. – 2017. – № 2 (12). – С. 49-52.

Bibliography

1. Dadov, A. V. Topical issues of military and physical training of police officers: the basic requirements to the professional qualities [Text] / A. V. Dadov, A. H. Gubjokov // Modern society and government. – 2017. – № 3 (13). – P. 85-89.

2. Gotchev, T. I. Improving the physical training industry in the vocational training programmes of employees of the interior Ministry of Russia [Text] / T. I. Gotchev // pedagogical journal. – 2018. – Vol. 8. No. 3A. – P. 60-66.

3. Some aspects of improving physical training in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia [Text] / A. K. Kardanov, V. A. Khazhirokov // Innovations and traditions in modern education, psychology and pedagogy collection of articles of the International scientific and practical conference. – M., 2017. – P. 94-97.

4. Kuznetsov, S. V. Technical and tactical basis of more methods of struggle [Text] / S. V. Kuznetsov // Con-chain. – 2017. – Vol. 36. – P. 39-42.

5. Technique of hand-to-hand combat techniques: methodological development for instructors in physical training [Text] / A.V. Prudov, V. I. Samoilov, S. N. Sobolev. – M.: CS "Dynamo", 1986. – 65 p.

6. Cherkesov, RM Special power training – the basis of improving the skills of police officers [Text] / RM Cherkesov // Modern society and power. – 2017. – № 2 (12). – P. 49-52.

Информация для связи с авторами:
fah11061987@mail.ru

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ ИНСТИТУТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ



Губжоков Анзор Хадисович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки, капитан полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в Северо-Кавказском институте повышения квалификации сотрудников МВД России.

Ключевые слова: слушатели, сотрудник, компетентность, физическая подготовка, методический подход.

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING NORTH CAUCASIAN INSTITUTE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF POLICE OFFICERS OF RUSSIA

Gubzhokov A.Kh.,
Senior Teacher of Department of Physical Training of the North Caucasian Institute of Professional Development (branch) of the Krasnodar university Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, police captain

Abstract. Article is devoted to questions of improvement of methodical bases of an intensification of process of physical training in general and studies at the North Caucasian institute of professional development of police officers of Russia.

Key words: listeners, employee, competence, physical training, methodical approach.

Введение. Анализ профессионально-прикладной деятельности сотрудников правопорядка показывает, что зачастую при силовом задержании преступники обнаруживают довольно высокий уровень физической подготовленности, равной или превосходящей тренированность сотрудников. Кроме того, преступниками используется холодное и (или) огнестрельное оружие [1; 3].

Для решения оперативных, служебных и боевых задач сотрудники органов МВД должны обладать высоким уровнем физической подготовленности как основой владения навыками применения приёмов рукопашного боя и навыками обращения с оружием.

Цель. Несмотря на предпринимаемые меры, устремлённые на повышение уровня профессиональной подготовки сотрудников МВД России, проведение практических занятий по физической подготовке со слушателями факультета профессиональной подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации сотрудников МВД России свидетельствует о том, что значительная часть сотрудников не владеет в должной мере приёмами рукопашного боя, навыками обращения с оружием, практической стрельбы, не обладает необходимым уровнем физической подготовки. В этой ситуации необходимо разрешить противоречия между объективным отсутствием должного уровня оперативно-боевой и физической подготовленностью многих сотрудников органов МВД России, а также требованиями к достаточно высокой профессиональной подготовленности [4].

Наличие указанного противоречия приводит к пониманию того, что сегодня назрела необходимость в разработке современных методик и путей решения обозначенных проблем в повышении профессиональной готовности.

Обоснование. Ввиду того, что физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда ограничена временем, одним из главных направлений решения задач оптимизации профессиональной подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Практические занятия по изучению упражнений учебных дисциплин физической подготовки, как правило, проходят концентрированно в течение определённого времени. И данное обстоятельство не позволяет обучить сотрудников правоохранительных структур рационально использовать все необходимые для их профессионально-прикладной деятельности навыки после физической нагрузки или после ведения поединка с правонарушителем для его задержания [2].

Слушателей обучают комплексному использованию физической подготовки при решении служебно-оперативных задач. Комплексные занятия позволяют моделировать ситуации, возникающие в процессе решения оперативно-служебных задач [3].

В Северо-Кавказском институте повышения квалификации сотрудников МВД России на практических занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» комплексный метод нашёл широкое применение. Его назначением выступает преодоление специальной полосы препятствий, а также упражнения, ориентированные на общефизическую подготовку, контактные виды спорта, использование практических заданий с подключением морально-волевых качеств, усложнение условий выполнения известных упражнений, связанных с ситуациями риска. В процессе занятий моделируются различные ситуации в зависимости от погодных условий и решаемых задач.

Подобный методический подход ориентирован на заинтересованность и мотивированность сотрудников к физическому совершенству и позволяет готовиться к профессиональной деятельности в условиях, максимально приближенных к реальным.

Результаты входного контроля показывают, что от 15 до 20% кандидатов на обучение показывают низкий уровень общей физической подготовки. Одна из основных причин – отсутствие у сотрудников МВД устойчивой мотивации, интересов и потребности в систематических занятиях физической подготовкой и спортом. В практических подразделениях часть сотрудников МВД России не занимаются систематически физической подготовкой. Физическая форма, приобретённая ими в процессе обучения, в течение последующих 3-5 лет резко ухудшается.

© Губжоков А.Х., 2019

Для разрешения существующей проблемы и устранения следующих из неё противоречий необходим принципиально другой подход, который позволит значительно расширить рамки сложившихся представлений о целях и задачах физической подготовки [1]. В этом случае следует говорить о формировании у слушателей понимания необходимости непрерывного физического совершенствования.

С точки зрения современной науки физическую подготовку целесообразно рассматривать как педагогическую систему формирования заданных характеристик (компетенций), определяемых прежде всего целью и задачами профессиональной подготовки будущих оперативных работников. Естественно, что при таком компетентностном подходе предполагается качественно более высокий уровень создаваемого научно-педагогического продукта сотрудника МВД России.

Для формирования компетенции у слушателя на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, а также в часы спортивной работы, помимо решения воспитательных и оздоровительных задач, необходимо обращать внимание на решение образовательных задач, а именно [2]: освоение слушателями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; понимание социальной роли физической подготовки в развитии личности; осознание необходимости физической подготовки в профессиональной деятельности.

Одна из конечных целей воспитания сотрудников МВД России в процессе физической подготовки – формирование привычки к выполнению физических упражнений (т.е. нового образа жизни).

Таким образом, совершенствование образовательного процесса по физической подготовке является существенной задачей в деле обеспечения хорошей спортивной формы слушателей, достаточной для выполнения ими в дальнейшем служебных задач.

Поэтому оптимизация тренировочного процесса предполагает следование нижеследующим принципам [4]: физическая подготовленность обучаемых должна соответствовать специфике изучаемых двигательных действий; добиваться от обучаемого чёткого понимания назначения каждого технического действия в смысловой и ситуационной структуре его; поэтапная оптимизация количества запоминаемой информации и темп её восприятия; формирование у обучаемых навыков самостоятельной психофизической регуляции и выбора стратегии моторной активности; обучение способам решения не отдельных двигательных задач, а их комплекса и методам конструирования слитных действий, обеспечивающих локальные функциональные возможности; соблюдение единства коллективного обучения, продиктованного спецификой единоборства и индивидуального подхода к обучаемому [2; 4].

Список литературы

1. Броев, А.Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения [Текст] / А.Х. Броев // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 1. № 9. – С. 30-32.

2. Карданов, А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского [Текст] / А.К. Карданов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 118-120.

3. Карданов, А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России [Текст] / А.К. Карданов // Современный учёный. – 2017. – № 3. – С. 149-152.

4. Скрипкина, А.В. Формирование индивидуального педагогического стиля преподавателя вуза в процессе повышения квалификации [Текст] / А.В. Скрипкина, И.Х. Мешев // Культурная жизнь Юга России. 2014. – № 4 (55). – С. 46-48.

Bibliography

1. Beriev, A. Kh. Features of physical training of police officers in the framework of initial training [Text] / A. Kh. Boyev // Successes of modern science. – 2016. – Vol. 1. No. 9. – Pp. 30-32.

2. Cardanov, A. K. The Importance of physical training in the professional activity of the modern police [Text] / A. K. Cardanov // Theory and practice of social development. – 2014. – № 14. – Pp. 118-120.

3. Questions of optimization of the organization of physical training of listeners on programs of professional training of the Ministry of internal Affairs of Russia [Text] / A. K. Kardanov // The Modern scientist. – 2017. – No. 3. – P. 149-152.

4. Skripkin, A. V. Formation of individual teaching style of the lecturer in the process of training [Text] / A. V. Skripkin, I. H. Meshew // Cultural life of the South of Russia. 2014. – № 4 (55). – Pp. 46-48.

Информация для связи с авторами:
fah11061987@mail.ru

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ





Сафонова Оксана Александровна,
старший преподаватель;
Караван Александр Васильевич,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания,
Санкт-Петербургский архитектурно строительный университет;
Германова Алла Анатольевна,
кандидат педагогических наук,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта, и здоровья им. П. Ф. Лесгафта

Аннотация. Настоящая статья посвящена такой актуальной теме, как особенности развития двигательных качеств средствами силовой выносливости у студентов вуза. В ней идёт речь о необходимости изменения подходов к улучшению состояния здоровья и физической подготовленности студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: силовая выносливость, двигательные качества, экспериментальное исследование, контрольная и экспериментальная группы, комплекс упражнений.

DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES BY MEANS OF POWER ENDURANCE

Safonova Ok. Al.,
Senior Lecturer;
Caravan Al.V.,
Cand. Pedag. Sci., Head of the Department Physical Education
St. Petersburg University of Architecture and Construction;
Germanova Al. An.,
Cand. Pedag. Sci.,
Lesgaft National Univesiti of Physical Education, Sport and Heaith

Abstract. This article is devoted to such an urgent topic as the peculiarities of the development of strength endurance in university students. The article deals with the need to change approaches to improving the health and physical fitness of students enrolled in higher educational institutions.

Key words: strength endurance, motor skills, experimental research, control and experimental groups, a set of exercises.

Введение. Крайне важно изначально отметить, что силовые способности стоит назвать едва ли не самыми важными, жизненно необходимыми физическими способностями людей, ведь они дают нам не только успешно выполнять свой профессиональный и воинский долг, но и небесполезны в бытовой жизни [3].

В качестве данных способностей понимается комплекс различных проявлений людей в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Под силой понимается способность людей преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий [2; 5].

Под силовой же выносливостью следует понимать способность человеческого организма пролонгировано в темпоральном отношении проявлять свои оптимальные мышечные усилия. Именно от ее уровня развития зависит успешность двигательной деятельности. Следует учесть, что силовая выносливость – сложное, комплексного типа физическое качество, в целом ее уровень соотносится с уровнем развития вегетативных систем, которые обеспечивают всему организму кислородный режим, а также с состоянием нервно-мышечного аппарата [1; 6].

После изучения современных подходов к восприятию методов, направленных на развитие силовой выносливости, был определен, как самый эффективный, метод непредельных усилий, так как он говорит об использовании непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) [4].

Был разработан комплекс упражнений, состоящий из блоков:

– блок развития силы (применялся повторный метод, дозировка от 10-15 раз в 1 сете (20 минут), ЧСС 140-170 уд/мин);

– блок развития скорости (применялся метод повторный, дозировка от 30м-200 м в 1 сете (20 минут), ЧСС 160-170 уд/мин);

– блок развития выносливости (метод равномерный, повторный, дозировка от 1000 м-5000 м за одно занятие (90 минут), ЧСС от 140-170 уд/мин.

Цель исследования: апробировать алгоритм применения комплекса силовой выносливости у студентов на уровень развития двигательных качеств.

Методы и организация исследования. На первом этапе (сентябрь 2018 г.) был осуществлен подбор испытуемых и формирование двух подгрупп, экспериментальной и контрольной, с целью сравнительного анализа результатов работы.

Исследование проводили на базе СПБГАСУ. В исследовании приняли участие студенты факультета экономики и управления в количестве 30 человек.

Формирование групп осуществлялось в соответствии с принципом репрезентативности выборки. Испытуемые не имели существенных различий в исследуемых показателях. Также был осуществлен контрольный срез с помощью подобранных контрольных тестов (сед из положения лежа, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, бег 60 метров, бег 500 метров) исследования в обеих группах испытуемых.

© Сафонова О.А., Караван А.В., Германова А.А., 2019

Критерии оценивания

Сед из положения лежа: 5 баллов – 40 раз; 4 баллов – 35 раз; 3 балла – 30 раза; 2 балла – 25 раз; 1 балл – 20 раз. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа: 5баллов – 30 раз; 4 баллов – 25 раз; 3 балла – 20 раза; 2 балла – 15 раз; 1 балл – 10 раз. Бег 60 метров: 5 баллов – 8,0 с.; 4 баллов – 8,5 с.; 3 балла – 9,0 с.; 2 балла – 9,5 с.; 1 балл – 10,0 с. Бег 500 метров: 5 баллов – 115,0 с.; 4 баллов – 117,0 с.; 3 балла – 119,0 с.; 2 балла – 121,0 с.; 1 балл – 123,0 с.

Второй этап (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 г.) предполагал проведение исследования, в ходе которого был осуществлен анализ характера влияния разработанного комплекса упражнений средствами силовой выносливости на развитие двигательных качеств.

Таким образом, с экспериментальной группой на протяжении 2 месяцев (3 занятия в неделю) в рамках занятий физкультурой использовался разработанный комплекс упражнений.

Контрольная группа занималась по традиционной программе.

По завершении работы с экспериментальной группой повторно была произведена диагностика воздействия на развитие двигательных качеств средствами силовой выносливости.

Третий этап (ноябрь 2018 г.) экспериментально-аналитический: проводилась математическая обработка материалов исследования, сопоставление, анализ и обобщение полученных данных, осуществлялось оформление результатов.

В результате повторной диагностики воздействия на развитие двигательных качеств средствами силовой выносливости было выяснено, что ЭГ результат гораздо выше, чем в КГ.

Рассмотрим темпы прироста физических показателей у испытуемых экспериментальной и контрольной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы

	Срез		Анализ изменения среднего балла по группе
Группа	Констатирующий	Контрольный	
Экспериментальная	3,25± 0,2 баллов	4,30± 0,7 баллов	1,05* балла
Контрольная	3,28± 0,2 баллов	3,43±0,6 балла	0,15 балла
Примечание: * – достоверность различия на уровне значимости 0,05.			

Таким образом, при первичной диагностике (констатирующий срез) уровня физического развития у студентов в экспериментальной и контрольной группах были выявлены схожие результаты с незначительной разницей 3,25 и 3,28 баллов соответственно.

Среднее значение физического развития в экспериментальной группе стало значительно выше, чем в контрольной: в экспериментальной – 4,30 баллов, а в контрольной – 3,43 балла. Связано это прежде всего с организованной системой подготовки и применением разработанного алгоритма развития двигательных качеств, с более высокой физической нагрузкой в ЭГ, что и повлияло на результат тестирования.

Таким образом, в процессе эмпирического исследования были выявлены положительные изменения показателей развития двигательных качеств с помощью предложенного комплекса упражнений у студентов экспериментальной группы. Результаты проведенных исследований свидетельствуют об эффективности применения комплекса упражнений и дают основание рекомендовать его для физической тренировки студентов.

Список литературы

1. Германов, Г.Н. Физические качества или двигательные способности? Выносливость как качественная особенность двигательной функции человека: научно-теоретический анализ [Текст] / Г.Н. Германов // Вестник МГПУ. – 2016. – №3(23). – С. 71-80.

2. Гудимов, С.В. Развитие силовых способностей студентов средствами атлетической гимнастики [Текст] / С.В. Гудимов, И.А. Осетров, С.А. Журавлев // Олимпийская идея сегодня: сб. статей. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. – С. 204-209.

3. Люташин, Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей [Текст] / Ю.И. Люташин, А.Н. Борцова // Грани познания. – 2014. – №3(30). – С. 112-115.

4. Нечаев, С.В. Особенности формирования силовой выносливости у обучающихся омского ГАУ [Текст] / С.В. Нечаев, А.А. Изиляев // Электронный научно-методический журнал омского ГАУ. – 2016. – №4(7). – С. 47.

5. Сафонова, О.А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студентов автомобильно-дорожного профиля на основе методики «табата» [Текст] / О.А. Сафонова, М.А. Рогожников, А.А. Германова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 133-134.

Bibliography

1. Hermanov, G. N. Physical qualities or DVIgative abilities? Endurance as a qualitative feature of human motor function: scientific and theoretical analysis [Text] / G. N. Germanov // Herald of the IHL. – 2016. – №3(23). – P. 71-80.

2. Gudimov, S. V. Development of power abilities of students by means of athletic gymnastics [Text] / S. V. Gudimov, I. A. Osetrov, S. A. Zhuravlev // Olympic idea today: collection of articles. – Rostov-on-don: SFU, 2016. – P. 204-209.

3. Lutasin, Yu. I. Methodology for integrated development of power abilities [Text] / Y. I. Lutasin, A. N. Bortsova // facets of knowledge. – 2014. – №3(30). – P. 112-115.

4. Nechaev, S. V., Features of formation of power endurance of students ' Omsk state agrarian UNIVERSITY [Text] / S. V. Nechaev, A. A. Silaev // Electronic scientific-methodological journal of Omsk state agrarian UNIVERSITY. – 2016. – №4(7). – P. 47.

5. Safonova, O. A. Development of professionally significant motor qualities of students of auto-bila-road profile on the basis of the method "Taba-TA" [Text] / O. A. Safonova, M. A. Rogozhnikov, A. A. Germanova // physical Culture and health. – 2018. – № 2 (66). – Pp. 133-134.

Информация для связи с авторами:
safonov812@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378

СТРУКТУРА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ





Деревлев Сергей Константинович,
аспирант;
Михайлова Эльвира Ивановна,
кандидат педагогических наук, профессор;
Михайлов Николай Георгиевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Деревлева Елена Борисовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье предлагается описание программы занятий на спортивно-оздоровительном этапе с применением комплексов общеразвивающих, гимнастических упражнений и упражнений каратэ. Показана оздоровительная направленность авторской программы.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап подготовки, комплексный подход, авторская программа, каратэ киокусинкай.

STRUCTURE OF THE SPORTS AND RECREATIONAL STAGE OF PREPARATION OF YOUNG ATHLETES

Derevlev S.K.,
Post-Graduate Student;
Mikhaylova E.I.,
Cand. Pedag. Sci., Professor;
Mikhaylov N.G.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Derevleva E.B.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. The article proposes a description of the training program at the sports and fitness stage with the use of complexes of general developmental, gymnastic exercises and karate exercises. The improving orientation of the author's program is shown.

Key words: sports and fitness stage of preparation, an integrated approach, the author's program, Kyokushin karate.

Укрепление здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача современного общества. Этимология названия этапа указывает на необходимость объединения этих слов в единое целое. Буквальное понимание означает занятия спортом ради здоровья, ради укрепления здоровья.

Понимание этимологии названия спортивно-оздоровительного этапа подготовки необходимо искать в нормативных правовых документах, определяющих содержание спортивной подготовки. Рассмотрим, какое место занимает в системе физического воспитания спортивно-оздоровительный этап подготовки. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ. В п. 2 статьи 32 гласит, что «содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки». А начинается этот пункт с фиксирования возможности реализации этого этапа в организациях дополнительного образования детей.

Другой закон в п. 3 статьи 23 «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ даёт определение организации дополнительного образования как «образовательной организации, осуществляющей в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам». Наконец, построение стандарта спортивной подготовки по видам спорта не включает этот этап в систему спортивной подготовки, подчёркивая важность спортивно-оздоровительного этапа не для занятий спортом, а для укрепления здоровья подрастающего человека. Если рассмотреть нормативные сроки начала занятий разными видами спорта, то можно видеть, что он варьирует в пределах от 6-8 лет в спортивной гимнастике до 10-11 лет в фехтовании, тяжёлой атлетике.

Таким образом, спортивно-оздоровительный этап предусматривает занятия по общеобразовательным программам как условие развития детей средствами физической культуры и спорта в системе дополнительного образования. Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Ключевым на этом этапе становится задача оздоровления ребёнка средствами физической культуры и спорта. Однако в возрасте, когда реализуется спортивно-оздоровительный этап, нельзя опираться на один из ключевых принципов спортивной подготовки, ориентацию на максимальные спортивные достижения, углубленную специализацию, но вполне подходит индивидуализация [3; 4].

© Деревлев С.К., Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б., 2019

Отметим, что на спортивно-оздоровительном этапе необходимо учитывать принцип непрерывности, который предусматривает регулярность проведения занятий, создавая тем самым предпосылки для накопления кумулятивного эффекта от выполнения физических упражнений. На этом этапе ведущим критерием эффективности занятий служит сохранение постоянства числа занимающихся, что невозможно без определённой заинтересованности детей в выполнении упражнений. В ранее опубликованных материалах было показано, что киокусинкай каратэ привлекает ребят дошкольного возраста возможностью приобрести значимые личностные качества [1]. В отечественной литературе этот этап подготовки обычно связывают с созданием некоторого фундамента общей подготовленности юных спортсменов, который затем служит некоторой базой для дальнейшего физического развития (Бальсевич, 2000; Матвеев, 2008; Платонов, 2004 и др.). Вместе с тем изучению вопросов систематизации нагрузок посредством физических упражнений разной направленности не уделяется достаточно внимания, что позволяет отнести тему настоящего исследования к числу актуальных.

Цель исследования состояла в разработке модели занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие шестнадцать детей в возрасте от семи до десяти лет, посещающих группу в спортивном клубе «Будь здоров!» Раменской городской федерации Киокусинкай Каратэ-до.

Для проведения исследования была сформирована авторская программ оздоровительных занятий с преимущественным использованием средств общей физической подготовки и упражнений каратэ киокусинкай, предусматривающая решение следующих задач:

– укрепление здоровья;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

– привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Программа рассчитана на занятия три раза в неделю по полтора часа. В основу авторской программы положены принципы непрерывности, систематичности, индивидуализации и доступности организации и проведения занятий [2]. Эффективность реализации программы проверялась в ходе педагогического эксперимента продолжительностью девять месяцев.

Показатели физического развития участников педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития

№ п/п	Показатель	Величина
1.	Рост, см	132,1±6,1
2.	Масса тела, см	31,69±7,75
3.	ЧСС	88,54±9,12
4.	Артериальное давление (сист./диаст.)	95,92±13,67 / 61,62±6,63

Результаты исследования и обсуждение

Авторская программа предусматривала как занятия с использованием традиционных общефизических упражнений, так и гимнастических упражнений, которые позволяют формировать основы правильной техники двигательных действий, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Состав гимнастических упражнений авторской программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей младшего школьного возраста

№ п/п	Наименование гимнастического упражнения	Номер занятия
1	«Мост»	3, 9, 15, 21, 27, 33
2	«Березка»	2, 8, 14, 20, 26, 32
3	Шпагат	1, 7, 13, 19, 25, 31, 36
4	Перекаты вперед и назад в группировке	4, 10, 16, 22, 28, 34
5	Стойка на руках и стойка на руках, согнув ноги	5, 11, 17, 23, 29, 35
6	Ходьба в стойке на руках	6, 12, 18, 24, 30, 36
7	Переворот боком «Колесо»	2, 8, 14, 20, 26, 32

Упражнения были распределены в течение всего периода реализации авторской программы и чередовались с упражнениями каратэ киокусинкай (таблица 3). Подобное чередование было реализовано в соответствии с принципами непрерывности и систематичности обучения.

Реализация принципа доступности предусматривала освоение техники выполнения элементов каратэ при определённом уровне физической подготовленности ребёнка, который определялся по результатам тестирования физических качеств, оцениваемых по тестам «Бег на месте 10 с», «Прыжок в длину с места», «Подъём туловища, раз за 30 с», «Наклон вперёд» и «Выкрут палки».

Принцип доступности был реализован в виде индивидуальных показателей физической нагрузки, которая предусматривала определённое количество упражнений из разных сегментов программы в зависимости от индивидуального физического развития, определённое количество повторений, что обусловлено необходимостью адекватного воздействия на освоение техники выполнения отдельных двигательных действий, включая упражнения карате киокусинкай.

Таблица 3 – Фрагмент содержания упражнений карате киокусинкай для авторской программы спортивно-оздоровительного этапа занятий детей младшего школьного возраста

№п/п	Наименование упражнений	Номер занятия
1	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	2, 8, 14, 20, 26, 32 3, 9, 15, 21, 27, 33 4, 10, 16, 22, 28, 34

№п/п	Наименование упражнений	Номер занятия
	(ноги). Цуки джодан – прямой удар в верхний уровень. Цуки чудан – прямой удар в средний уровень	5, 11, 17, 23, 29, 35 6, 12, 18, 24, 30, 36 7, 13, 19, 25, 31, 36

Использование такого широкого спектра физических упражнений благоприятно воздействует не только на развитие уровня физических качеств, но и на совершенствование функциональных показателей организма занимающихся по данной программе детей младшего школьного возраста (таблица 4).

Показатель индекса Кетле менялся от 16,04±3,34 в начале педагогического эксперимента до 18,04±3,44 при его окончании, что свидетельствует о нормальном соотношении веса и роста тела у данной группы участников эксперимента и позволяет отнести их к норме для этой возрастной группы.

Таблица 4 – Данные о функциональном развитии участников педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Начало	Окончание	Достоверность, Р
1	Индекс Кетле, усл. ед	16,04±3,34	18,04±3,44	<0,05
2	Экскурсия грудной клетки, см	4,8±1,3	6.1±1,4	<0,05
3	Индекс Робинсон, усл. ед	86,49±23,15	82,75±26,35	<0,05

Экскурсия грудной клетки достоверно увеличилась с 4,8±1,3 см до 6.1±1,4 см, что подтверждает правильность подбора упражнений оздоровительной направленности для детей младшего школьного возраста, выполнение которых способствует развитию системы дыхания детей выбранной возрастной группы.

Индекс Робинсона используется в качестве одного из критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы. У ребят его значение соответствует удовлетворительному уровню адаптации при выполнении физических нагрузок. Определённое снижение этого показателя за время эксперимента подтверждает благоприятное влияние занятий по авторской программе на здоровье детей младшего дошкольного возраста.

Заключение. Предложена авторская программа с использованием комплексного подхода при подборе упражнений разной направленности, включая физические упражнения, гимнастические упражнения и упражнения каратэ киокусинкай для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей младшего школьного возраста.

В результате внедрения авторской программы для спортивно-оздоровительного этапа занятий с детьми младшего школьного возраста удалось доказать оздоровительный характер воздействия на состояние здоровья детей этой возрастной группы. Показатели физического и функционального развития участников педагогического эксперимента улучшились в части увеличения индекса Кетле, возросла экскурсия грудной клетки, а показатели индекс Робинсона уменьшились, что связано с лучшей адаптацией организма детей к выполняемым физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Деревлев, С.К. Оздоровление младших школьников средствами каратэ [Текст] / С.К. Деревлев, Э.И. Михайлова // Теоретические и практические аспекты здорового образа жизни. – Одесса, 2016. – С. 121-124

2. Деревлев, С.К. Содержание занятий каратэ на спортивно-оздоровительном этапе [Текст] / С.К. Деревлев, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева // Культура физическая и здоровье. – 2019 – № 1(69) – С. 119-123.

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. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Bibliography

1. Derevlev, S. K. Improvement of younger schoolchildren by means of karate [Text] / S. K. Derevlev, E. I. Mikhailova // Theoretical and practical aspects of healthy life. – Odessa, 2016. – P. 121-124.

2. Dereliev, S. K. The Content of karate at the sports stage [Text] / S. K. Dereview, E. I. Mikhailova, E. B. Derevleva // Physical Culture and Health. – 2019 – № 1(69) – P. 119-123.

3. Matveev, L. P. Theory and methods of physical culture [Text] / L. P. Matveev. – 3rd ed., pererab. I DOP. – M.: Physical Education and Sport, Sportakadempress, 2008. – 544 p.

4. Platonov, V. N. System of preparation of sportsmen in Olympic sport: General theory and its practical applications: textbook of the trainer of higher qualification [Text] / V. N. Platonov. – K.: Olympic literature, 2004. – 808 p.

Информация для связи с авторами
MichailovN@mgpu.ru

УДК 37.037

ОСОБЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА





Грец Ирина Антоновна,
доктор педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта;
Живуцкая Ирина Анатольевна,
старший преподаватель
кафедры гуманитарных наук;
Булкова Татьяна Михайловна,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физической
культуры и спорта,
Смоленская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма

Аннотация. Анализ результатов письменного опроса женщин второго зрелого возраста позволил выявить особенности их психофизического состояния и хронических заболеваний. Установлено, что женщины, занимающиеся оздоровительной физической культурой, реже страдают от обострений хронических заболеваний; имеют более регулярный овариально-менструальный цикл; менее подвержены недомоганиям, обусловленными изменениями гормонального статуса.

Ключевые слова: женщины второго периода зрелого возраста, оздоровительная физическая культура, психофизическое состояние, заболевания, менопауза.

PECULIARITIES OF DISEASES AND PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Grets Ir. An.,
Dr. Pedag. Sci., Professor , Head of the Chair of Theory and Methods of Physical Culture and Sports;
Zhivutskaya Ir. An.,
Senior Lecturer of the Chair of Humanitarian Sciences;
Bulkova T. M.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Chair of Theory and Methods of Physical Culture and Sports,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The analysis of the results of a written survey of women of the second period of mature age revealed the peculiarities of their psychophysical condition and chronic diseases. It has been established that women engaged in recreational physical culture suffer less from exacerbations of chronic diseases; have a more regular ovarian-menstrual cycle; less susceptible to ailments due to changes in hormonal status.

Key words: women of the second period of mature age, recreational physical culture, psychophysical condition, diseases, menopause.

Введение. Одной из главных причин инволюционного процесса, сопровождающего переход от первого зрелого возраста ко второму, является угасание функциональных возможностей организма. Многочисленные исследователи акцентируют внимание на особенностях психофизического состояния женщин данного возраста, обусловленных возрастными гормональными изменениями [5; 2; 6].

Женщины входят в климактерический период с одним или несколькими соматическими заболеваниями, осложняющими естественную биологическую перестройку всего организма и ухудшающими течение менопаузы. Ученые установили, что женщины второго периода зрелого возраста подвержены функциональным нарушениям и заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой и эндокринной систем [3; 4; 6; 1]. Одной из **задач исследования** явилось выявление особенностей заболеваний и психофизического состояния женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся и не занимающихся оздоровительной физической культурой. Предметом анализа явились следующие параметры: наличие хронических заболеваний и их обострений, регулярность овариально-менструального цикла и недомогания, обусловленные возрастными гормональными изменениями (климактерием).

Методы и организация исследования. В ходе исследования проведен письменный опрос 288 женщин 36-55 лет. Первую группу респондентов (n = 177) составили работники умственного труда (93,2%) с высшим образованием (78%), регулярно занимающиеся ОФК; вторую (n = 111) – женщины с высшим образованием (83,8%), работающие в сфере умственного труда (99,1%) и не имеющие регулярной физической нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Женщины, регулярно занимающиеся ОФК, наиболее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы (ССС) – 12,4%; опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 11,3%; желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 9%; дыхательной – 5,6%, эндокринной – 5,6% и мочеполовой системы – 2,8%. Респонденты данной группы указали также на офтальмологические заболевания (1,7%); кожные болезни (1,1%); заболевания крови (1,1%); онкологические (1,1%), иммунные (0,6%) и гинекологические (0,6%) отклонения. Женщины, не имеющие регулярной физической нагрузки, отметили заболевания ОДА (12,6%), ЖКТ (10,8%), ССС (7,2%), мочеполовой (5,4%), дыхательной и эндокринной систем (по 3,6%). Женщины данной группы указали на наличие офтальмологических (2,7%), иммунных (1,8%), гематологических (0,9%) и отоларингических (0,9%) заболеваний. Выявлено, что женщины, не занимающиеся ОФК, чаще страдают от обострений хронических заболева-

© Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М., 2019

ний. В частности, на усиление симптомов заболеваний опорно-двигательного аппарата указали 9% второй и 2,8% респондентов первой группы; сердечно-сосудистой системы – 6,3% и 3,4% соответственно; дыхательной системы – 3,6% и 1,1% соответственно, и мочеполовой системы – 0,9% и 0,6% соответственно. Следует отметить, что от обострений заболеваний желудочно-кишечного тракта чаще страдают женщины, регулярно занимающиеся оздоровительной физической культурой (на 1,6%). Женщины, регулярно уделяющие время оздоровительной физической культуре, указали на обострения заболеваний гинекологического, онкологического и дерматологического характера – 0,6%; 1,1%; 0,6% соответственно. Женщины второй группы отметили обострения иммунных заболеваний (0,9%). Более половины (59,9%) женщин второго зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой, указали на регулярный овариально-менструальный цикл (ОМЦ); 20,3% отметили незначительные нарушения в нем; у 11,3% отсутствуют менструации в силу возрастных гормональных изменений; 8,5% страдают от частых нарушений ОМЦ. Среди женщин, не занимающихся оздоровительной физической культурой, 46,8% отметили регулярный менструальный цикл; на незначительные нарушения ОМЦ указали 21,6% и на частые – 14,4% респондентов. В силу возрастных гормональных изменений менструации отсутствуют у 17,1% опрошенных данной группы. Таким образом, у женщин, занимающихся ОФК, отмечен более регулярный менструальный цикл (на 13,1%); реже наблюдаются случаи незначительных (1,3%) и частых (6,4%) нарушений ОМЦ. Выявлены наличие и характер недомоганий, связанных с возрастными гормональными изменениями: от неврологических расстройств (мигреней, учащенного сердцебиения, болей в области сердца, гипо- и гипертонии) страдают 37,9% женщин первой и 42,3% второй группы; испытывают психический дискомфорт (беспокойство, депрессию, забывчивость, невнимательность, раздражительность, нервное возбуждение) 33,3% и 49,5% респондентов соответственно; указали на проблемы дерматологического характера (сухость слизистых оболочек, кожи, ломкость ногтей, выпадение волос) 24,3% и 26,1% женщин соответственно; высказывали жалобы на приливы жара, ознобы и повышенную потливость 14,1% и 17,1% опрошенных соответственно; от физической слабости страдают 9% женщин первой и 11,7% второй группы. Следует отметить психофизические расстройства, которым более подвержены женщины, регулярно занимающиеся физической культурой: в частности, респонденты первой группы чаще жаловались на боли в суставах (на 4,1%), сонливость (на 3,9%) и расстройства мочеполовой системы (на 3,6%). Можно предположить, что боли в суставах обусловлены тем обстоятельством, что более половины женщин (58,2%), регулярно занимающихся ОФК, активно увлекались спортом и физической культурой в детстве и юном возрасте.

Заключение. Таким образом, сравнение результатов исследований отечественных авторов и данных собственного исследования показало отсутствие существенных различий в характере заболеваний и функциональных расстройств женщин второго зрелого возраста. Выявлено, что женщины, регулярно занимающиеся оздоровительной физической культурой, чаще указывают на расстройства сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, а женщины, не имеющие регулярной физической нагрузки, – на заболевания ОДА, ЖКТ и ССС. Следует отметить, что женщины, не занимающиеся оздоровительной физической культурой, более подвержены обострениям хронических заболеваний. Установлено, что женщины, систематически занимающиеся физическими упражнениями, имеют более регулярный овариально-менструальный цикл и менее подвержены недомоганиям, обусловленными изменениями гормонального статуса.

Список литературы

1. Армашевская, О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О. В. Армашевская, Л. Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – URL: https://www. science-education.ru

2. Грец, И.А. Теоретико-методологические основы физического воспитания человека в различные периоды жизни: учебно-методическое пособие [Текст] / И.А. Грец, И.М. Силованова, Т.М. Булкова, Н.Ю. Иванова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 96 с.

3. Мильнер, Е. Г. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональное состояние женщин среднего возраста [Текст] / Е.Г. Мильнер // Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин: сб. науч. тр. – Смоленск : СГИФК, 1986. – С. 32-37.

4. Федотов, О. Г. К обоснованию применения стато-динамических упражнений на занятиях силовой аэробикой с женщинами 35-46 лет [Текст] / О. Г. Федотов, Е. А. Репникова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всерос. науч.-практ. конф. ; ВЛГАФК. – Волгоград, 2010. – С. 66-68.

5. Чирушкина, А. Г. Индивидуальный подход к занятиям гимнастическими упражнениями с женщинами среднего возраста с учетом физического состояния и мотивации [Текст] / А. Г. Чирушкина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 7-10.

6. Шаравьева, А. В. Модель совершенствования функционального состояния и телосложения женщин на основе аквафитнеса [Текст] / А. В. Шаравьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. – 2016. – №1. – С. 72-74.

Bibliography

1. Armashevskaya O. V. Peculiarities of state of health of women of Mature age [Electronic resource] / O. V. Armashevskaya, L. Y. Chuchalin // Modern problems of science and education. – 2017. – № 1. – URL: https://www. science-education.ru

2. Grets, I. A. Theoretical and methodological basis of physical education of man in different periods of life: teaching aid [Text] / I. A. Grets, I. M. Silovanova, T. M. Belkova, N. Yu. Ivanov. – Smolensk: CAPXT, 2016. – 96 p.

3. Milner, E. G. Influence of sports and recreation Jogging on the functional status of middle-aged women [Text] / E. G. Milner // Psychological-pedagogical features of physical education and sport women: collection of scientific works. Tr. – Smolensk : SHIFT, 1986. – P. 32-37.

4. Fedotov, O. G. To the justification of the use of STA-dynamic exercises in strength aerobics classes with women 35-46 years [Text] / O. G. Fedotov, E. A. Repnikova // Actual problems of the development of sports dance, aerobics and fitness: works of vseros. science.-prakt. Conf. ; VLGAFK. – Volgograd, 2010. – P. 66-68.

5. Chereskin, A. G. Individual approach to training gymnastic exercises with middle-aged women account for the physical condition and motivation [Text] / A. G. Kirushkin // Theory and practice of physical culture. – 2011. – № 12. – P. 7-10.

6. Sharafieva, A. V. A model for the improvement of functional status and physique of women on the basis of the Russian Federation [Text] / A. V. Sharafieva // Physical culture: upbringing, education, training: scientific-methodical journal. – 2016. – №1. – P. 72-74.

Информация для связи с авторами:
grets-irina@mail.ru

УДК 796.01: 57/61

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ





Соколовская Светлана Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе;
Соколовский Станислав Вячеславович,
специалист по информационно-аналитической работе учебно-научной лаборатории интегрального здоровья человека;
Бахарев Юрий Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств;
Каширина Анастасия Олеговна,
ассистент кафедры управления в спорте,
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского;
Зебзеев Владимир Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики единоборств,
Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация. Фундаментальной задачей исследования является выявление закономерностей и механизмов сохранения высокого уровня здоровья стареющего человека, установление взаимосвязей параметров психического здоровья с состоянием физического, личностного и социального. В первую очередь – между уровнем физической активности и развитием когнитивных процессов (на примере внимания и памяти) у людей в возрасте 50-65 лет.

Ключевые слова: физическая активность, когнитивные способности, внимание, память, лица пожилого возраста, старость, интегральная концепция здоровья.

INTEGRATED APPROACH TO THE ASSESSMENT OF THE HEALTH OF THE ELDERLY: A STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON COGNITIVE ABILITIES

Sokolovskaia S. V.,
Cand. Psychol. Sci., Associate Professor, Deputy Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports for Scientific Work;
Sokolovsky S. V.,
Specialist in the Management of Teaching and Research Laboratory of Integrative Health Care;
BakharevIu. A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Combat Sports;
Kashirina A. O.,
Assistant of the Department of management in sports,
Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod;
Zebzeev V.V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Martial Arts,
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

Abstract. The fundamental objective of the study is to identify patterns and mechanisms of maintaining a high level of health of an aging person, the establishment of relationships between the parameters of mental health and the state of physical, personal and social. First of all, between the level of physical activity and the development of cognitive processes (for example, attention and memory) in people aged 50-65 years.

Key words: physical activity, cognitive abilities, attention, memory, elderly persons, old age, integral health concept.

Введение. В национальной доктрине образования Российской Федерации в качестве стратегических целей развития России до 2025 г. названо воспитание стремления к здоровому образу жизни [7].

Рост психофизиологических нарушений в развитии человека существенно ограничивает качество и продолжительность жизни, побуждая специалистов к поиску причин отклонений и факторов, обеспечивающих создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни и продуктивной деятельности человека в различных сферах на протяжении всей жизни.

В настоящее время европейские исследования сосредоточены на развитии концепции активного долголетия (active longevity) и реализации политики активного и здорового долголетия как ценного актива общества. Обеспечить здоровье и активное долголетие только путем лечения и даже профилактики заболеваний в ее нынешнем понимании невозможно. Очевидна необходимость новой, наступательной стратегии. Ядром ее может стать разработка технологии активизации когнитивных и физических резервов стареющего человека.

Согласно исследованиям и разработкам отечественных и зарубежных ученых (Б.Г. Ананьев [4], С.Л. Ру-

© Соколовская С.В., Соколовский С.В., Бахарев Ю.А., Каширина А.О., Зебзеев В.В., 2019

бинштейн, В.С. Мерлин, В.С. Нечаев [8], А.С. Скиридова [9] и др.; А. Адлер, А. Маслоу, Ф. Перлз, Б. Педерсен [3], Дж. Денхэм [2] и др.), продолжение профессиональной, физической и когнитивной активности, активный и здоровый образ жизни могут существенно противостоять естественным возрастным изменениям организма, способствовать значительному росту эффективности их использования, развитию психофизиологического потенциала человека, приводить к улучшению интегрального здоровья, качества жизни и личностному росту.

В связи с тенденциями к повышению пенсионного возраста задача сохранения здоровья трудоспособного населения (особенно в возрасте от 50 до 65 лет) значительно актуализировалась. Решить проблему трудоспособности лиц старше 50 лет позволит разработка технологии активизации когнитивных и физических резервов пожилого человека, основой которой может являться оптимизация интегральной ресурсной концепции здоровья.

В настоящее время сущность понятия здоровья исследователи раскрывают в рамках одной из четырех моделей.

1. Медицинская модель учитывает только медицинские признаки и характеристики, здоровьем считается отсутствие болезней и симптомов (Э.Ч. Дарибазарон, В.С. Нечаев [8], Л.Г. Иванова, Ю.В. Бабченко, Д.В. Мигачев, О.А. Игнатова, М.Г. Дьячкова, Н.Н. Потехина, В.И. Донцов, О.А. Мамиконова, Н.С. Потемкина, Т.М. Смирнова и др.).

2. Биомедицинская модель рассматривает отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья (В.А. Орлов, О.Б. Фетисов, О.В. Стрижакова, С.А. Чекалова, Н.Г. Чекалова, Ю.Р. Силкин, А.И. Миронова, Т.М. Кожевникова, Е.А. Азова, Н.А. Азов и др.).

3. Биосоциальная модель включает биологические и социальные признаки в комплексе с приоритетом социальных (В.Н. Буренков, Р.В. Исаков, Л.Т. Сушкова; А.Н. Лазарева, И.А. Мельник, Н.И. Царькова [13], О.В. Воробей и др.).

4. Ценностно-социальная модель предполагает, что здоровье – ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в работе и социальной жизни, экономической, политической, научной, культурной и другой деятельности (Т.Р. Валиахметов, Ю.В. Юров, О.С. Мавропуло, Д.Г. Орлова, Г.Т. Сочень [11], А.Б. Лопатина, Е.Ю. Коржова [6], Е.К. Веселова, Т.В. Анисимова, Г.В. Залевский [5] и др.).

Многоуровневость и многоаспектность феномена здоровья определяет междисциплинарный характер и широкое распространение холистического, а в настоящее время целостно-ценностного, интегративного подхода к вопросам здоровья человека (М. В. Хватова, Л. А. Цветкова, Н. А. Антонова, М. В. Сокольская, Г. В. Залевский [5]).

Имеется большое количество попыток анализа и систематизации различных понятий центральных категорий интегрального здоровья человека. Терминологическая полемика сосредоточена на обсуждении содержания таких понятий, как психическое здоровье, душевное, личностное, социальное благополучие, качество жизни (В.А. Ананьев [4] и его последователи).

Современные научные данные, представленные статистическими отчетами медицинских учреждений [1], свидетельствуют о возрастании случаев нарушения здоровья у людей второй (от 50 до 65 лет) и третьей (от 65 лет и выше) категорий трудоспособного возраста. В этой связи многие исследователи ориентированы на поиск способов профилактики возможных заболеваний. Результаты исследований показали, что подавляющее большинство российских и иностранных авторов [3; 6; 8; 9; 10; 12] отмечает огромную роль двигательной активности в образе жизни человека, оптимальный уровень которой положительным образом влияет на состояние здоровья человека.

Цель исследования: фундаментальной задачей исследования является выявление закономерностей и механизмов сохранения высокого уровня здоровья стареющего человека, установление взаимосвязей параметров психического здоровья с состоянием физического, личностного и социального благополучия. Данная часть исследования посвящена выявлению взаимосвязи между уровнем физической активности и развитием когнитивных процессов (на примере внимания и памяти) у людей второй трудоспособной категории (от 50 до 65 лет).

Методы и процедуры исследования. В ходе исследования были использованы: теоретический метод анализа литературных источников, эмпирический метод психодиагностического тестирования, анкетирование, методы статистической обработки данных.

В качестве процедур применялись методики диагностики: устойчивости внимания Шульте; концентрации внимания Мюнстерберга; объема внимания – методика «Десять слов»; кратковременной зрительной памяти – методика «Память на числа»; проба на ассоциативную память; тест на координационные способности «Ловля линейки» (по методике С.А. Думанина). Достоверность полученных результатов определяется количественным и качественным анализом данных эксперимента. Для статистической обработки использовались методы математической статистики – коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

В исследовании принимали участие 84 человека в возрасте 54-65 лет, занимающихся различными видами двигательной активности.

Анализ результатов констатирующего эксперимента

Все испытуемые были разделены на 6 групп в зависимости от их возраста (54-59 лет и 60-65 лет) и продолжительности занятий физической активностью (до 2 лет, от 2 до 5 лет и более 5 лет), сведения были собраны с помощью анкетирования.

Таблица 1 – **Сводная таблица показателей различных параметров интегрального здоровья человека по исследуемым группам**

Результаты методик (среднее арифметическое)	54-59 лет < 2 лет	60-65 лет < 2 лет	54-59 лет 2-5 лет	60-65 лет 2-5 лет	54-59 лет >5 лет	60-65 лет >5 лет
Устойчивость внимания (секунды)	56,15	55,17	38,74	40,77	40,78	42,42
Концентрация внимания (баллы)	1,71	1,93	17,94	16,55	11,4	9,2
Объем внимания (правильные ответы)	4,44	4,33	6,2	6,4	5,25	5,52
Кратковременная зрительная память (правильные ответы)	3,5	3,86	6,64	6,94	5,8	6,5
Ассоциативная память (правильные ответы)	5,3	4,8	7,2	8	6,7	6,5
Координационные способности (сантиметры)	4,85	4,6	8,47	8,38	8,7	9

Согласно полученным данным, устойчивость внимания резко снижается в зависимости от продолжительности занятий физической активностью, причем это не зависит от конкретного возраста. Лица в возрасте 54-59 лет, занимающиеся менее двух лет, способны дольше сохранять внимательность (средний показатель 56,15), чем занимающиеся более двух лет (38,74) и даже более 5 лет (40,78). Подобные тенденции наблюдаются и в возрастной группе от 60 до 65 лет. Возможно, это объясняется тем, что в начале обучения двигательным действиям всем испытуемым приходится осваивать новые движения, так как двигательный навык у них еще не сформирован. В процессе занятий двигательной активностью человек овладевает техникой выполнения движений, формируется двигательный навык, соответственно, его внимание высвобождается, необходимость его сосредотачивать длительное время пропадает.

В то же время становится необходимым концентрировать внимание на внешних обстоятельствах, в которые включена двигательная активность, т.е., если это спортивные (подвижные) игры, внимание нужно сосредоточивать на конкретной игровой ситуации, если гимнастика или скандинавская ходьба, так популярная сейчас среди лиц пожилого возраста, – то на целях выполнения упражнения или на окружающей обстановке. Соответственно, такие показатели внимания, как концентрация и объем, неизменно растут. Особенно ярко это проявляется у занимающихся более двух лет (в возрасте 54-59 лет средний показатель – 17,94, в возрасте 60-65 лет – 16,55) по сравнению с показателями занимающихся менее двух лет (в возрасте 54-59 лет – 1,71, в возрасте 60-65 лет – 1,93).

Подобные тенденции наблюдаются и в отношении памяти. Занятия физической активностью требуют развития кратковременной зрительной памяти, а также ассоциативной памяти при овладении техникой движений – для формирования двигательных навыков. Об этом свидетельствуют показатели резкого увеличения объема зрительной памяти у занимающихся более двух лет: в возрасте 54-59 лет – с 3,5 до 6,64, в возрасте 60-65 лет – с 3,86 до 6,94. При занятиях физической активностью более пяти лет эти показатели начинают снижаться. Причиной этого, видимо, становится тот факт, что двигательный навык уже сформирован, а новые цели его использования не ставятся, т.е. пусковая и обстановочная афферентация становится для занимающихся привычной, и необходимость активно использовать зрительную и ассоциативную память уходит.

С формированием двигательного навыка в зависимости от продолжительности занятий двигательной активностью связано и развитие координационных способностей. Данные свидетельствуют о неизбежном увеличении показателей: в возрасте 54-59 лет – от 4,85 при занятиях менее двух лет, до 8,47 – более двух лет и до 8,7 – при занятиях более пяти лет; в возрасте 60-65 лет – от 4,6 при занятиях менее двух лет, до 8,38 – при занятиях более двух лет и до 9 – при занятиях более пяти лет.

При сравнении отдельных выбранных нами показателей интегрального здоровья человека в возрасте 54-59 лет и 60-65 лет достоверных различий не выявлено, соответственно, тенденции развития выбранных качеств сохраняются у пожилых людей в возрасте 54-65 лет вне зависимости от конкретного возраста.

Корреляционный анализ результатов исследования проводился с помощью коэффициента корреляции Браве-Пирсона по всем выделенным ранее 6-ти группам занимающихся (табл. 2).

Таблица 2 – **Зависимость между показателями координационных и когнитивных способностей людей пожилого возраста**

Методики тестирования	Координационные способности по группам					
	54-59 лет < 2 лет	60-65 лет < 2 лет	54-59 лет 2-5 лет	60-65 лет 2-5 лет	54-59 лет >5 лет	60-65 лет >5 лет
Устойчивость внимания	0,15	0,12	0,26	0,14	0,31	-0,033
Концентрация внимания	0,018	0,51**	-0,21	-0,18	0,33	0,78**
Объем внимания	0,08	0,08	-0,31	0,02	-0,06	-0,21
Кратковременная зрительная память	-0,28	0,05	0,4	-0,02	0,22	-0,09
Ассоциативная память	-0,42	-0,29	-0,3	-0,05	-0,59*	-0,03

Примечание:
*-1<r<-0,5 Сильная отрицательная корреляция.
-0,5≤r<0 Слабая отрицательная корреляция.
0<r≤0,5 Слабая положительная корреляция.
** 0,5<r<1 Сильная положительная корреляция.

Коэффициенты корреляции имеют разную направленность. Показатели концентрации внимания находятся в достаточно сильной прямой зависимости с координационными способностями у занимающихся в возрасте 60-65 лет при продолжительности занятий физической активностью менее двух и более пяти лет. Ассоциативная память имеет обратную связь с координационными способностями у занимающихся в возрасте 54-59 лет при продолжительности занятий физической активностью менее двух и более пяти лет. Остальные зависимости не имеют значительной выраженности. Установление корреляционных связей дает нам возможность предположить, что занятия физической активностью положительно влияют на развитие не только координационных способностей, но и когнитивных функций у людей пожилого возраста, в частности внимания и памяти. В то же время наличие большинства слабо выраженных корреляционных связей говорит о том, что когнитивные способности невозможно развить только средствами физической активности. Поэтому для сохранения интегрального здоровья человека в возрасте старше 50 лет при занятиях физической активностью необходимо использовать специальные упражнения, направленные на активизацию когнитивных функций.

Заключение. Установлено, что физическая активность положительно влияет на координационные и когнитивные функции лиц пожилого возраста. Но кроме физических упражнений, требуется включение в тренировочный процесс средств активизации когнитивных функций. Исследование координационных и когнитивных способностей показало их высокую информативность в оценке интегрального здоровья людей пожилого возраста. Намечены дальнейшие задачи в активизации резервов трудоспособного населения старше 50 лет.

Данное исследование является отправной точкой в создании интегральной ресурсной концепции здоровья пожилого человека. В качестве следующей подзадачи ставится выявление параметров физического и психического здоровья в зависимости от требований конкретных профессий трудоспособного населения старше 50 лет, на этой основе – создание технологии активизации когнитивных и физических резервов стареющего населения.

Список литературы

1. Boccardi, V. Nutrition and lifestyle in healthy aging: the telomerase challenge / V. Boccardi, G. Paolisso, P. Mecocci // World Biomedical Frontiers – Aging. – 2016. – V. 8, №1. –pp. 5–12.
2. Denham, J. Telomere length maintenance and cardio-metabolic disease prevention through exercise training / J. Denham, B. J. O'Brien, F.J. Charchar // Sports Medicine. – 2016. –V.46, № 9. – P. 1213-1237.
3. Pedersen, B.K. Exercise as medicine-evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases / B.K. Pedersen, B. Saltin // Scand J Med Sci Sports. – 2015. – V. 25, №3. – P. 1-72.
4. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
5. Залевский, Г.В. Целостно-ценностная парадигма и биопсихосоционоэтическая модель природы человека и его здоровья в контексте позитивной антропологической психологии [Текст] / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 58. – С. 100-108.
6. Коржова, Е.Ю. Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов [Текст] / Е.Ю. Коржова, Е.К. Веселова, Т.В. Анисимова, Г.В. Залевский// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2017. – № 184. – С. 31-44.
7. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.zdcollege.ru/docs/ vospitanie/patriot /nr-f-doctrina.pdf (дата обращения 21.02.2019)
8. Нечаев, В.С. Обоснование комплексного интегрального подхода к здоровью человека и общества [Текст] / В.С. Нечаев, Л.Г. Иванова, Ю.В. Бабченко, Д.В. Мигачев // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. – 2015. – № 2. – С. 172-174.
9. Скиридова, А.С. Роль физической культуры в состоянии здоровья человека [Текст] / А.С. Скиридова // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 27. – С. 122-126.
10. Разработка технологии активизации когнитивных и физических резервов человека с использованием комплекса «Активное долголетие» в условиях демографического перехода, обусловленного увеличением продолжительности жизни людей [Текст] / А. Паоли [и др.] // Материалы XVI международной научно-практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – С. 426-431.
11. Сочень, Г.Т. Интегральный подход к понятию здоровья человека [Текст] / Г.Т. Сочень, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 7. (№ 10). – С. 68-70.
12. Справочник базовой информации ВОЗ по психическому здоровью, правам человека и законодательству [Текст]. – М., 2005.
13. Царькова, Н.И. Актуальные проблемы интегрального оценивания здоровья населения [Текст] / Н.И. Царькова, О.В. Воробей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 3-6. – С. 92-96.

Bibliography

1. Boccardi, V. Nutrition and lifestyle in healthy aging: the telomerase challenge / V. Boccardi, G. Paolisso, P. Mecocci // World Biomedical Frontiers – Aging. – 2016. – V. 8, №1. –pp. 5–12.
2. Denham, J. Telomere length maintenance and cardio-metabolic disease prevention through exercise training / J. Denham, B. J. O'Brien, F.J. Charchar // Sports Medicine. – 2016. –V.46, № 9. – P. 1213-1237.
3. Pedersen, B.K. Exercise as medicine-evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases / B.K. Pedersen, B. Saltin // Scand J Med Sci Sports. – 2015. – V. 25, №3. – P. 1-72.
4. Anan'ev V. A. Foundations of health psychology [Text] / V. A. Ananiev. – SPb.: Speech, 2006. – 384 p.
5. Zalewski, G. V. Holistically-value paradig ma and biopsychosociogenesis model of human nature and health in the context of positive anthropolo ecological psychology [Text] / G. V. Zalevskiy // Siberian psychological journal. – 2015. – № 58. – P. 100-108.
6. Korzhova, E. Yu. Integrated resource conception of health in the context of domestic approaches [Text] / E. Yu. Korzhova, E. K. Veselova, T. V. Anisimova, G. V. Zalevsky// proceedings of the Russian state pedagogical University. A. I. her-price. – 2017. – № 184. – P. 31-44.
7. National doctrine of education in the Russian Federation [Electronic resource]. – Mode of access: http://www.zdcollege.ru/docs/ vospitanie/patriot /nr-f-doctrina.pdf (accessed 21.02.2009)
8. Nechaev, V. S. Substantiation of complex integral approach to human and society health [Text] / V. S. Nechaev, L. G. Ivanov, Yu. V. Babchenko, D. V. Migachev // Bulletin of the National research Institute of public health named after N. Ah. Semashko. – 2015. – № 2. – P. 172-174.
9. Skiridova, A. S. The Role of physical culture in human health [Text] / A. S. Skiridova // Training and education: methods and practice. – 2016. – № 27. – P. 122-126.
10. Development of technology of activation of cognitive and physical reserves of a person using the complex "Active longevity" in a demo-graphic transition due to the increase in life expectancy of people [Text] / A. Paoli [et al.] / / materials XVI international scientific and practical conference "Optimization of the training process." – N. Novgorod: Nizhny Novgorod state University, 2017. – P. 426-431.
11. Sochen, G. T. Integral approach to the concept of human health [Text] / G. T. Sochen, A. B. Lopatina // Advances in modern science and education. – 2016. – Vol. 7. (No. 10). – P. 68-70.
12. Who Handbook of basic information on mental health, human rights and legislation [Text]. – M., 2005.
13. Tsar'kova, N. So. Actual problems of integral estimation of population health [Text] / N. So. Tsar'kova, O. V. Vorobyey // Actual problems of humanitarian and natural Sciences. – 2016. – № 3-6. – P. 92-96.

Информация для связи с авторами:
kuzminasv2013@inbox.ru

УДК 371

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО





Стрелкова Ярославна Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической
культуры;
доцент кафедры менеджмента общего
и профессионального образования;
Амурская Ольга Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической
культуры;
доцент кафедры дополнительного образования и
здоровьеориентированных технологий;
Арсеенко Елена Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической
культуры;
Жилина Лариса Васильевна,
доцент кафедры спортивных дисциплин;
Морозова Елена Анатольевна,
преподаватель физической культуры,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Аннотация. В статье представлены особенности формирования здоровьеориентированной среды в образовательном учреждении в соответствии с ФГОС нового поколения, содержание которого направлено на достижение целей охраны и укрепления физического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни с использованием ВФСК ГТО.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ВФСК ГТО, младшие школьники, здоровьесбережение, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающая деятельность.

FORMATION OF HEALTH-ORIENTED DIRECTION IN TRAINING INITIAL CLASSES THROUGH INTRODUCTION OF THE VFSK TRP COMPLEX

Strelkova Y.A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Associate Professor of General Management and Vocational Education;
Amurskaya O.V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Associate Professor of Additional Education and Health-Oriented Technologies;
Arseenko E.A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Zhilina L.V.,
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines;
Morozova E.A.,
Teacher of Physical Culture,
Belgorod State National Research University

Abstract. The article presents the peculiarities of the formation of a health-oriented environment in an educational institution in accordance with the GEF of a new generation, the content of which is aimed at achieving the goals of protecting and enhancing the physical health of children, mastering the elementary norms and rules of a healthy lifestyle using VFSK TRP.

Key words: healthy lifestyle, VFSK GTO, younger schoolchildren, “health saving”, “health saving environment”, “health saving activity”.

Актуальность нашего исследования определяется тем, что в современном мире постоянно развиваются новые прогрессивные информационные технологии, расширяется информационная среда, упрощая и облегчая жизнь и сокращая при этом физическую активность современного человека.

Известно, что важным условием сохранения здоровья является двигательная активность и занятия физической культурой. Но на сегодняшний день все больше детей и взрослых находятся под влиянием телевизионной и интернет-виртуальной зависимости. Из этой среды формируются основные установки неправильного отношения к здоровому образу жизни, а также подражание поведению и привычкам этой виртуальной действительности, окружающей детей. Поэтому формирование представлений о здоровье, ответственном отношении к его сохранению и овладение правилами здорового поведения должны происходить уже в период школьного возраста.

Все это подчеркивается и во ФГОС нового поколения, где содержание направлено на достижение целей охраны и укрепления физического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа

© Стрелкова Я.А., Амурская О.В., Арсеенко Е.А., Жилина Л.В., Морозова Е.А., 2019

жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В связи с этим в последнее время среди ученых и практиков, занимающихся вопросами обеспечения здоровья подрастающего поколения, развернулась дискуссия относительно понятий «здоровьеориентированная деятельность», «здоровьесберегающая деятельность» и др. [4].

Довольно часто учителя, руководители образовательных организаций употребляют понятия «здоровьесбережение», «здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающая деятельность», глубоко не вдумываясь в их смысл, включая в него всю совокупность работы по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся.

В то же время по многочисленным исследованиям видно, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в младшем школьном возрасте, что подчёркивает важность этого периода жизни, заставляя обратить особое внимание на формирование здоровьеориентированной направленности и организацию физического воспитания детей младшего школьного возраста [3].

Вопрос сохранения здоровья учащихся, особенно у обучающихся начальных классов на сегодняшний день стоит очень остро, так как большую часть времени дети находятся в образовательном учреждении. Существующая организация учебного процесса в начальной школе не обеспечивает необходимой потребности организма младших школьников в движениях. И именно на современном этапе особую актуальность при воспитании подрастающего поколения имеет формирование привычки у детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни (ЗОЖ) [3].

Данная необходимость обусловлена в первую очередь большим числом неблагоприятных факторов, воздействующих на ребенка в период обучения:

– большими умственными нагрузками;

– снижением времени на активный отдых;

– нарушением режима труда и отдыха;

– длительным проведением детей в сидячем положении.

Перечисленные факторы сказываются негативно на общем уровне здоровья подрастающего поколения. Все это говорит об актуализации проблемы и качественно новом подходе у обучающихся по формированию здоровьеориентированной направленности в начальной школе.

Внедрение концепции комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в младшей школе может стать одним из механизмов формирования здоровьеориентированной направленности. Это особенно важно сегодня, когда в СМИ идет стихийная популяризация «нездорового» образа жизни – реклама вредных продуктов питания, алкогольных напитков и т.д. [1].

Кроме того, подготовка к сдаче норм ГТО позволяет сформировать у младших школьников привычку к систематическим физическим нагрузкам не только на уроках физической культуры, но и на других занятиях, организуемых учителями, что положительно скажется не только на здоровье и на дисциплинированности воспитанников, но и на совершенствовании ими основных движений, на развитии важных функций и систем растущего организма.

Немаловажным положительным условием комплекса ГТО как инструмента формирования здоровьеориентированной направленности у младших школьников является наличие в комплексе нескольких ступеней, которые он последовательно проходит по мере своего взросления. Такая система обеспечивает преемственность физического воспитания в целом, причем она наглядно демонстрируется школьнику по мере перехода его к каждой новой ступени ГТО [2].

При подготовке младшего школьника к сдаче комплекса норм ГТО последующей ступени в процессе физического воспитания формируется воля к преодолению трудностей. Кроме того, система ГТО прививает школьнику навык самостоятельного планирования собственного здорового образа жизни в аспектах режима дня, физических упражнений, системы здорового питания, повышает социальную и трудовую активность [4].

На основании изученной научной литературы можно выделить главные факторы, реализация которых, по нашему мнению, будет способствовать формированию здоровьеориентированной направленности и качественной подготовке младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО.

Одним из основных из них является вариативность. Она предусматривает учет индивидуальных особенностей занимающихся при выполнении практических заданий, а также включение разнообразных тренировочных средств в учебный процесс у младших школьников.

Второй фактор – это учет особенностей и состояния занимающихся, он базируется на понимании существования различий между людьми, которые обусловлены биологическими закономерностями и социальными условиями жизни.

Третьим является фактор развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении – активный познавательный процесс при освоении учащимися здорового образа жизни в образовательном учреждении. Он предполагает формирование разнообразных практических навыков по укреплению и сохранению здоровья через познавательно-деятельностный подход к своему здоровью в течение дня и в последующем является важным звеном социализации уже в начальной школе, т.к. от этого зависит и успешность развития личности ребенка, физический и творческий потенциал.

В этой связи правомерно говорить о том, что совокупность перечисленных факторов будет способствовать процессу подготовки к сдаче норм комплекса ГТО и формированию у учащихся начальной школы навыков и знаний по ведению ЗОЖ, а также использованию средств физической культуры вне стен школы с целью активного отдыха и оздоровления организма.

Список литературы

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): указ от 24 марта 2014 г., № 172 [Текст] / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3-4.

2. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 [Текст]/ Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 10-30.

3. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы [Текст] / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.

4. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / Минспорт России. – Казань, 2015. – 218 с.

5. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс]. – URL:

http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf (дата обращения 10.02.2016).

Bibliography

1. On the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP): decree of March 24, 2014, № 172 [Text] / President of the Russian Federation // Collection of official documents and materials. – 2014. – № 3. – P. 34.

2. About modification of the state program of the Russian Federation "Development of physical culture and sports": the resolution of August 16, 2014, No. 821 [Text]/ the Government of the Russian Federation // The Collection of official documents and materials. – 2014. – № 9. – P. 1030.

3. Andrianov, M. V. Analysis of the structure of training of modern elementary school graduates [Text] / M. V. Andrianov // Physical culture: education, training. – 2014. – № 5. – P. 75-77.

4. Collection of legal acts regulating the implementation of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (TRP) [Text] / Ministry of Sports of Russia. – Kazan, 2015. – 218 p.

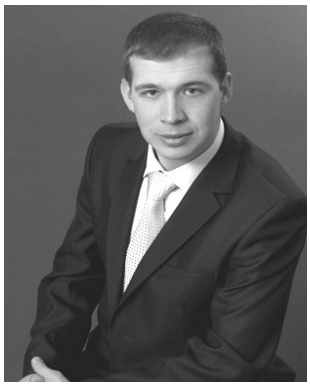
5. The concept of the all-Russian sports complex [Electronic resource]. – URL: http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf (accessed 10.02.2016).

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

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО





Синявский Николай Иванович,
доктор педагогических наук, профессор;
Фурсов Алексей Валерьевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Садыков Руслан Ильтизарович,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель;
Синявский Николай Николаевич,
магистрант,
Сургутский государственный педагогический университет;
Давыдова Светлана Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Нижневартовский государственный университет

Аннотация. В статье представлены достижения нормативных значений физической подготовленности учащихся в выполнении испытаний I-V ступени комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Анализ результатов проведённого исследования в оценке физической подготовленности показал, что каждый седьмой учащийся не в состоянии выполнить нормативы комплекса «Готов к труду и обороне». Поэтому необходимо решать проблему поиска новых технологий, форм, средств подготовки учащихся к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность школьников, I-V ступени, нормативные требования ГТО.

INVESTIGATION OF SCHOOLCHILDREN'S PHISICAL READINESS TO REALISE THE NORMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

Sinyavskiy N. Iv.,
Dr. Pedag. Sci., Professor;
Fursov Al. V.,
Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer;
Sadykov R. Il.,
Cand. Pedag. Sci.;
Sinyavskiy N. N.,
Post-Graduate Student,
Surgut State Pedagogical University;
Davydova S. Al.,
Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer,
Nizhnevartovsk State University

Abstract. The results of schoolchildren in realization of the tests of I-V levels of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are presented in the article. The data analysis showed that one of seven of schoolchildren is not able to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex. That is why it is necessary to deal with the problem of new technologies, means, forms' search to prepare the children to realize the State demands of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex.

Key words: schoolchildren's physical readiness, I–V levels, State demands of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации выстраивается система организации и проведения выполнения государственных требований комплекса ГТО у учащихся, которая включает сдачу норм в центрах тестирования [1; 2; 3; 4; 6; 8], а также на летних и зимних фестивалях различного уровня [7] и других организационно-пропагандистских мероприятиях, позволяющих оценить уровень физической подготовленности учащихся.

Методы и организация исследования. Для оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников на основе нормативов комплекса ГТО учащихся г. Сургута был применен онлайн-сервис www.rosinwebc.ru [5]. Выборка исследуемых составила 8436 испытуемых, из них 4282 мальчика и 4154 девочки.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты выполнения требований комплекса ГТО показали, что из 1140 мальчиков в возрасте 6-8 лет на золотой знак отличились 13 участников, что составляет 1,1%. С достижениями нормативных значений на присвоение серебряного знака отличия справились 220 мальчиков, что соответствует 19,3%. Выполнили нормативные требования физической подготовленности на бронзовый знак 72 учащихся, что составило 6,3%. Несправившихся с нормативными значениями оказалось 847 участников, что соответствует 74,3% (рис. 1).

В ходе проведенного исследования физической подготовленности у мальчиков 9-10 лет (II ступень комплекса ГТО) было выявлено, что на золотой знак выполнили задания всего 3 участника или 0,2% из 1296 школьников. На серебряный знак – 183 мальчика или 14,1%. На бронзовый знак с достижениями нормативных значений справились 57 учащихся или 4,4%. Количество несправившихся с нормативными значениями составляет 1053 участников, что соответствует 81,1%.

© Синявский Н.И., Фурсов А.В., Садыков Р.И., Синявский Н.Н., Давыдова С.А., 2019

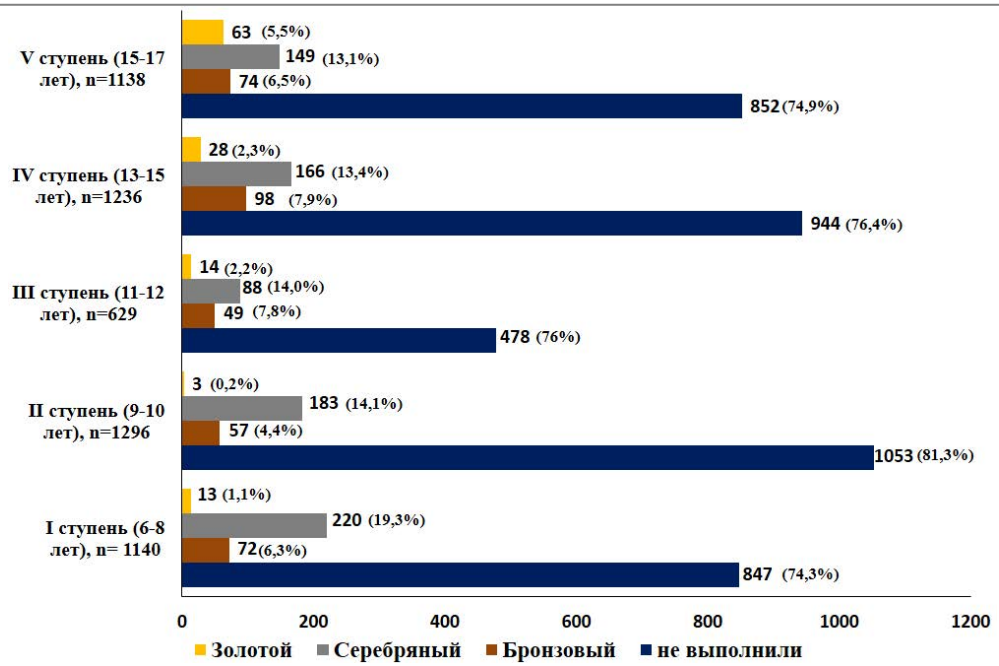


Рис. 1 – Исследование физической подготовленности на основе выполнения нормативов комплекса ГТО (мальчики и юноши с I по V ступень)

Анализ полученных данных в III ступени показал, что на золотой знак отличия из 629 мальчиков справились 14 участников (2,2%), на серебряный знак – 88 человек (14,0%), на бронзовый – 49 школьников (7,8%). Государственные требования не выполнили 478 школьника, что составляет 76% от общего числа участников.

С достижениями нормативных значений на «золото» у мальчиков IV ступени из 1236 участников справились 28 (2,3%), на серебряный знак – 166 участников или 13,4%. На бронзовый знак – 98 школьников или 7,9%. Несправившихся с государственными требованиями на присвоение значка отличия оказалось 944 участника, что составляет 76,4%.

С нормативами государственных требований по физической подготовленности V ступени среди юношей на присвоение золотого знака отличия из 1138 участников справилось 63 человека или 5,5%. Выполнивших государственные требования на присвоение серебряного знака отличия оказалось 149 человек или 13,1%. На бронзовый знак отличия норматив выполнили 74 школьника, что соответствует 6,5%. С государственными требованиями по физической подготовленности на присвоение знака отличия не справились 852 юноши, что соответствует 74,9%.

Исследование физической подготовленности девочек на основе выполнения нормативов комплекса ГТО представлено на рис. 2.

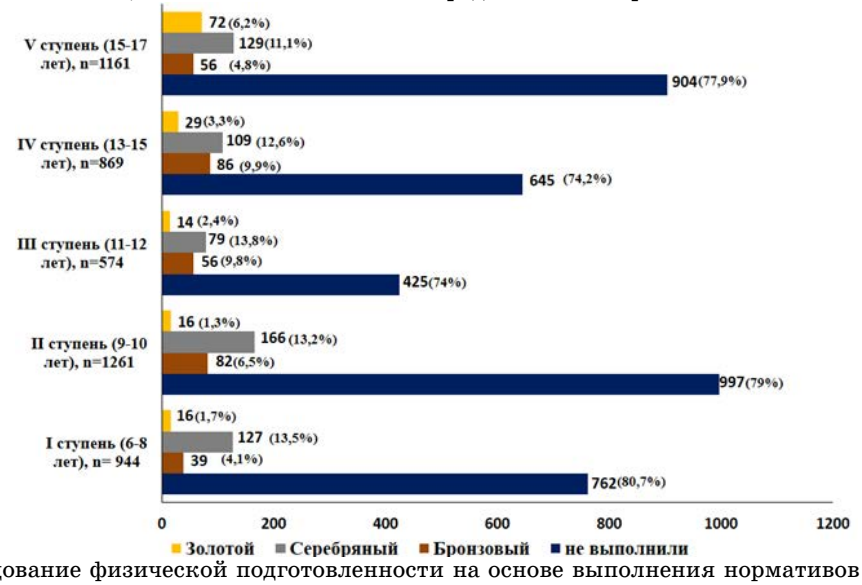


Рис. 2 – Исследование физической подготовленности на основе выполнения нормативов комплекса ГТО (девочки и девушки с I по V ступень)

Полученные в ходе исследования данные показали, что из 944 девочек с нормативом на «золото» справились 16 человек (1,7%), на «серебро» – 127 участниц (13,5%), на «бронзу» – 39 учащихся (4,1%). Несправившихся с нормативными значениями в первой ступени оказалось 762 человек – 80,6% от общего числа участниц.

В ходе исследования физической подготовленности среди девочек 9-10 лет II ступени из 1261 участницы на «золото» выполнили нормативы 16 человек (1,3%); на «серебро» – 166 школьниц (13,2%); на «бронзу» –

82 участницы (6,5%). Несправившихся с нормативными значениями комплекса ГТО II ступени оказалось 997 девочек или 79% от общего числа участниц.

Анализ результатов выполнения государственных требований III ступени показал, что с заданиями на присвоение золотого знака отличия из 574 участниц справились 14, что составляет 2,4%. С достижениями нормативных значений физической подготовленности на «серебро» – 79 участниц или 13,8% и на «бронзу» – 56 участниц, что составляет 9,8%. Не достигли нормативных значений комплекса ГТО 425 участниц, что соответствует 74%.

Представленные данные о выполнении девочками IV ступени государственных требований комплекса ГТО свидетельствуют, что из 869 участниц справились с ними на золотой знак лишь 29 девочек или 3,3%. На присвоение серебряного знака – 109 участниц или 12,6%. На присвоение бронзового знака отличия – 86 девочек, что соответствует 9,9%. Не справились с нормативами комплекса ГТО 645 участниц, что соответствует 74,2% .

С достижениями нормативных значений физической подготовленности V ступени на золотой знак у девушек из 1161 человек справились 72 участницы (6,2%), на серебряный знак – 129 школьниц (11,1%), на бронзовый знак – 56 человек (4,8%). Не выполнили требований 904 девушки, что соответствует 77,9%.

Вывод. В целом по муниципальному образованию г. Сургута из 5439 мальчиков справились с требованиями на золотой знак 112 учащихся, что составляет 2,1%. С нормативными значениями на серебряный знак – 806 обучающихся, что соответствует 14,8%, на бронзовый знак – 350 учащихся или 6,4%. С нормативными достижениями на присвоение золотого знака у девочек из 4809 участниц справились лишь 147 учащихся, что составляет 3,1%, на серебряный знак – 610 обучающихся, что соответствует 12,7%, на присвоение бронзового знака – 319 участниц, что соответствует 6,6%.

Список литературы

1. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации [Текст] / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова //Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 43-47.

2. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО [Текст] / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №2. – С. 2-7.

3. Ревенко, Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11-х классов [Текст] Е.М. Ревенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №2. – С. 33-35.

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. Костюков, В.В. Результаты выполнения старшеклассниками контрольных испытаний V ступени комплекса ГТО [Текст] / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, А.И.А. Римави // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №2. – С. 46-53.

7. 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.

8. Турманидзе, В.Г. Комплексный контроль функционального состояния участников ВФСК ГТО с различными индивидуально-типологическими параметрами [Текст] / В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко, А.В. Турманидзе // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – №1. – С. 275-279.

Bibliography

1. Zyurin, E. A. Study of the effectiveness of the fulfillment of the standards of the VFSK TRP I-VI stage as a factor determining the physical fitness of children, adolescents and students of the Russian Federation [Text] / E. A. Zyurin, N. In. Masyagina, V. A. Kurentsov, E. N. Bobkova // Bulletin of sports science. – 2017. – № 5. – P. 43-47.

2. Lubysheva, L. I. System of basic conditions for the preparation of students to meet the regulatory requirements of the TRP complex [Text] / L. I. Lubysheva, L. A. Semenov // Physical education: education, training. – 2018. – №2. – Pp. 2-7.

3. Revenko, E. M. Individual features of educational development and motivation for the implementation of motor activity of students in grades 10-11 [Text] / E. M. Revenko // Theory and practice of physical culture. – 2018. – №2. – P. 33-35.

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. Kostyukov, V. V. The Results of the older-graders control tests of the V stage of the GTO complex [Text] / V. V. Kostyukov, O. N. Kostyukova, A. I. Rimavi // proceedings of the Tula State University. Physical culture. Sport. – 2018. – №2. – P. 46-53.

7. Fursov, A. V. Evaluation of physical preparedness-STI students on the basis of tests of the GTO complex [Text] / V. A. Fursov, N. A. Sinyavsky, E. V. Dimitriva, M. Y. Glukhova // Physical Culture and health. – 2018. – №3 (67). – P. 73-75.

8. Turmanidze, V. G. Complex control of the functional state of the participants of the VFSK TRP with different individual typological parameters [Text] / V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A.V. Turmanidze // Problems of improving the physical culture, sports and Olympism. – 2018. – №1. – P. 275-279.

Информация для связи с авторами:
fursovav@bk.ru

УДК 7(075)

ТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ТВОРЧЕСТВЕ ПУШКИНА





Шестаков Федор Федорович,
старший преподаватель;
Кузнецов Иван Васильевич,
кандидат биологических наук, доцент;
Фомина Ульяна Геннадьевна,
преподаватель,
Воронежский государственный
лесотехнический университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изучения творческого наследия классиков русской литературы для более широкого и глубокого восприятия истории физической культуры России.

Ключевые слова: физическая культура, физическая рекреация, любовь к родине, Пушкин.

PHYSICAL RECREATION THEME IN THE WORKS OF PUSHKIN

Shestakov F.F.,
Senior Lecturer;
Kuznetsov I.V.,
Cand. Boil. Sci., Associate Professor;
Fomina U. G.,
Lecturer,
Voronezh State University of Forestry and Wood Technology

Abstract. The article deals with the questions of the study of the creative heritage of the classics of Russian literature for wider and deeper perception of history of physical culture in Russia.

Key words: physical education, physical recreation, love for the motherland, Pushkin

Октябрьские события 1917 года в России привели к тому, что в нашей стране нарушилась связь времен, и подлинная история Руси-России в Советском Союзе не изучалась даже в вузах. Преподавалась история КПСС и ее мнимые заслуги в развитии нашей страны.

Это в известной мере можно отнести и к изучению истории физической культуры. Выпускники институтов физической культуры зачастую были способны довольно много рассказать о занятиях физическими упражнениями в Древней Греции и Древнем Риме, но поведать, какие виды активного отдыха существовали в России, к примеру, в девятнадцатом веке, часто не могли.

Но только на основе знания подлинной истории и культуры России, национальных святынь укрепляется любовь к родине, появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей.

К таким духовным ценностям относится и творческое наследие великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина, которому 6 июня 2019 года со дня рождения исполняется ровно 220 лет. Он – фигура для русской культуры настолько важная, что его знают и помнят даже те, кто его не читал. У любого жителя России есть свой Пушкин.

Есть он, а точнее, должен быть, и у любителей и специалистов физической культуры. Своими высокохудожественными изображениями простой, скромной природы средней России Пушкин не только воочию показал, сколько прелести и поэтичности заключается в этих всем знакомых, родных, но недостаточно оцененных нами картинах, но и документально засвидетельствовал в своих произведениях, какими видами двигательной активности занимались его современники на фоне этой прекрасной русской природы.

В начале девятнадцатого века широко было в ходу слово «рекреация». Оно несло двойную смысловую нагрузку. Так назывался перерыв между учебными занятиями в средних учебных заведениях и активный отдых, который мы сейчас именуем физической рекреацией, – часть современной физической культуры.

Сам Пушкин был большим любителем пеших прогулок. Еще в лицейском стихотворении «Сон» он советует людям, страдающим бессонницей, больше двигаться на свежем воздухе:

«Но сладостью веселой ночи снов
Не думайте вы даром насладиться
Средь мирных сел, без всякого труда.
Что ж надобно? Движенье, господа!» [3, с. 344].

Правоту таких советов оспорить невозможно.

В последние годы в нашей стране и за рубежом получила большое распространение так называемая скандинавская ходьба с палками, похожими на лыжные. В Интернете сейчас можно легко найти много советов по методике занятий новомодной ходьбой, подбору палок для этого и т. д. И все это преподносится как суперсовременная методика оздоровления. А Пушкин еще более двухсот лет назад в этом же лицейском стихотворении советовал ходить с посохом (палкой для опоры при ходьбе) и облек это в изящную поэтическую форму:

«Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
Крутых холмов устаньте на вершине,
И в долгу ночь глубок ваш будет сон» [3, с. 344].

Центральное место в творчестве Пушкина занимает роман «Евгений Онегин». Это его самое крупное художественное произведение, богатое содержанием, популярное, оказавшее наиболее сильное влияние на судьбу всей русской литературы. Поэт работал над своим романом больше восьми лет – с весны 1823 до осени 1831 года.

Два года из этих восьми лет – с августа 1824 по сентябрь 1826 года – Пушкин провел безвыездно в ссылке в сельце Михайловское Псковской губернии – имении своей матери.

© Шестаков Ф.Ф., Кузнецов И.В., Фомина У.Г., 2019

В Михайловском Пушкин работал очень напряженно: здесь создано около ста произведений поэта и центральные (с третьей по седьмую) главы романа «Евгений Онегин», где наиболее полно представлены виды активного отдыха, характерные для того времени, по сути, эти главы являются первоисточником истории физической рекреации в России.

По выражению В.Г. Белинского, роман «Евгений Онегин» можно назвать энциклопедией русской жизни. Всё действие романа, все описания, все речи действующих лиц, несмотря на их простоту, полное отсутствие нарочитых эффектов, всё же благодаря стихотворной форме, овеяны особой поэтичностью. Это в полной мере относится и ко всем формам физической рекреации, которые довольно детально представлены в романе.

Своеобразный характер придает «Евгению Онегину» и постоянное присутствие в романе самого поэта. Онегин встречается белой ночью с Пушкиным в Петербурге на пустынной набережной Невы.

«Лишь лодка, веслами махая,
Плыла по дремлющей реке:
И нас пленяла вдалеке
Рожок и песня удалая...» [4, с. 66].

В истории академической гребли традиционные соревнования между английскими лодочными клубами Оксфордского и Кембриджского университетов являются старейшими в мире. Первая такая гонка на реке Темзе состоялась в 1829 году. Действие романа «Евгений Онегин» происходит в эти же годы и, как видим из приведенного отрывка, гребля на лодках в России как форма физической рекреации была столь же популярна, как пешие и конные прогулки.

Прерывая ход событий романа, поэт рассказывает нам об эпизодах своей биографии во время жизни в Михайловском:

«В глуши звучнее голос лирный,
Живее творческие сны.
Досугам посвятясь невинным,
Брожу над озером пустынным» [4, с. 69].

Через три главы романа он продолжает эту тему:

«Тоской и рифмами томим,
Бродя над озером моим,
Пугаю стадо диких уток» [4, с. 127].

«Знаешь ли мои занятия?» – писал он из Михайловского брату Льву в ноябре 1824 года. – «До обеда пишу мои записки, обедаю поздно, после обеда езжу верхом» [5].

Эти конные прогулки, как и пешие, Пушкин очень любил. Они проходят красной нитью через все его творчество, и, говоря словами самого поэта, «он наделял предмет любимый» [4, с. 97] (своих героев в романе «Евгений Онегин») своей же любовью к пешим и конным прогулкам по живописнейшим местам окружавшей их природы. Онегин и Ленский «съезжались каждый день верхом» [4, с. 79].

Вот как обычно проводил летние дни Онегин в деревне:

«Прогулки, чтенье, сон глубокий,
Лесная тень, журчанье струй,
Узде послушный конь ретивый» [4, с. 128].

Всего в романе о пеших прогулках главных героев и героинь автор упоминает более десяти раз, а о конных – более пятнадцати. В стихотворениях Пушкина «Осень», «Как быстро в поле, вдруг открытом», «Вновь я посетил» конные прогулки как форма рекреации являются основой и нитью сюжета. В повести «Барышня-крестьянка» такой вид рекреационной деятельности также занимает значительное место.

О других рекреационных занятиях Онегина читаем:

«В седьмом часу вставал он летом
И отправлялся налегке
К бегущей под горой реке;
Певцу Гюльнары подражая,
Сей Геллеспонт переплывал» [4, с. 127].

Здесь необходимо пояснить, что певец Гюльнары – Байрон. Гюльнара – героиня его поэмы «Корсар». Байрон был прекрасным пловцом и однажды переплыл Дарданельский пролив (Геллеспонт – древнегреческое название Дарданельского пролива).

В наши дни экскурсоводы в музее-усадьбе «Михайловское» часто цитируют этот отрывок из романа, находясь на веранде дома Пушкина, откуда открывается точно такой же вид на живописнейшую и чистейшую даже сейчас речку Сороть, подчеркивая тем самым любовь самого поэта к подобному началу каждого летнего дня в Михайловском.

Но проходит лето, настает поздняя осень, и перед главным героем романа встает такой вопрос:

«В глуши, что делать в эту пору?
Гулять? Деревня той порой
Невольно докучает взору
Однообразной наготой.
Скакать верхом в степи суровой?
Но конь, притупленной подковой
Неверный зацепляя лед,
Того и жди, что упадет» [4, с. 129].

Поздней осенью и зимой заметно меняется схема двигательной активности Онегина:

«Со сна садится в ванну со льдом
И после дома целый день,
Один, в расчеты погруженный,
Тупым кием вооруженный,
Он на бильярде в два шара
Играет с самого утра» [4, с. 130].

В наше время существует много разновидностей бильярдной игры. По многим видам проводятся чемпионаты мира, которые широко освящаются нашим и зарубежным телевидением. Считается, что игра на бильярде хорошо развивает тактическое и стратегическое мышление. Так что Онегин, играя в него, занимался отнюдь не пустым делом.

Особо хочется сказать о погружении в «бочку со льдом». Онегин эту закаливающую процедуру проводил сразу после сна. Сейчас же во многих регбийных и футбольных клубах нашей страны и мира с большим успехом используют подобный метод для скорейшего восстановления после микротравм.

В бане около дома Пушкина в Михайловском экскурсантам показывают реконструкцию той бочки, в которую имел удовольствие погружаться сам великий поэт.

Сам Пушкин очень любил подобные процедуры. В стихотворении «Осень» он прямо пишет: «Здоровью моему полезен русский холод» [2, с. 112]. Любил поэт и русскую баню, а также:

«И первым снегом с кровли бани
Омыть лицо, плеча и грудь» [4, с. 185].

В стихотворении «Как быстро в поле, вдруг открытом» поэт еще раз напоминает о пользе закаливания:

«Полезен русскому здоровью
Наш укрепительный мороз» [2, с. 101].

Перечитывая с детства всем знакомые строчки, нельзя не восхититься поэтическим описанием катания на коньках: «Мальчишек радостный народ коньками звучно режет лед» [4, с. 129]. В стихотворении «Осень» читаем:

«Как весело, обув железом острым ноги,
Скользить по зеркалу стоячих, ровных рек» [2, с. 111].

В небольшой статье невозможно подробно разобрать все формы физической рекреации, встречающиеся в творчестве Пушкина, но можно просто перечислить

неупомянутые ранее формы активного отдыха детей и взрослых в разные сезоны года. Это, конечно, катание на санках и санях, игра в горелки, игра в шахматы, занятия стрельбой, дети и взрослые любили круглые качели.

Таким образом, переосмысливая в нужном ключе творческое наследие великого поэта, мы начинаем глубже понимать историю нашей физической культуры в ее лучших и подлинных образцах.

Список литературы

1. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учебное пособие [Текст] / В.М. Выдрин. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.

2. Жизнь природы там слышна: сборник русской лирики природы XVIII – XIX вв. [Текст] / под ред. А.Е. Тархова. – М. : Правда, 1987. – 576 с.

3. Пушкин, А.С. Золотой том: собрание сочинений [Текст] / А.С. Пушкин. – М. : Имидж, 1993. – 975 с.

4. Пушкин, А.С. Евгений Онегин: роман в стихах [Текст] / А.С. Пушкин. – Новосибирск : Западно-Сибирское книжное издательство, 1978. – 239 с.

5. Письмо А. С. Пушкина брату Л.С. Пушкину. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pushkin.niv.ru/pushkin/mesta/mihajlovskoe.htm – Загл. с экрана

Bibliography

1. Vydrin, V. M. Modern problems of the theory of physical culture as a kind of culture: textbook [Text] / V. M. Vydrin. – SPb.: GAFK them. P. F. Lesgaft, 2001. 76 p.

2. The life of nature there is heard: a collection of Russian poetry of nature XVIII – XIX centuries [Text] / ed. by E. A. Tarkhova. – M. : Truth, 1987. – 576 p.

3. Pushkin, A. S. Zolotoy Tom: collected works [Text] / A. S. Pushkin. – Moscow : Image, 1993. – 975 p.

4. Pushkin, A. S. Eugene Onegin: a novel in verse [Text] / A. S. Pushkin. – Novosibirsk : Western Siberian book publishing house, 1978. – 239 p.

5. Letter A. S. Pushkin brother L. S. Pushkin. [Electronic resource.] – Mode of access: http://pushkin.niv.ru/pushkin/mesta/mihajlovskoe.htm the Title. from the screenИнформация для связи с авторами:

Информация для связи с авторами:
schestakovfedor@yandex.ru

УДК 37

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ





Частихин Алексей Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Полуян Алексей Викторович,
кандидат педагогических наук,
Военно-воздушная академия
имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина

Аннотация. В статье рассматриваются возможности практико-ориентированного обучения в процессе физической подготовки военнослужащих с целью совершенствования прикладных навыков стрельбы их штатного стрелкового оружия с использованием современных педагогических технологий. Этот процесс инициирует совершенствование механизмов управления системой образования на основе использования информационно-методических материалов, а также коммуникационных сетей; совершенствования методологии и стратегии отбора содержания, методов и организационных форм обучения, воспитания, соответствующих задачам обучения в современных условиях информатизации общества; создания методических систем обучения, ориентированных на развитие интеллектуального потенциала, формирования умений самостоятельно приобретать знания; создания и использования компьютерных тестирующих, диагностирующих методик контроля и оценки уровня знаний обучающихся. В статье рассматривается инновационный подход, представленный моделью практико-ориентированного обучения военнослужащих в образовательном процессе вуза, подробно описывается структура модели, раскрываются модули: целевой, организационно-содержательный, результативный.

Ключевые слова: спортивная стрельба, физическая подготовка военнослужащих, практико-ориентированное обучение, педагогические технологии.

MODERN TENDENCIES OF PRACTICE-ORIENTED TRAINING OF MILITARY SPORTS TRAINING

Chastikhin A. A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Poluyan A. V.,
Cand. Pedag. Sci.,
Military Educational and Scientific Center of the Air Force
«N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin Air Force Academy

Abstract. The article discusses the possibilities of practice-oriented training in the process of the physical training of servicemen with the aim of improving the applied skills of firing their regular small arms using modern pedagogical technologies. This process initiates the improvement of educational system management mechanisms through the use of information and methodological materials, as well as communication networks; improvement of the methodology and strategy of selecting content, methods and organizational forms of training, education, corresponding to the tasks of training in the modern conditions of informatization of society; the creation of methodological training systems focused on the development of intellectual potential, the formation of skills to independently acquire knowledge; creation and use of computer testing, diagnosing methods of monitoring and assessing the level of knowledge of students. The article discusses the innovative approach presented by the model of practice-oriented training of military personnel in the educational process of the university, describes in detail the structure of the model, reveals the modules: targeted, organizational and informative, effective.

Key words: sports shooting, physical training of military personnel, practice-oriented training, pedagogical technologies.

В условиях современного вуза и его образовательной среды на данный момент актуальна проблема подготовки высококвалифицированных и подготовленных военнослужащих. Современность выдвигает новые требования к системе профессиональной подготовки военнослужащих к стрельбе из штатного стрелкового оружия. Стрельба из оружия является прикладным двигательным навыком, необходимым всем военнослужащим в профессиональной деятельности, который формируется в процессе физической подготовки.

В связи с этим актуализируется проблема повышения качества обучения и совершенствования технологий обучения военнослужащих. Необходимо представить многоплановую и многополярную систему обучения с учетом возникающих проблем.

Современные исследования и практика их внедрения в процесс подготовки позволяют сделать вывод о возможности совершенствования образовательного процесса с помощью увеличения доли занятий, которые построены на основе применения средств информационных технологий. Данные технологии позволяют интенсифицировать процесс обучения, что приводит к возможности решения задач, связанных с развитием интеллектуальных и физических способностей обучающихся, а также совершенствовать сам учебно-воспитательный процесс.

Профессия военнослужащего обязывает обучающихся в военных вузах постоянно совершенствовать свои знания, навыки и умения, связанные с их профессиональной деятельностью. Исходя из этого, процесс подготовки в военном вузе на сегодняшний день рассматривается как многополярная дидактическая система, которая постоянно развивается и основана на

© Частихин А.А., Полуян А.В., 2019

применении современных технологий с целью формирования навыков стрельбы у военнослужащих. Данная система должна учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, т.к. эффективная профессиональная подготовка, охрана государства и Отечества [2; 4; 7] – это основные направления деятельности военнослужащих.

В ходе исследования по оценке уровня стрельбы применялись современные методы: анализ и обобщение опыта работы, а также разработка педагогической модели, направленной на повышение качества профессионализации, педагогический эксперимент.

В процессе экспериментального исследования были изучены:

литература, связанная с процессом подготовки военных специалистов;

программная документация, которая регламентирует систему профессиональной подготовки в вузе;

нормативно-инструктивная документация, а также учебные программы и планы учебной и воспитательной работы, а также тренировки, семинары, лекции с целью выявления опыта практико-ориентированного обучения; практико-ориентированные учебные занятия, использовались лекции, семинары, практические занятия; где широко применялись компьютерные технологии с целью отработки способов стрельбы; исследование опыта работы по профессиональной подготовке обучающихся в вузах за рубежом [6; 18; 20; 21].

Анализ нормативных документов и локальных актов, обобщение современных методологических подходов, внедрение современных инновационных подходов позволили создать педагогическую модель, ориентированную на увеличение доли практических занятий с целью совершенствования умений и навыков у обучающихся в стрельбе из оружия (практико-ориентированное обучение).

Педагогическая модель в современной литературе рассматривается как образ, который отражает структуру, сущность, особенности профессиональной подготовки и является целостностным и логически завершенным.

В настоящее время актуализируется проблема реализации компьютерных технологий. Такой подход нашел широкое применение при профессиональной подготовке обучающихся.

В современной литературе указывается на то, что инновационные компьютеры – это новая, неординарная, ранее не встречающаяся составная часть различных компонентов, создающих психолого-педагогические условия современной системы профессиональной подготовки спортсмена по пулевой стрельбе [12; 17; 19].

В процессе проведенных исследований выявлено, что педагогические условия – это совокупность мер, интегрирующих специфическое содержание, принципы, методы, формы, направленные на совершенствование подготовки обучающегося по стрельбе из штатного стрелкового оружия. Профессионализация или профессиональная подготовка военнослужащих имеет следующее аспекты содержания: гносеологический, проектировочный, организационно-конструктивный, когнитивный, творческий и др. Эти направления вошли в содержательно-процессуальный модуль педагогической модели практико-ориентированного обучения стрельбе.

Основной целью практико-ориентированного обучения, связанного со стрельбой из стрелкового оружия, является подготовка квалифицированного специалиста, который должен обладать глубокими специфическими знаниями, профессиональными компетенциями, навыками в обращении с оружием.

Для наиболее четкого представления профессиональной подготовки обучающихся опишем педагогическую модель практико-ориентированного обучения.

Нами сформирована педагогическая модель практико-ориентированного обучения стрельбе как внешний образ многополярного инновационного комплекса, функционирующего в системе обучения. Предложенная педагогическая модель состоит из трех инновационных модулей: целевого, организационно-содержательного и результативного.

Целевой модуль интегрирует этапы:

– индивидуально-личностное субъективное взаимодействие преподаватель – обучающийся;

– современный уровень программно-методического обеспечения;

– использование интегрально-классического и инновационного содержания, практических технологий, форм и методов в образовательном процессе вуза;

– субъективная индивидуализация в практико-ориентированном обучении.

Организационно-содержательный модуль интегрирует этап формирования опыта выполнения меткого выстрела.

Результативный модуль объединяет критерии оценки деятельности и результата.

В соответствии с представляемой модульной программой непрерывной практики, модуль имеет характеристики [14; 15], которые представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Характеристики модуля

Основная задача модульного обучения – организация непрерывной практики, которая будет гарантировать удовлетворение мотивов обучающегося. Данный подход обеспечивает постановку целей, утверждение содержания и способов подготовки специалистов.

Практико-ориентированное обучение подразумевает создание условий цикличного управления с целью достижения поставленных целей [1; 5].

Применение модульного подхода в обучении способствует динамичному развитию современных дидактических теорий, синтезируя в себе их особенности, что в сочетании позволило более удачно применять вместе различные методики отбора содержания, представления и технологий организации обучения с широким использованием компьютерных технологий [8; 11; 20].

Проведенный анализ показал, что модульное обучение подразумевает:

разработку составляющих компонентов профессиональной подготовки обучающихся и их визуальное представление;

составление четкой структуры организации деятельности;

последовательное представление теоретического материала;

подбор материалов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

обеспеченность современными методическими материалами во время практики.

Данные мероприятия позволяют сделать вывод, что модульный подход к практико-ориентированному обучению имеет ярко выраженную структуру обучения, высокую вариативность подбора материалов и методов обучения, зависящих от индивидуальных особенностей обучающихся.

При разработке модели обучения стрельбе в профессиональной подготовке обучающихся мы опирались на теоретические исследования ученых П.Р. Атутова, С.Я. Батышев, Р.В. Беляева, В.П. Беспалько, Ю.К. Васильева, В.И. Журавлева, Л.А. Колосовой, А.М. Кубланова, М.М. Кубланова, В.Н. Машина, В.А. Сластенина, Н.Н. Чистякова, С.Н. Чистяковой и др.

Углубленное изучение теоретического и прикладного аспектов педагогической модели практико-ориентированного обучения стрельбе и собственный опыт позволили создать модульную программу направленной практики профессиональной подготовки обучающихся, повышающую качество обучения в образовательном процессе вуза.

Список литературы

1. Болотин, Д.Н. История стрелкового оружия и патронов [Текст] / Д.Н. Болотин. – СПб.: Полигон, 1995.

2. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба [Текст] / М.В. Бордунова. – М.: Вече, 2002. – 384 с.

3. Бурденко, А.А. Стрельба на круглом стенде [Текст] / А.А. Бурденко. – М.: ФиС, 1996.

4. Верхнешанский, Ю.В. Прогнозирование и организация тренироочного процесса [Текст] / Ю.В. Верхнешанский. – М.: Физическая культура и спорт, 1995. – 176 с.

5. Дерюшев И.Б. Спортивное оружие [Текст] / И.Б. Дерюшев, М.Е. Драгунов, Л.Г. Михайлов. – Ижевск, 2002.

6. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена [Текст] / М.Я. Жилина. – М.: ДОСААФ, 1996.

7. Зозулина, И.А. Силовая подготовка стрелков-пистолетчиков на этапах спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / И.А. Зозулина. – М., 2001. – 176 с.

8. Колосова, Л.А. Поликультурная педагогика: учебник [Текст] / Л.А. Колосова. – Воронеж: ВГПГК, 2016. – 153 с.

9. Маркевич, В.Е. Охотничье и спортивное стрелковое оружие [Текст] / В.Е. Маркевич. – СПб.: Полигон, 1995.

10. Маркевич, В.Е. Ручное огнестрельное оружие. История развития со времени возникновения до середины XX века [Текст] / В.Е. Маркевич. – СПб.: Полигон, 1995.

11. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – № 172. – С. 7-14.

12. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М.: Физическая культура и спорт, 1992. – 280 с.

13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательств АСТ», 2002. – 864 с.

14. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Солодков. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

15. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

16. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов [Текст] / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

17. Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст] / И.Ф. Харламов. – М.: Высшая школа, 1990. – 312 с.

18. Цицишвили, И.З. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных стрелков-пулевиков: дисс. ... канд. пед. наук [Текст] / И.З. Цицишвили. – М., 1992. – 122 с.

19. Hartmarm, J. Modernes Krafttraining / J. Hartmarm, H. Tiinnemann. – Berlin : Sportverlag, 1988. – 352 p.

20. Horeneber, R. Olimpic target rifle shooting (technique, tactics, training) / R. Horeneber. – Ringstrabe 77, Kranzberg (Germany), 1993. – 142 p.

21. Pulem, B. Successful shooting / B. Pulem, F.T. Hantnkrat. – Washington, 1981. – 128 p.

Bibliography

1. Bolotin, D. N. History of small arms and ammunition [Text] / D. N. Bolotin. – SPb.: Polygon, 1995.

2. Bordunova, M. V. Sport shooting [Text] / M. V. Bordunova. – M.: Veche, 2002. – 384 p.

3. Burdenko, A. A. Shooting on a round stand [Text] / A. A. Burdenko. – M.: FIS, 1996.

4. Verhnechonsky, J. V. Forecasting and organization trenirovochno process [Text] / J. V. Verhnechonsky. – Moscow: Physical culture and sport, 1995. – 176 p.

5. Deryushev I. B. deryushev Sporting guns [Text] / I. B. Deryushev, M. E. Dragunov, L. G. Mikhailov. – Izhevsk, 2002.

6. Zilina, M. J. Methods of training hand-sportsman [Text] / M. J. Zilina. – Moscow: DOSAAF, 1996.

7. Zozulina, I.A. Strength training gunners at the stages of sports improvement-niya: dis. ... kand. ped. Sciences [Text] / I.A. Zozulina. – M., 2001. – 176 p.

8. Kolosova, L. A. Multicultural pedagogy: textbook [Text] / L. A. Kolosova. – Voronezh: VGPGK, 2016. – 153 p.

9. Markevich, V. E. Hunting arrows-big deal weapons [Text] / V. E. Markevich. – SPb.: Poly-gon, 1995.

10. Markevich, V. E. Hand firearms. History of development from the time of occurrence to the gray-DIN of the twentieth century [Text] / V. E. Markevich. – SPb.: Polygon, 1995.

11. Bulletin of Tambov University. Series: GUmanitarian Sciences. – 2018. – Vol. 23. – № 172. – C. 7-14.

12. Nabatnikov, M. J. fundamentals of management training for young athletes [Text] / M. J. Nabatnikov. – Moscow: Physical culture and sport, 1992. – 280 pp.

13. Ozolin, N. D. Coach's Handbook: the science of winning [Text]/ N. D. Ozolin. – M. : OOO "Astrel Publishing house": LLC "Publishing AST", 2002. – 864 p.

14. Solodkov, A. S. human Physiology. General. Sport. Age : the textbook [Text] / A. S. Solodkov, E. B. Solodkov. – M.: Terra-Sport, Olympia Press, 2001. – 520 p.

15. Theory and methodology of physical culture: textbook [Text] / under the editorship of Professor Yu. Kuramshina. – 2nd ed., Rev. – Moscow: Soviet sport, 2004. – 464 p.

16. Human physiology: textbook for universities of physical culture and faculties of physical education of pedagogical universities ing [Text] / ed. by V. I. Tkhorevskiy. – Moscow: Physical Education, education and science, 2001. – 492 p.

17. Kharlamov, I. F. Pedagogy [Text] / I. F. Kharlamov. – Moscow: Higher school, 1990. – 312 p.

18. Tsitsishvili, I. Z. Special physical preparation of highly skilled shooters-pulevikov: Diss. ... kand. ped. Sciences [Text] / I. Z. Tsitsishvili. – M., 1992. 122 p.

19. Hartmarm, J. Modernes Krafttraining / J. Hartmarm, H. Tiinnemann. – Berlin : Sportverlag, 1988. – 352 p.

20. Horeneber, R. Olimpic target rifle shooting (technique, tactics, training) / R. Horeneber. – Ringstrabe 77, Kranzberg (Germany), 1993. – 142 p.

21. Pulem, B. Successful shooting / B. Pulem, F.T. Hantnkrat. – Washington, 1981. – 128 p.

Информация для связи с авторами:
Aleksey5445@yandex.ru

УДК 796

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ



Канукоев Астемир Мусович,
преподаватель кафедры физической подготовки, старший лейтенант полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена вопросам профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке. Автором обсуждаются основные причины получения травм обучающимися и меры их профилактики на учебно-тренировочных занятиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, профилактика, травматизм, меры безопасности.

SAFETY MEASURES AND INJURY PREVENTION DURING THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Kanukoev A.M.,
Teacher of Department of Physical Training, Senior Police Lieutenant,
North Caucasian Institute of Professional Development (branch) of the Krasnodar university
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract. Article is devoted to questions of prevention of traumatism on classes in physical training. The author discusses basic reasons of getting injured by students and measures of their prevention at educational and training occupations.

Key words: physical training, prevention, traumatism, security measures.

Введение. В практике физической подготовки и спорта, связанных с освоением сложных координационных действий и особенно боевых приёмов борьбы зачастую имеют место ушибы, потёртости, ссадины, царапины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже – вывихи, переломы костей, раны. В ходе учебно-тренировочного процесса успешная профилактика травматизма возможна лишь при знании и устранении причин их возникновения.

Цель. Профилактическая работа по недопущению фактов травматизма на занятиях по физической подготовке является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, руководителей занятий, руководителей образовательных организаций МВД России [2; 5]. С этой целью в последние годы Министерством внутренних дел Российской Федерации выпущено большое количество нормативных документов – приказов, инструкций, писем – в которых говорится о необходимости качественного улучшения боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Обоснование. Как известно, предназначение физической подготовки, которая выступает составной частью боевой подготовки, состоит в воспитании и поддержании физической готовности к успешному выполнению оперативных, служебных и боевых задач, а также умелом и правомерном применении физической силы [1].

Для успешной профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях и в процессе профессионально-прикладной физической подготовки необходимо акцентировать внимание на факторах, способствующих возникновению причин травматизма, к которым относятся [1; 4; 5]:

– недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, в т.ч. недостаточная разминка, разминка без учёта возраста, пола и физической подготовленности, форсирование нагрузки, плотность тренирующихся на единицу площади спортзала и т.п.;

– несоблюдение методики обучения и тренировки, в т.ч. отступление от принципов постепенности, систематичности, последовательности, а также неправильная пространственная организация тренирующихся и спортивных снарядов;

– неудовлетворительная воспитательная работа с тренирующимися, приводящая к их недисциплинированности, в т.ч. невыполнение указаний руководителя занятия, переход на другое место занятий без его инструкций, поспешность, неосторожность и небрежность при выполнении упражнения;

– отсутствие оснащённых мест занятий в соответствии с материально-техническими правилами и условиями безопасности, в т.ч. неисправность спортивного инвентаря, недостаточное освещение, отсутствие необходимой вентиляции, несоблюдение гигиенических требований и др.;

– несоразмерность тренировочных требований и физической или психической подготовленности тренирующихся;

– отсутствие средств страховки и оказания помощи при выполнении приёмов, связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приёмам борьбы и плаванию;

– несоблюдение медицинских требований;

– предболезненные скрытые состояния, наличие очагов инфекций;

– индивидуальные особенности организма;

– состояния утомления, переутомления и перетренированности.

К основным принципам предупреждения травм на занятиях по физической подготовке относятся [5; 6]:

– правильная методика организации учебно-тренировочного процесса;

– обеспечение надлежащего состояния мест занятий, спортивного инвентаря, снарядов, одежды и обуви для тренировки;

– применение защитных приспособлений и своевременный врачебный контроль.

Для предупреждения травматизма руководитель занятия должен осуществлять непрерывный педагогиче-

© Канукоев А.М., 2019

ский контроль как за всем коллективом занимающихся, так и за каждым членом [2; 4]. На него возлагается обязанность по соблюдению мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений (практические занятия по физической подготовке на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не выше + 30°С и не ниже − 20°С при скорости ветра до 10 м/с, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях − при температуре воздуха в них не выше +25°С и не ниже +15°С). Вместе с тем на контрольных занятиях должен присутствовать медицинский работник медицинской организации системы МВД России [1]. Также преподаватель (тренер) должен:

− иметь при себе чёткий план-конспект проведения учебно-тренировочного занятия и строго придерживаться его;

− обязательно знать меры безопасности, которые должны быть оглашены тренирующимся перед началом занятия;

− поддерживать надлежащую дисциплину, дифференцировать предлагаемую нагрузку в контексте с индивидуальным подходом к каждому тренирующемуся.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, отметим, что несмотря на соблюдение мер безопасности и профилактических мер по предупреждению травматизма, несчастные случаи далеко не редкость в процессе физической подготовки [3]. И за нарушение указанных требований и мер персональную ответственность несут как руководители занятий, так и тренирующиеся.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Броев, А.Х. Организация самостоятельной физической подготовки сотрудников МВД России [Текст] / А.Х. Броев // Новая наука: теоретический и практический взгляд. − 2016. − № 11-2. − С. 49-51.

3. Карданов, А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России [Текст] / А.К. Карданов // Современный учёный. − 2017. − № 3. − С. 149-152.

4. Леушина, М.Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом в вузах системы МВД [Текст] / М.Л. Леушина // Концепт. − 2017. − Т. 36. − С. 51-53.

5. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник [Текст] / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов ; под общ. ред. С.В. Кузнецова. − М. : ДГСК МВД России, 2016. − 328 с.

6. Ярославский, М.А. Методология и интенсивность нагрузки при тренировке скоростно-силовых качеств [Текст] / М.А. Ярославский // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. − 2017. − С. 185-192.

Bibliography

1. Order of the Ministry of internal Affairs of Russia of July 1, 2017 № 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal Affairs bodies of the Russian Federation".

2. Breev, A. H. The Organization of independent physical training of employees of the interior Ministry of Russia [Text] / A. H. Broun // New science: theoretical and practical approaches. − 2016. − № 11-2. − P. 49-51.

3. Questions of optimization of the organization of physical training of listeners on programs of professional training of the Ministry of internal Affairs of Russia [Text] / A. K. Kardanov // The Modern Scientist. − 2017. − No. 3. − P. 149-152.

4. Leushina, M. L. Injuries during physical training and sports in universities of the Ministry of internal Affairs [Text] / M. L. Leushina // Concept. − 2017. − Vol. 36. − P. 51-53.

5. Kuznetsov, S. V. Theoretical and methodical bases of organization of physical training of employees of internal Affairs bodies of the Russian Federation: textbook [Text] / S. V. Kuznetsov, A. N. Volkov, A. I. Voronov ; under the General editorship of S. V. Kuznetsov. − M. : DGSC of the MIA of Russia, 2016. − 328 p.

6. Yaroslavsky, M. A. Methodology and intensity of loading at training of speed-power qualities [Text] / M. A. Yaroslavsky // Physical education and sport: actual questions of the theory and practice collection of scientific works of participants of the all-Russian scientific and practical conference. − 2017. − P. 185-192.

Информация для связи с авторами:
shmv1978@yandex.ru

УДК 796.011

КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ





Муратова Ирина Викторовна,
доцент кафедры физического воспитания
и специальной подготовки,
Российский университет кооперации,
Саранский кооперативный институт (филиал);
Данилова Наталия Васильевна,
доцент кафедры физической культуры,
Мордовский государственный университет
им. Н.П. Огарева

Аннотация. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни студенческой молодежи приводит к появлению лишнего веса. На примере проекта «Успеть за 24 дня» показано, как можно добиться корректировки веса и уменьшения объемов тела без вреда для здоровья в короткие сроки.

Ключевые слова: вес, проект, здоровье, физические упражнения, диета.

CORRECTION OF OVERWEIGHT STUDENTS

Muratova Ir. V.,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Specialized Training,
"Russian University of Cooperation" Saransk Cooperative Institute (branch);
Danilova N.V.,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Mordovia State University. N.P. Ogareva

Abstract. Reduced physical activity in combination with a violation of the diet and improper lifestyle of student youth leads to the emergence of excess weight. On the example of the project "Catch in 24 days" it is shown how it is possible to achieve weight adjustments and reduce body volumes without harm to health in a short time.

Key words: weight, project, health, exercise, diet.

Введение

Похудение является одним из наиболее актуальных вопросов, которые волновали как женщин, так и мужчин во все времена. Данная проблема может быть поверхностной и решаться достаточно просто, а может быть более глубокой и связанной с определенными нарушениями в организме. Если набор лишнего веса не обусловлен наличием различных заболеваний эндокринной системы, то есть серьезными нарушениями обменных процессов, а является результатом неправильного питания и несбалансированного образа жизни, то подобную ситуацию можно достаточно легко подкорректировать, воспользовавшись «четырьмя золотыми правилами похудения».

Многие люди, желая избавиться от ненавистных килограммов, все время находятся в процессе поиска «чудо-рецепта», который бы помог быстро и безвозвратно решить проблемы избыточного веса. А между тем, основное и первое правило успешного похудения гласит, что эффективное снижение веса может возникнуть при условии дефицита калорий и повышения при этом физической активности.

Для того чтобы стрелка весов начала стремительно показывать «минус», необходимо уменьшить калорийность основного приема пищи, то есть всего того, что съедается за завтраком, обедом и ужином. Второе условие, которое должно быть соблюдено – худеющий человек не должен испытывать чувства голода, которое может возникать тогда, когда желудок пуст. Ощущение голода можно и нужно утолять, употребляя чистую воду, немного фруктов или же съедая курицу или мясо [1].

Для того чтобы организм не испытывал дефицит объема пищи, худеющему человеку необходимо включать в рацион много пищи, которая содержит клетчатку. К примеру, обычные отруби практически не содержат калорий, а обеспечивают насыщение на длительный период времени.

Худеющим людям также рекомендуется в период активного похудения принимать поливитаминные комплексы, которые насыщают организм всеми необходимыми витаминами и веществами [3]. Очень важно, чтобы пища, которую человек употребляет в период похудения, была вкусной, красивой и доставляла человеку удовольствие. Поэтому для того чтобы человек на диете «сидел» комфортно, необходимо время от времени позволять себе съедать что-то вкусненькое, это может быть небольшое количество любимого продукта, который приносит удовольствие.

Методы и организация исследования

Цель исследования – доказать, что за месяц регулярных тренировок и правильного питания можно сбросить более 5 кг веса и при этом сохранить свое здоровье.

В рамках исследования был проведен проект «Успеть за 24 дня», который организовывал фитнес-клуб «Фитнес life».

Проект «Успеть за 24 дня» длился 19 января по 12 февраля 2019 года. 16 участников прошли кастинг, и 19 января 2019 г. проект стартовал. Исследование проводилось на примере команды, участниками которой стали студенты второго курса Саранского кооперативного института: Сутулов Максим, Абрамова Евгения, Смирнов Юрий и Сычева Екатерина.

После первой тренировки и оценки физического развития участников каждому из участников была выдана диета, которой нужно было придерживаться на протяжении всего проекта.

Изначальные объёмы вы можете наблюдать в таблице 1.

© Муратова И.В., Данилова Н.В., 2019

Таблица 1 – Оценка физического развития участников до начала проекта

Параметры	Сутулов Максим	Абрамова Евгения	Смирнов Юрий	Сычева Екатерина
Вес	98,500	84,850	93,150	84,800
Обхват груди	37	108	111	106,5
Обхват талии	111	105	98	97
Обхват ягодиц	105	111	103	116
Обхват бедра	106	67	64	69
Обхват бицепса	63	35,5	36	30

Тренировки проводились каждый день, 6 раз в неделю. По понедельникам, средам и пятницам проходили функциональные тренировки. По вторникам, четвергам и субботам – кардиотренировки на беговой дорожке. Впоследствии оставшиеся три недели кардиотренировки проводились и по воскресеньям.

Комплексы тренировок, по которым тренировались участники, приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Комплексы тренировок

1 тренировка	2 тренировка
Круговая (20 минут) 40 прыжков на скакалке планка – 20 секунд махи канатами – 30 секунд пресс – 10 р 10 минут Hiit тренировка	Круговая (5 кругов) отжимания (с колен) – 7 р берпи – 5 р бег в планке -30 секунд подъем на тумбу(5 кг мешок) – 10 р на ногу 10 минут Hiit тренировка

На первом этапе похудения уходит задержавшаяся в тканях организма вода с токсинами и содержимое кишечника, как правило, вместе со всем залежалым мусором [2]. Это происходит обычно при любом ограничении в питании – жестком и несбалансированном или сбалансированном и правильном. Может за короткое время уйти таким образом от 3 до 10 кг (в зависимости от изначального веса). Стоит вернуться к прежнему питанию на этом этапе – все возвращается снова и с лихвой.

Контрольные взвешивания проходили каждую неделю.

Таблица 3 – Оценка физического развития 27.01.19 г.

Параметры	Сутулов Максим	Абрамова Евгения	Смирнов Юрий	Сычева Екатерина
Вес	89,300	78,200	86,600	73,200
Обхват груди	101	101	102,5	91
Обхват талии	98,5	100,5	92	86
Обхват ягодиц	101,5	107	102,5	107
Обхват бедра	56	64,5	62	65
Обхват бицепса	33,7	33,7	35	29

На втором этапе вес уходит медленнее, но уходят объемы – это внутренний жир, очень легкий, но объемный. И это большая радость, что он уходит с внутренних органов (без сбалансированного и правильного питания и регулярных кардионагрузок этого не получится). После этого неизбежно придет эффект «плато» – органы по-новому займут свои места внутри организма и перестроятся на более энергосберегающую и эффективную работу.

Результаты третьих замеров отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Оценка физического развития 04.02.2019 г.

Параметры	Сутулов Максим	Абрамова Евгения	Смирнов Юрий	Сычева Екатерина
Вес	86,350	76,250	81,400	71
Обхват груди	98,5	98,5	99,5	90
Обхват талии	95	97,5	89,6	84
Обхват ягодиц	100	104,5	98	104,5
Обхват бедра	55	62	59	62,5
Обхват бицепса	33,7	32,5	34	27,5

По данным интернет-источников, на третьем этапе похудения вес останавливается, и в неделю уходит около 0,5 кг.

Но наши участники показали совершенно обратную версию данного этапа.

Результаты финальных замеров вы можете наблюдать в таблице 5.

Таблица 5 – Оценка физического развития в конце эксперимента 12.02.19 г.

Параметры	Сутулов Максим	Абрамова Евгения	Смирнов Юрий	Сычева Екатерина
Вес	86,350	76,250	75,900	70,100
Обхват груди	98,5	98,5	93	88
Обхват талии	95	97,5	81	83
Обхват ягодиц	100	104,5	93	100,5
Обхват бедра	55	62	55	60
Обхват бицепса	33,7	32,5	33	28

Результаты и их обсуждение

Сопоставив показатели физического развития, следует отметить, что благодаря правильному сбалансированному питанию и регулярным тренировкам Сутулов Максим сбросил 16 кг веса; 16,5 см в объёме груди; 16 см в объёме талии; 9 см в объёме ягодиц; 11,5 см в объёме бедра и 6 см в объёме бицепса.

Абрамова Евгения сбросила 6 кг 300 грамм; 11 см в объёме груди; 18 см в объёме талии; 11 см в объёме ягодиц; 6, 5 см в объёме бедра и 4 см в объёме бицепса.

Смирнов Юрий сбросил 17 кг 250 грамм; 18 см в объёме груди; 10 см в объёме ягодиц; 3 см в объёме бицепса; 17 см в объёме талии и 9 см в объёме бедра.

Сычева Екатерина сбросила 14 кг 700 грамм; 18,5 см в объёме груди; 15,5 см в объёме ягодиц; 2 см в объёме бицепса; 14 см в объёме талии и 9 см в объёме бедра.

После проекта участники ушли абсолютно здоровыми, без каких-либо нарушений в центральной нервной системе, пищеварении и опорно-двигательном аппарате.

Результаты, которых мы достигли за месяц, также держатся, прибавлений ни в весе, ни в объёмах не наблюдается.

Вывод. Строго придерживаясь правильно составленной диеты и регулярно выполняя специальный комплекс физических упражнений, реально сбросить за месяц больше 5 кг. Можно рекомендовать студентам в свободное от учебы время в целях корректировки веса посещать фитнес-клубы, заниматься под руководством профессиональных фитнес-инструкторов и в комплексе применять советы диетологов.

Список литературы

1. Левченко, А.К. Что поможет в похудении: жесткая диета или регулярные занятия спортом? [Текст] / А.К. Левченко // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2016. – № 1. – С. 60-62.

2. Ерёмина, А.О. Польза статических упражнений для похудения и поддержания тела в форме [Текст] / А.К. Левченко // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Курск, 2019. – С. 126-130.

3. Максимова, А.С. Оценка эффективности интервальных тренировок в коррекции веса тела [Текст] / А.С. Максимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII международной научно-практической конференции / под ред. Г.Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – М., 2017. – С. 31-35.

Bibliography

1. Levchenko, A.K. That will help in weight loss: a strict diet or regular exercise? [Text] / A. K. Levchenko // Physical culture and sport in the modern world: problems and solutions. – 2016. – № 1. – P. 60-62.

2. Eremina, A. O. The Use of static exercises for weight loss and body maintenance in the form of [Text] / A. K. Levchenko // Actual problems of development of physical culture and sports in modern conditions: proceedings of the IV International scientific-practical conference. – Kursk, 2019. – P. 126-130.

3. Maksimova, A. S. Evaluation of the effectiveness of inter-scale exercises in the correction of body weight [Text] / A. S. Maximova // Actual problems of physical culture and sport: proceedings of the VII international scientific-practical conference / under the editorship of G. L. Drandrov, A. I. Pyanzin. – M., 2017. – P. 31-35.

Информация для связи с авторами:
iv.muratova@mail.ru

УДК 378.016:796

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПАРАДИГМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ НА ОСНОВЕ НОВЫХ ПРИНЦИПОВ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ





Филиппова Светлана Николаевна,
доктор биологических наук, профессор;
Матвеев Юрий Александрович,
кандидат медицинских наук, доцент;
Мелкадзе Отари Владимирович,
кандидат биологических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет,
Институт естествознания и спортивных технологий

Аннотация. Рассматриваются проблемы, существующие в действующей системе ФВ студентов, получающих профессиональное образование. Предлагается изменение парадигмы ФВ на основе скрининга и мониторинга состояния регуляторных систем, здоровья и адаптации в процессе занятий ФВ. Донозологический контроль (ДК) поможет оптимизировать все компоненты образовательного процесса: обогатить содержание, разнообразить формы, средства и методы ФВ, повысить кондиции студентов и креативность преподавателей. Приводятся экспериментальные данные обследования студентов программно-аппаратным комплексом (ПАК) «Варикард» в процессе обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровье, адаптация, регуляторные системы организма, вариабельность сердечного ритма, программно-аппаратный комплекс «Варикард»

TRANSFORMATION OF PHYSICAL EDUCATION PARADIGM IN HIGH SCHOOL BASED ON NEW PRINCIPLES OF EDUCATIONAL PROCESS MANAGEMENT

Filippova S. N.,
Dr. Biolog. Sci., Professor;
Matveev Yu. Al.,
Cand. Medical. Sci., Associate Professor;
Melkadze Ot.V.,
Cand. Biolog. Sci., Associate Professor,
Moscow City University, Institute of Natural Sciences and Sports Technologies

Abstract. The article examines problems, which exist in the active system of PhE of the students, who are getting professional education. It is proposed to change PhE paradigm basing on screening and monitoring of regulation systems state, health and adaptation in the process of PhE classes. Prenosological control can help to optimize all the components of educational process: to enrich contents, to diversify forms, instruments and methods of PhE, to rise conditions of students and creativity of teachers. The article mentions experimental data of students' screening with PHC "Varicard" during the process of education.

Key words: physical education, students, health, adaptation, organism regulatory systems, variability of hearth rate, program and hardware complex (PHC) "Varicard"

Введение. Потенциал здоровья и приверженность здоровому образу жизни у 4,2 миллиона обучающихся в вузах молодых граждан России продолжают снижаться. Наметилась дифференциация: 10-15% регулярно студентов занимаются физической культурой и спортом, но преобладающее число обучающихся имеет различные заболевания или их сочетанные формы. К этому приводит действие комплекса факторов социальной и урбоэкологической среды, которые преобладают над природно-климатическими влияниями, за исключением субэкстремальных и экстремальных по климату Арктики, Заполярья и Северных территорий Сибири [3].

Из урбоэкологических факторов риска ведущими являются: учебные перегрузки, изменение образа жизни молодежи, вызванное эпохой цифровизации, гипокинезия, нарушение режима питания и сна, социально-психологические и урбоэкологические стрессы. Они действуют в комплексе и приводят к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья и работоспособности, возрастанию рисков различных патологий [1; 6].

Предпосылкой донозологических состояний (перехода от здоровья к болезни) и формирования нозологических форм патологий является истощение психофизической способности человека к адаптации и снижение ее резервов в условиях суммарных повышенных нагрузок в среде жизнедеятельности [3; 5]. Кроме статистических данных заболеваемости лиц молодых возрастов в РФ, значимым и масштабным подтверждением низкого уровня здоровья молодежи стали результаты сдачи нормативов ГТО, которые смогли выполнить только 5-10% студентов [4].

Несмотря на улучшение в крупных городах спортивной инфраструктуры, в том числе в вузах, переход вузов на новые ФГОС-3+, в ФВ не удается добиться существенных здоровьеразвивающих результатов.

В условиях ухудшения демографической и социально-образовательной ситуации в современной России становится приоритетным и необходимым принятие действенных мер по трансформации парадигмы физического воспитания будущих профессиональных кадров. Кроме того, низкий уровень здоровья работающих, в том числе молодых возрастов, вносит вклад в понижение производительности труда в РФ в 3-4 раза, а по последним данным, в некоторых сегментах рынка труда даже в 50 раз по сравнению с экономически развитыми странами.

© Филиппова С.Н., Матвеев Ю.А., Мелкадзе О.В., 2019

Несмотря на постоянное внимание педагогического сообщества кафедр ФВ к оптимизации содержания, форм, методов и средств физкультурных занятий, существенного прогресса в решении проблемы подготовки здоровых, а не больных специалистов в вузах России, пока не достигнуто.

По нашему мнению, подходы к трансформации учебного процесса по ФВ в вузах выявляются при творческом применении в практической работе по ФВ педагогического императива великого педагога К.Д. Ушинского: «Прежде чем влиять на ребенка во всех отношениях, надо изучить его во всех отношениях». В современных реалиях это проверенное временем требование педагогической науки приводит к пониманию того, что драйвером трансформации парадигмы ФВ могут выступить современные цифровые IT-методы диагностики показателей функционального состояния, здоровья и адаптации субъектов обучения – студентов [7]. Регистрация и отслеживание методами скрининга и мониторинга динамики этих важнейших характеристик жизнедеятельности лиц молодых возрастов являются приоритетными задачами ФВ в вузах [2].

Необходимость контроля диктуется не только средовыми (экзогенными) условиями, но и внутренним (эндогенным) состоянием контингентов обучающихся, проходящих в своем развитии сложный юношеский возрастной период онтогенеза, имеющий интегративный характер и включающий: 1) завершение физического развития, 2) активную стадию личностного формирования, 3) процесс интенсивной социализации в форме профессионального становления [3]. В условиях интенсификации профессиональной подготовки из-за взрывного роста объемов учебной информации, вызванной в том числе конкуренцией вузов и стран на рынке образования, контроль за состоянием здоровья и процессами адаптации студентов к новым условиям образования становится, безусловно, необходимым. Решение этой задачи требует создания системы управления здоровьем (СУЗ) субъектов образования в вузах, что позволит качественно улучшить итоговые результаты не только ФВ, но в целом образовательной деятельности вуза, повысить его конкурентноспособность.

Положительным примером в создании СУЗ студентов может служить Владимирский госуниверситет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, где продолжительное время функционируют структуры по содействию укреплению здоровья студентов [2].

Донозологические обследования динамики показателей здоровья и адаптационных возможностей организма учащихся дают ценные для управления учебным процессом (УП) ФВ возможности:

1) своевременного управления здоровьем и функциональным состоянием учащихся в образовательной среде;

2) гибко управлять процессом физического воспитания путем подбора более эффективных средств и методов занятий;

3) проводить коррекцию здоровья средствами физвоспитания;

4) осуществлять профилактику рисков утомления, переутомления, перетренированности занимающихся;

5) максимально индивидуализировать развивающие воздействия средств ФВ;

6) обеспечить безопасность занимающихся, минимизировать угрозы внезапных катастрофических нарушений функций ССС, ЦНС и других жизнеопределяющих систем организма;

7) результативно повышать тренированность и физическую подготовленность обучающихся;

8) повышать мотивацию студентов путем визуализации развивающих результатов занятий;

9) методика служит инструментом формирования у молодежи ЗОЖ путем связи действий по развитию здоровья и результатов улучшения ФС, адаптации и уровней здоровья;

10) методика способствует профилактике нарушений ЗОЖ и деструктивных форм поведения в молодежной среде, которые визуализируются в ухудшении адаптации и показателей здоровья.

Таким образом, применение метода контроля ВСР позволяет эффективно трансформировать все составляющие учебного процесса ФВ.

Цель ФВ в вузе формулируется в соответствии с новой парадигмой: оптимизировать процесс ФВ путем цифровизации скрининга и мониторинга показателей здоровья, адаптации и резервов адаптации студентов.

Содержание ФВ: направлено не на унификацию, а на дифференциацию и индивидуализацию учебного процесса

Средства, формы, методы – возрастает разнообразие, основанное на учете интересов занимающихся.

Состояние обучающихся контролируется путем скрининга и мониторинга, позволяющего визуализировать продвижение каждого студента по индивидуальной траектории развития здоровья.

Квалификация преподавателей качественно меняется, поскольку создаются условия для творческого управления учебным процессом.

Методы исследования. Методика скрининга для выявления групп риска среди обследуемых и мониторинга как процесса длительного контроля состояния в обследуемых группах начала разрабатываться 35 лет назад проф. Р.М. Баевским [1] на основе математического анализа вариабельности сердечного ритма человека (ВСР). Показатели здоровья и адаптации как меры здоровья получают путем записи ЭКГ и ее анализа программно-аппаратным комплексом (ПАК). Изменение активности регуляторных систем (РС) наблюдается в диапазоне от возрастной нормы до истощения адаптационных возможностей, что повышает риски заболеваний.

Результаты исследования. Проведено обследование студентов колледжа МГАДА г. Зеленоград в начале и конце учебного года с использованием АПК «Варикард-Экспресс» для выявления изменений функционального состояния студентов под влиянием учебных нагрузок. На рис. 1, 2 представлено функциональное состояние студентов-первокурсников (n=27, средний возраст 16,4 года) и его общая (среднегрупповая) характеристика, полученная в начале учебного года и в конце учебного года.

Из приведенных данных видно, что в начале учебного года состояние первокурсников соответствует «функциональной норме», адаптация и здоровье на достаточном уровне, обеспечивающем приспособление к среде.

В конце учебного года у первокурсников функциональное состояние, адаптационный потенциал и здоровье ухудшаются, студенты переходят в функциональное состояние «выраженной напряженности» регуляторных систем, снижению адаптационного потенциала и здоровья. Неблагоприятные для состояния здоровья изменения произошли под влиянием комплекса факторов учебной среды: высокой интенсивности и больших объемов информационных нагрузок в течение учебного года, гипокинезии, учебных стрессов. В таблицах 1, 2 дана общая характеристика состояния регуляторных систем организма студентов-первокурсников в начале и в конце учебного года.

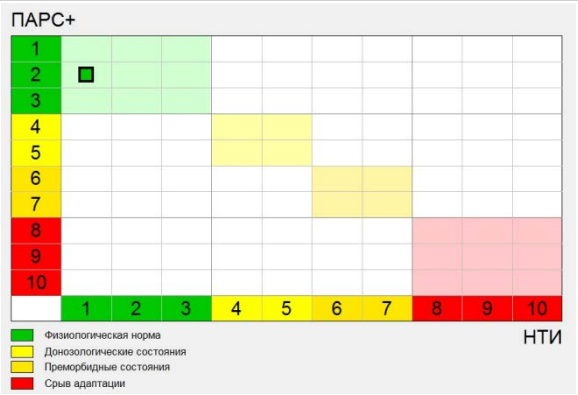


Рис. 1 – Состояние регуляторных систем студентов 1 курса в начале учебного года

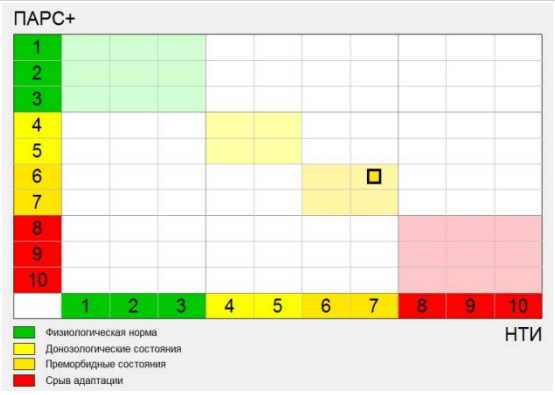


Рис. 2 – Состояние регуляторных систем студентов 1 курса в конце учебного года

Таблица 1 – Общая оценка состояния регуляторных систем первокурсников колледжа в начале учебного года

Общая оценка состояния регуляторных систем

Характеристики системы регуляции сердечного ритма	Частные диагностические заключения	Оценки в баллах	Откл. от моды
А. Суммарный эффект регуляции	Умеренная тахикардия	1	-0,19
Б. Функции автоматизма	Нарушение ритма не выявлено	0	0,33
В. Вегетативный гомеостаз	Равновесие симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы	0	0,33
Г. Вазомоторный (сосудистый) центр	Умеренное усиление активности вазомоторного центра, регулирующего сосудистый тонус	1	0,12
Д. Симпатический сердечно-сосудистый П.Н.Ц.	Нормальная активность подкоркового сердечно-сосудистого центра	0	1,29
Показатель активности регуляторных систем ПАРС+ (IRSA+): 2 (-0+2)			**НТИ: 1**

Таблица 2 – Общая оценка состояния регуляторных систем первокурсников колледжа в конце учебного года

Общая оценка состояния регуляторных систем

Характеристики системы регуляции сердечного ритма	Частные диагностические заключения	Оценки в баллах	Откл. от моды
А. Суммарный эффект регуляции	Умеренная брадикардия	-1	-3,59
Б. Функции автоматизма	Выраженная аритмия	-2	-4,12
В. Вегетативный гомеостаз	Выраженное преобладание парасимпатической нервной системы	-2	-4,12
Г. Вазомоторный (сосудистый) центр	Нормальная активность подкоркового сердечно-сосудистого центра	0	-0,12
Д. Симпатический сердечно-сосудистый П.Н.Ц.	Умеренное ослабление активности симпатического сердечно-сосудистого центра	-1	0,13
Показатель активности регуляторных систем ПАРС+ (IRSA+): 6 (-6+0)			**НТИ: 6**

Из приведенных данных в таблице 1 видно, что состояние и его общая характеристика соответствуют функциональной норме у студентов-первокурсников, только приступивших к обучению, без воздействия на них учебных нагрузок. В таблице 2 при исследовании в конце учебного года под влиянием комплекса факторов наблюдается нарастание неблагоприятных изменений здоровья: брадикардия и выраженная аритмия, снижение симпатикотонии. Традиционные занятия ФВ не оказали профилактического действия для предотвращения потерь здоровья под влиянием учебной среды.

На рисунке 3 представлены данные такого показателя как стресс-индекс, у обследуемых студентов в зависимости от состояния регуляторных систем и фактора пола.

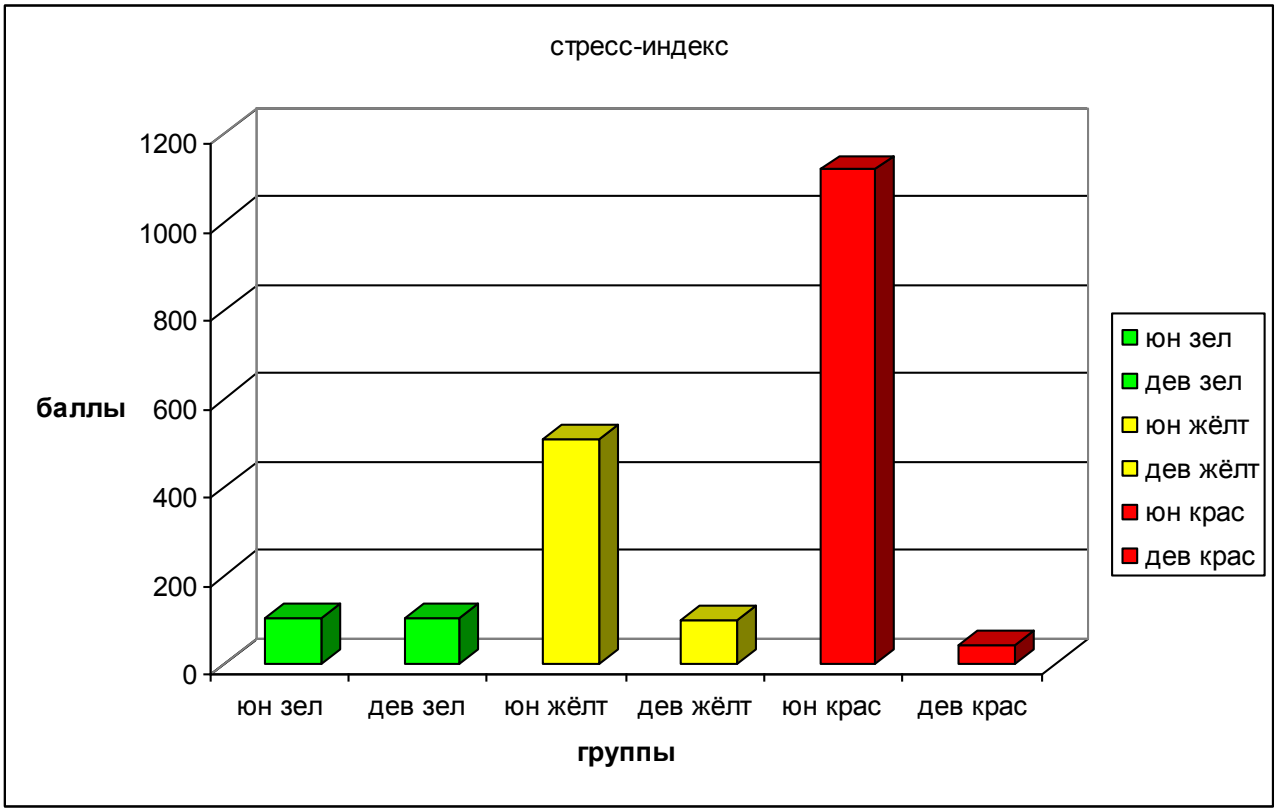


Рис. 3 – Значения стресс-индекса у студентов колледжа с различными уровнями адаптационных возможностей и в зависимости от фактора пола в конце учебного года

Приведенные данные показывают, что у юношей, имеющих «резко выраженную функциональную напряженность» регуляторных систем, приводящую к «срыву адаптационных механизмов», стресс-индекс значительно повышен по сравнению с девушками, что свидетельствует о более выраженной реактивности и пониженной устойчивости регуляторных систем у лиц мужского пола, начиная с юношеского возраста, к воздействиям учебной среды. Полученные результаты свидетельствуют о зависимых от фактора пола особенностях регуляции адаптационных процессов и здоровья у мужчин, что проявляется в демографических данных о повышенной смертности и снижении продолжительности жизни мужского населения по сравнению с женским на 11-14 лет [6]. Для подробного исследования социально значимых проблем здоровья и адаптапции мужчин предлагается развивать новую междисциплинарную область исследований «гендерология здоровья».

Исследования показали, что использование метода ВСР [2; 7] для скрининга и мониторинга функционального состояния РС, адаптации и здоровья студентов открывает широкие возможности для инновационной работы преподавателей ФВ. Трансформация традиционных подходов в новую парадигму *цифровизации* методов пролонгированной во времени диагностики состояния РС, адаптации, здоровья позволяет оперативно оценивать индивидуальные и половозрастные особенности реагирования на воздействия тренирующих факторов и физических нагрузок. Это повысит результативность занятий по ФВ на основании «обратной связи» с занимающимися, обеспечении доступности информации о динамике функциональных и регуляторных показателей, что приведет к созданию «нового ФВ» в ОУ профессионального образования.

Выводы: 1. Действие комплекса факторов учебной среды на студентов приводит к снижению показателей их адаптации и здоровья. 2. Занятия по действующим программам не профилактируют ухудшение здоровья и снижение адаптационного потенциала в процессе обучения. 3. Юноши имеют более низкую толерантность к негативным влияниям учебных факторов, чем девушки. 4. Использование скрининга и мониторинга адаптации и здоровья на основе цифровых технологий должно привести к созданию «нового ФВ» в ОУ профессионального образования.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации [Текст] / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

2. Батоцыренова, Т.Е. Исследование функционального состояния организма студентов в различные периоды обучения в вузе [Текст] / Т.Е. Батоцыренова,

М.Е. Дмитриева, У.А. Разина, М.М. Блохин // «Эколого-физиологические проблемы адаптации»: материалы XVI Всероссийского симпозиума. – Сочи: Красная поляна, 2015. – С. 17-19.

3. Казначеев, В.П. Проблемы человековедения: монография [Текст] / В.П. Казначеев. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1997. – 352 с.

4. Матриченко, Р.Х. Выполнение студентами нормативов испытаний комплекса ГТО [Текст] / Р.Х. Матриченко // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы всероссийской науч-метод. конф. РГУ (НИУ) нефти и газа им. И.М. Губкина. 30 янв. – 1 февр. 2019 г. – М., 2019. – С. 116-118.

5. Меерсон, Ф.З. Физиология адаптационных процессов: монография [Текст] / Ф.З. Меерсон. – М., 1986. – 277 с.

6. Кризис жизнедеятельности мужского населения России: монография [Текст] / под ред. проф. С.Н. Филипповой. – М. ; Тверь, 2007. – 256 с.

7. Чораян, О.Г. Индивидуально-типологические особенности регуляции и взаимодействия функциональных систем в разных режимах деятельности: обзор [Текст] / О.Г. Чораян, Е.К. Айдаркин, И.О. Чораян // Валеология. – 2001. – №2. – С. 5-15.

Bibliography

1. Agadzhanyan, N. And. Teaching health and adaptation problems [Text] / N. Agadzhanyan, R.M. Baevskii. – M.: Publishing house of PFUR, 2006. – 284 p.

2. Batotsyrenova, I.e. The Study of the functional state of organism of students in various PE-rioda of study at the University [Text] / T. E. Batotsyrenova, M. E. Dmitriev, W. A. Razin, M. Blokhin // "EKO-logophysiological problems of adaptation": materials of the XVI all-Russian Symposium. – Sochi: Krasnaya Polyana, 2015. – P. 17-19.

3. Kaznacheev, V. P. Problems of human studies: monography [Text] / V. P. Kaznacheev. – M.: Research. center of problems of quality of training, 1997. – 352 p.

4. Petrichenko, R. H. The students nor the motives of the tests of the GTO complex [Text] / R. H. Petrichenko // Actual problems of physical education and sport at the University: materials of all-Russian scientific-method. Conf. Rostov state University (NRU) of oil and gas. I. M. Gubkin. 30 Jan. – 1 February. 2019 – M., 2019. – P. 116-118.

5. Meyerson, F. Z. Physiology of adaptation processes: monograph [Text] / F. Z. Meyerson. – M., 1986. – 277 p.

6. The crisis of life the male population of Russia: monograph [Text] / under the editorship of Professor C. N. Fi-lipovoy. – M. ; Tver, 2007. – 256 p.

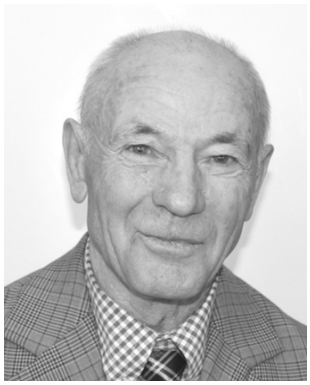
7. Chorayan, O. G. Individual-typological features of regulation and interaction of functional systems in different modes of activity: review [Text] / O. G. Chorayan, E. K. Aidarkin, I. O. Chorayan // Valeology. – 2001. – №2. – P. 5-15.

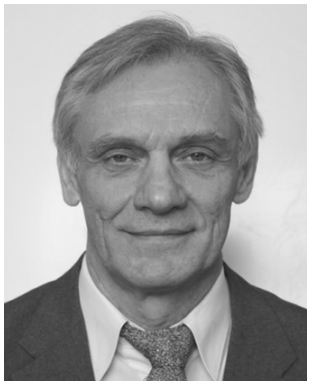
Информация для связи с авторами:
filippovasn@mgpu.onmicrosoft.com

СПОРТ

УДК 37

ИЗУЧЕНИЕ БИОМЕХАНИКИ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ





Галухин Рудольф Михайлович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Михайлов Николай Георгиевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследования показателей различных упражнений, которые используют прыгуны в длину во время тренировки. Показано сходство и различия в построении ритма движений с выполнением целостного прыжка в длину с разбега, представлены рекомендации к использованию упражнений в различные периоды подготовки прыгуна в длину.

Ключевые слова: прыжок в длину, ритм движений, длина и частота шагов при разбеге.

THE STUDY OF THE BIOMECHANICS OF JUMPING EXERCISES SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION

Galuchin R.M.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Mikhaylov N.G.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Moscow City University, Moscow

Abstract. This article presents the results of a study of indicators of different exercises that use long jumpers in training. Shows the similarities and differences in building the rhythm of movements with the implementation of a holistic long jump takeoff, presents recommendations to use exercises in different periods of training jumper.

Key words: long jump, rhythm of movements, length and frequency of steps when a deflection.

Актуальность. Результат в прыжках в длину зависит от скорости разбега, точности попадания прыгуна на планку отталкивания, морфологических показателей самого прыгуна [2]. В случае неточного попадания на брусок отталкивания происходит уменьшение результата, который измеряется от планки отталкивания до места приземления [3].

Известно, что результат в прыжках в длину в значительной степени определяется средней скоростью, которую развивает прыгун во время разбега. Однако важно сохранить максимально набранную в разбеге скорость именно во время выполнения отталкивания при прыжке в длину. Стремление достичь максимальной скорости может сопровождаться вариативным изменением длины и частоты шагов, величина которых колеблется при изменении параметров разбега. Биомеханический анализ характеристик разбега, выполненный ранее, указывает на наличие тесной корреляционной связи между скоростью разбега и результатом прыжка, коэффициент корреляции между которыми укладывается в узкий коридор между 0,83-0,94, указывая на наличие высокой взаимосвязи между этими параметрами [2].

В прыжках в длину шаг увеличивается к концу разбега, но сокращается в самом конце дистанции, что позволяет прыгуну задать траекторию полёта, определяющую наибольшую длину прыжка [1]. При выборе вариантов достижения максимальной скорости в разбеге и точного попадания на планку отталкивания прыгуны годами отрабатывают определённый ритм разбега. Обычно это происходит на тренировке, когда выполняются прыжки в длину с разбега, включающего разное количество шагов. Сравнение показателей прыжков в длину, выполняемых с разного разбега, представляет интерес для оптимизации параметров отталкивания в прыжках в длину, что позволяет отнести данное исследование к числу актуальных.

Цель исследования состояла в проведении сравнительного биомеханического анализа параметров разбега у прыгунов в длину при выполнении модельных упражнений, часто используемых в тренировке спортсменов этого вида спорта.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 34 прыгуна в длину, имеющие квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

В настоящем исследовании выполнялся биомеханический анализ кинематических параметров при выполнении прыжка в длину в следующих условиях:

1. Выполнение прыжка в длину с полного разбега, включающего 21 шаг.
2. Полный разбег в 21 шаг с акцентированным отталкиванием.
3. Прыжок в длину со среднего разбега с 11-и шагов.
4. Прыжок в длину с короткого разбега, с 8-ми шагов.

В первом случае прыжок выполнялся с полного разбега в соответствии с моделированием отталкивания при выполнении соревновательной попытки на макси-

© Галухин Р.М., Михайлов Н.Г., 2019

мальный результат. Второй вариант связан с демонстрацией полного пробегания по разбегу с имитацией отталкивания, но без акцентированного выполнения полётной фазы прыжка. Третий и четвёртый вариант моделирует прыжок со среднего и короткого разбега. Во время тренировочного занятия прыгуны выполняли каждое упражнение после разминки с установкой на максимальный набор скорости.

В каждой попытке при помощи электронных пар фиксировалась скорость бега на определённых отрезках, а именно средняя скорость разбега, скорость выполнения последних шести шагов разбега, последних трёх шагов разбега, а также выполнения предпоследнего шага перед отталкиванием и при отталкивании на последнем шаге. Одновременно фиксировалась длина и рассчитывалась частота шагов на тех же отрезках разбега.

Результаты исследования

Вначале были зафиксированы показатели скорости при выполнении прыжка в длину с полного разбега. Представленные в строке 1 таблицы 1 результаты измерения показывают увеличение скорости с 9,32±0,22 м/с на последних 6-и шагах и до 10,12±0,10 м/с на последнем шаге разбега. На последних трёх шагах разбега прыгуны демонстрируют промежуточные значения скорости – 9,73±0,30 м/с. Подобным образом показатели скорости меняются при выполнении прыжка в длину с короткого разбега, представленного в строке 4 таблицы 1.

Таблица 1 – Показатели скорости бега в прыжковых упражнениях

Упр.	На последних 6-и шагах, м/с	На последних 3-х шагах, м/с	На предпосл. шаге м/с	На последнем шаге, м/с	Средняя скорость, м/с
1	9,32±0,22	9,73±0,30	9,83±0,11	10,12±0,10	7,90±0.18
2	9,28±0,16	9,54±0,28	9,30±0,19	9,97±0,09	8,18±0.21
3	8,62±0,34	9,25±0,39	9,23±0,18	9,83±0,11	7,65±0.41
4	7,71±0,50	8,52±0,13	8,57±0,11	9,18±0,28	7,25±0.42

В случае короткого разбега абсолютные значения скорости имеют меньшие значения на всех измеренных отрезках. Значения средней скорости разбега при выполнении прыжка с полного разбега и с короткого варианта разбега составляют 7,90±0.18 м/с и 7,25±0.42 м/с соответственно.

При выполнении полного разбега с акцентированным отталкиванием скорость в разбеге постепенно нарастает с 9,28±0,16 м/с на последних шести шагах до 9,54±0,28 м/с на 3-х последних шагах. На предпоследнем шаге разбега скорость движения незначительно снижается до 9,30±0,19 м/с, возрастая до максимальной величины – 9,97±0,09 м/с, при выполнении отталкивания. Вероятно, такие колебания скорости связаны с подготовкой прыгуна к отталкиванию и не являются оптимальными для достижения максимальной длины прыжка.

Выполнение прыжка со среднего разбега сопровождается минимальным падением скорости на предпоследнем шаге, сравнимой с погрешностью определения её величины, а при разбеге с короткого разбега скорость плавно нарастает и достигает максимальной величины в момент отталкивания (таблица 1, строка 4).

Сопоставление динамики скорости с изменениями длины и частоты шагов в соответствующие моменты позволяет выявить причины снижения скорости на отдельных отрезках разбега. Отметим, что при выполнении прыжка в соревновательном режиме с полного разбега прыгуны сохраняют определённую длину шага, равную 2.28 м как на отрезке, соответствующем шести шагам, так и на отрезке, соответствующем трём шагам (таблица 2, строка 1). Средняя длина шагов уменьшается при выполнении пробегания разбега с 2,25±0,02 м при пробегании последних шести шагов до 2,23±0,05 м на последних трёх шагах разбега. Это может свидетельствовать о попытках спортсмена таким образом увеличить точность попадания на планку отталкивания.

Таблица 2 – Соотношение длины и частоты шагов в прыжковых упражнениях

Контрольное упражнение	Длина шага			Частота шагов, ш/с		
	Макс., м	На посл.6 шагах, м	На посл. 3 шагах, м	Макс.	На посл. 6 шагах	На посл. 3 шагах
1	2,37±0,02	2,28±0,02	2,28±0,04	4,37±0,07	4,09±0,12	4,27±0,16
2	2,33±0,01	2,25±0,02	2,23±0,05	4,55±0,04	4,11±0,14	4,26±0,16
3	2,18±0,05	2,12±0,02	2,15±0,02	4,65±0,06	4,11±0,15	4,36±0,18
4	2,16±0,02	2,01±0,05	2,12±0,04	4,20±0,12	3,76±0,12	3,96±0,15

Наоборот, выполнение прыжка со среднего разбега сопровождается увеличением среднего значения длины шага с 2,12±0,02 на последних шести шагах до 2,15±0,02 м на последних трёх шагах (строка 3 таблицы 2). При выполнении короткого разбега длина шага на этих отрезках значительно возрастает с 2,01±0,05 м до 2,12±0,04 м соответственно. Вероятно, таким образом спортсмен старается набрать необходимую скорость разбега. Это предположение подтверждается при анализе частоты шагов на выбранных отрезках. Из данных таблицы 2 видно, что частота постепенно возрастает во время выполнения всех вариантов разбега. Интересно отметить факт практического равенства частоты шагов при выполнении разбега в трёх первых модельных условиях. Среднее значение частоты шагов прыгуна колеблется в пределах от 4,09±0,12 ш/с в соревновательной модели прыжка, составляет 4,11±0,14 ш/с и 4,11±0,15 ш/с соответственно при выполнении разбега с максимальной скоростью без выделения полётной фазы прыжка и при прыжке со среднего разбега. И только при выполнении прыжка с короткого разбега достигаемая величина частоты движений не превышает четырёх шагов в секунду (таблица 2).

Таким образом, при выполнении модели прыжка в длину с полного разбега увеличение скорости достига-

ется посредством сохранения определённой длины шагов при одновременном увеличении частоты движений на последних трёх шагах разбега. В других моделируемых условиях выполнения разбега (случаи 2-4) меняется соотношение этих характеристик движений прыгуна. При этом длина шага может уменьшаться на выделенных отрезках при увеличении частоты движений на последних 3-х шагах разбега, что характерно для варианта 2, а при выполнении прыжка в длину со среднего и короткого разбега длина шага увеличивается при одновременном увеличении частоты движений.

Наибольший интерес представляет анализ длины шагов на предпоследнем шаге разбега и при отталкивании, результаты измерения которых представлены в таблице 3. Оказалось, что при выполнении соревновательной модели прыжка длина последнего шага составляет 2,39±0,02 м и превышает длину предпоследнего шага, равную 2,35±0,04 м. Частота же шагов при выполнении последнего шага достигает максимальной величины и равна 4,57±0,07 ш/с, превышая этот показатель при выполнении предпоследнего шага – 4,14±0,05 ш/с. Выполнение прыжка с короткого разбега имеет такое же соотношение ритма, когда длина последнего шага увеличивается наряду с увеличением частоты движений прыгуна (таблица 3).

Таблица 3 – Соотношение длины и частоты шагов в прыжковых упражнениях

Упражнение	Длина шага, м		Частота шагов, ш/с	
	Предпоследний	Последний	Предпоследний	Последний
1	2,37±0,15	2,21±0,16	4,14±0,05	4,57±0,07
2	2,35±0,04	2,39±0,02	3,92±0,06	3,99±0,09
3	2,18±0,05	2,13±0,03	4,32±0,07	4,65±0,06
4	2,15±0,02	2,16±0,02	3,92±0,05	4,20±0,12

Выполнение модели прыжка с акцентированным отталкиванием сопровождается сокращением длины последнего шага, которая составляет 2,21±0,16 м против 2,37±0,15 м в предпоследнем шаге. Частота же шагов, наоборот, возрастает во время отталкивания до 3,99±0,09 ш/с. Значительное снижение частоты движений в случае выполнения прыжка с акцентированным отталкиванием, вероятно, связано с концентрацией внимания прыгуна на необходимости точного попадания на планку отталкивания. При прыжке в длину со среднего разбега длина последнего шага также уменьшается, а частота движений даже превосходит этот показатель при выполнении прыжка с полного разбега (таблица 3).

При прыжке в длину с разбега в восемь шагов эти показатели имеют несколько меньшую величину, 4,20±0,12 ш/с, но также превышают этот показатель при выполнении прыжка с полного разбега. На практике такие данные свидетельствуют о разных механизмах регулирования длины разбега при помощи длины и частоты шагов, которые выбираются спортсменом в зависимости от условий выполнения упражнения.

Кинематический анализ выполнения разбега в прыжковых упражнениях даёт основание утверждать, что прыжок в длину с полного разбега отличается от разбега с акцентированным отталкиванием динамикой нарастания скорости бега.

Анализ динамики скорости, выполненный ранее, показывает, что угол наклона кривой скорости при прыжке в длину с полного разбега равен 25^0, при выполнении разбега с акцентированным отталкиванием – 37^0, при прыжке со среднего разбега – 44^0, при выполнении прыжка с короткого разбега – 45^0 [1]. Это свидетельствует о повышении градиента нарастания скорости с уменьшением длины разбега и косвенным образом подтверждает различия в построении ритма движений в разных условиях выполнения разбега, которые были смоделированы в данном эксперименте.

Выполнение прыжка в длину со среднего разбега сопровождается одновременным увеличением средней длины и частоты шагов, выполняемых в этой части разбега. Однако спортсмену удаётся набрать меньшую скорость, чем во время выполнения прыжка с полного разбега. При сравнении варьирования длины частоты шагов это упражнение наиболее близко по кинематической структуре к выполнению прыжка в длину с полного разбега.

Основные различия в построении ритма прыжка с короткого и полного разбега состоят в том, что прыгун выполняет движения с гораздо меньшими показателями длины и частоты шагов, а следовательно, и с меньшей скоростью при выполнении отталкивания.

Пробегание разбега с акцентированным отталкиванием позволяет добиваться высоких значений длины и частоты шагов, но их соотношение отличается значительным варьированием длины последних шагов, что снижает вероятность точного попадания на планку отталкивания.

Заключение. Биомеханический анализ упражнений прыгунов в длину позволяет сделать ряд выводов:

- прыжок в длину с полного разбега характеризуется сохранением относительного постоянства длины шагов при одновременном увеличении их частоты на заключительной части разбега, что позволяет значительно увеличивать скорость при отталкивании и добиваться точного попадания на планку отталкивания;
- показатели длины и частоты шагов во время выполнения прыжка в длину с короткого разбега значительно ниже по абсолютной величине этих показателей при прыжке в длину с полного разбега, но соотношение длины последних шагов и увеличение частоты движений в отталкивании позволяет формировать правильный ритм движений при отталкивании в прыжках в длину;
- показатели длины и частоты шагов во время выполнения прыжка в длину со среднего разбега позволяют увеличивать скорость во время отталкивания и формировать ритм выполнения движений, сходный по структуре с выполнением прыжка в длину с полного разбега, частота движений на последнем шаге разбега даже превышает этот показатель в модели прыжка с полного разбега, что позволяет рекомендовать это упражнение в период подготовки к соревнованиям;
- пробегание разбега с акцентированным отталкиванием позволяет показывать более высокую среднюю скорость разбега, но соотношение длины и частоты шагов в завершающей части отталкивания очень вариативны, что снижает вероятность точного попадания на планку отталкивания.

Особенности выполнения прыжковых упражнений позволяют рекомендовать формирование ритма движе-

ний у прыгуна в длину для увеличения скорости выполнения отталкивания.

Список литературы

1. Галухин Р.М. Анализ кинематики прыжковых упражнений спортсменов высокой квалификации [Текст] / Р.М. Галухин, Н.Г. Михайлов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула: Издательство ТулГУ, 2016. – Вып. 4. – № 3. – С. 119-126.
2. Михайлов, Н.Г. Биомеханические аспекты техники прыжков в длину [Текст] / Н.Г. Михайлов, Н.А. Якунин, И.В. Лазарев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 48 с.
3. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Лёгкая атлетика: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры [Текст] / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 461 с.

Bibliography

1. Galuhin R. M. Analysis of the kinematics of jumping exercises of sportsmen of high qualification [Text] / R. M. Kalugin, N. G. Mikhailov // Izvestia of the Tula state University. Physical culture. Sport. – Tula: Publishing House Of Tula State University, 2016. – Issue. 4. – № 3. – Pp. 119-126.
2. Mikhailov, N. D. Biomechanical aspects of long jump technique [Text] / N. D. Mikhailov, N. Ah. Yakunin, I. V. Lazarev. – M.: gtsolifk, 1987. – 48 p.
3. Hermanov, G. N. Physical education at school. Athletics: textbook for undergraduate and graduate [Text] / G. N. Germanov, V. G. Nikitushkin, E. G. Tsukanova. – Moscow: Yurayt Publishing House, 2018. – 461 p.

Информация для связи с авторами:
michailovn@mgpu.ru

УДК 378

АНАЛИЗ СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ





Саламатов Михаил Борисович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный гуманитарный университет;
Степанов Михаил Юрьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация. Основная часть времени подготовки юных боксеров направлена на формирование ударных действий. Эффективность тренировочного процесса определяется набором средств и методов, используемых в подготовке. Для повышения качества подготовки боксеров необходимо оценивать используемые средства с позиции их влияния на изменения в ударных действиях. Для оценки наиболее информативных упражнений, влияющих на динамические характеристики удара, мы использовали метод факторного анализа.

Ключевые слова: динамические характеристики ударных действий, проявления двигательных качеств, корреляционные плеяды взаимосвязей характеристик ударных действий с показателями физической подготовленности.

ANALYSIS OF THE MEANS DIRECTED ON FORMATION OF A SHOCK ACTION USED IN THE PREPARATION OF YOUNG BOXERS

Salamatov M. B.,
Cand.Pedag.Sci., Associate Professor,
Russian State Humanitarian University;
Stepanov M. Yu.,
Cand.Pedag.Sci., Associate Professor,
Tchaikovsky State Physical Education Institute

Abstract. Most of young boxers training time is aimed at the formation of impact actions. The effectiveness of the training process is determined by a set of tools and methods used in the preparation. To improve the quality of boxers training it is needed to assess the tools in terms of their influence on changes in the impact actions. To assess the most informative exercises affecting the dynamic characteristics of the impact, we used the method of factor analysis.

Key words: dynamic characteristics of shock actions, manifestations of motor qualities, correlation Pleiades of interrelation ships of characteristics of shock actions with indicators of physical readiness.

Цель исследования – уточнить роль используемых средств в подготовке юных боксеров с позиции формирования ими ударных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Факторному анализу были подвергнуты следующие упражнения, используемые в подготовке юных боксеров: отжимания из упора лежа; длина прыжка с места; количество прыжков через скакалку за 1 мин.; пресс за 1 мин.; сила и энергия одиночного удара, необходимое время для набора суммарной силы ударов в 5 тонн, дальность толчка набивного мяча 3, 5, 7, 10 кг; выбрасывание грифа от груди за 1 минуту, скорость одиночного удара, энергия ударных действий за 30 сек.

Корреляционные взаимосвязи были выделены в 4 блока:

1. Специальная физическая подготовка: в виде бросков набивного мяча правой и левой рукой 3, 5, 7, 10 кг и выбрасывания грифа от груди за 1 мин.
2. Динамические характеристики ударных действий: сила (в кг) и энергии (в Дж) при выполнении одиночного удара; времени набора (сек.) суммарной силы ударов в 5 тонн и их суммарной энергии ударов (в Дж).
3. Характеристики физической подготовленности: отжимания в упоре лежа; длина прыжка с места; количество прыжков через скакалку за 1 мин; «пресс» за 1 мин.
4. Скорость одиночного удара и энергия ударных действий за 30 с.

Второй блок оценивался с использованием компьютерного ударного динамометрического комплекса «КИКТЕСТ 100», четвертый блок – с помощью контрольно-измерительного тренажера патент № 2464061, общая и специальная физическая подготовленность (1 и 3 блок) по общепринятым методам [5; 6; 7].

Показатели линейной корреляции рассматривались как взаимосвязь равномерного изменения одного признака с изменениями в среднем величины другого признака, что позволяло на основании анализа представительной совокупности коэффициентов корреляции, характеризующих взаимосвязь различных комплексов, признаков системы с ее целевым (системообразующим) показателем, определить ***структуру системы***. Наличие корреляции лишь в пределах комплексов признаков при отсутствии корреляции между признаками разных комплексов определялось как ***корреляционная плеяда*** [3].

Корреляционные взаимосвязи рассмотрены по методу корреляционных плеяд [3] с позиций роли систе-

© Саламатов М.Б., Степанов М.Ю., 2019

мообразующего фактора теории функциональных систем [1], в качестве которого были приняты динамические характеристики выполнения ударных действий. Значения и характер корреляционных взаимосвязей интерпретировались с учетом рекомендаций [4], согласно которым давалась следующая оценка их значениям:

– 0.001 – 0.500 – слабые;
– 0.501 – 0700 – средние;
– 0.701 – 0.900 – сильные;
– 0.901 – 1.000 – очень сильные.

При этом учитывались возможные изменения их значений в процессе динамического наблюдения, которые интерпретировались в зависимости от степени изменений по приведенным выше диапазонам как:

– изменяющие значения в пределах одного диапазона – очень стабильные;

– изменяющие значения в пределах двух диапазонов – стабильные;

– изменяющие значения в пределах трех-четырех диапазонов – нестабильные;

– изменяющиеся от достоверного до недостоверного уровня значимости – очень нестабильные;

– изменяющие знак (+ → –);

– недостоверные (при принятом показателе значимости).

Первые две группы взаимосвязей – очень стабильные и стабильные взаимосвязи рассматривались как «жесткие», нестабильные и очень нестабильные, в свою очередь, как «гибкие».

В свете теоретических представлений о роли «жестких» и «гибких» взаимосвязей в обеспечении адаптационных процессов можно считать, что первые обеспечивают сохранение системы в целом, тогда как вторые – ее текущие приспособительные изменения, в связи с чем использовалась возможность описания структуры системы и ее динамики на основе применения метода ***корреляционных плеяд***.

Для истолкования значений, принимаемых показателями тесноты корреляционной связи, учитывали так называемые ***коэффициенты детерминации***, которые показывают, какая доля вариации одного признака зависит от варьирования другого признака. При наличии линейной связи коэффициентом детерминации служит квадрат коэффициента корреляции $\mathbf{r^2xy}$.

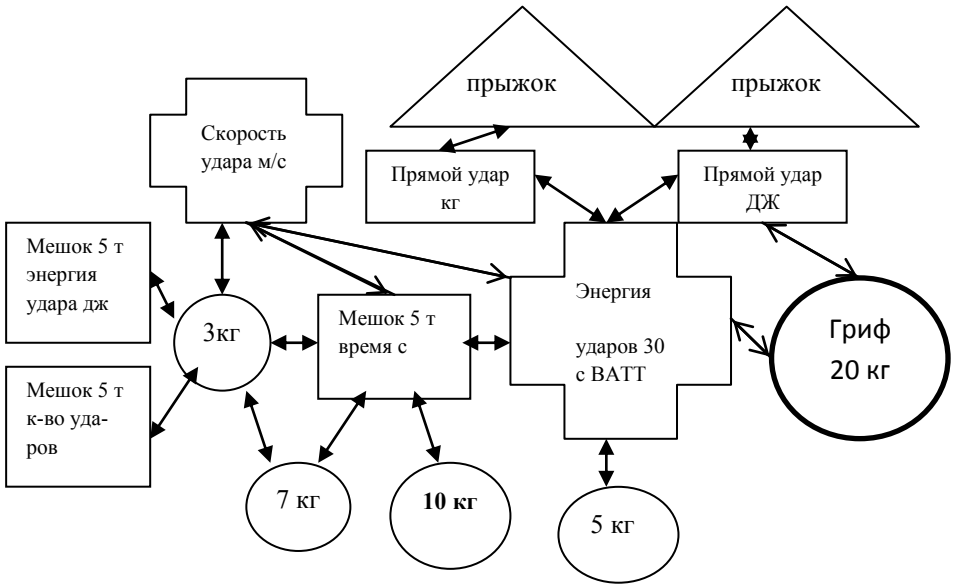
Коэффициенты детерминации дают возможность построить следующую примерную шкалу, позволяющую судить ***о тесноте связей между признаками***: при r = 0.5 – 0.6 связь считается средней; r< 0.5 указывает на слабую связь, и лишь при r ≥ 0.7 можно судить о сильной связи, когда около 50% вариации признака Y зависит от вариации признака X (r^2xy = 0.7*0.7 = 0.49).

Показано [2], что коэффициенты детерминации имеют прямое отношение к показателям силы влияния отдельных признаков на результирующий признак.

Исследование выполнено на 15 юных боксерах (11 – 13 лет) МБУ СОК «Айкидо» г. Чайковский в период трехнедельного учебно-тренировочного сбора с 4.01 по 22.01.2018 г.

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи тестирования боксеров

Корелляционная взаимосвязь	СФП (1 блок)									Киктест-100 (2 блок)					ОФП (3 блок)				КИТ-70 (4 блок)	
	Набивные мячи 3 кг 5 кг 7 кг 10 кг								Толчек грифа	Одиночный удар		Набор ударами 5 тонн			Скакалка 1 мин	Отжимание	Пресс	Прыжок	Скорость	Энергия
	7	пр	л	пр	л	пр	л	пр	20 кг 1мин	кг	дж	к-во	дж	с	к-во	к-во	к-во	см	м/с	ватт
очень сильные	6	4	2	4	5	3	2	2	2	2	6	1	6	1	0	0	0	0	0	3
сильные	9	9	4	7	9	9	7	9	7	8	8	7	8	1	0	0	9	9	8	14
средние	1	3	7	4	2	3	7	5	7	6	1	7	1	1	1	5	5	5	6	0
слабые	2	2	5	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	15	17	13	4	4	4	1



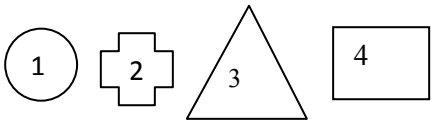


Рис. 1 – Блок-схема корреляционных зависимостей: наименование блоков выше по тексту

Из данной схемы мы видим, что не все упражнения из ОФП (3 блок) оказывают влияние на изменения параметров других блоков, лишь прыжок в длину с места коррелирует с силой и энергией прямого удара (2 блок), которые в свою очередь зависят от суммарной энергии ударных действий за 30 сек., показанных на КИТ-70 (4 блок). Высокая связь обнаружена в упражнении на метание мяча 3 кг (1 блок), на результат которого влияет скорость одиночного удара, показанная на тренажере КИТ-70 (4 блок), минимальное время, а также количество и общая энергия ударов в тесте «набрать ударами 5 тонн» (2 блок) и толчке 7 кг мяча. Наиболее информативным упражнением 2 блока оказался тест «набрать ударами 5 тонн», который напрямую зависит от показателей толчка мячей 3, 7 и 10 кг, а также от упражнения на КИТ-70, выполненным за 30 с.

Вывод. Таким образом, для формирования ударных действий у 11-13 летних боксеров целесообразно использовать средства с обратной связью в виде динамического мешка киктест-100 и контрольно-измерительного тренажера КИТ-70 из серии SmartPower. Как показал факторный анализ на изменения показателей силы скорости и энергии удара, лучше подходят вышеназванные устройства, высокой достоверностью обладает средство с набивным мячом 3 кг, однако он имеет большой разброс с учетом весовых категорий спортсменов. Поэтому от подбора усилия зависит качество, которое будет формироваться, – сила, скорость или выносливость. Данное обстоятельство технически решено в КИТ-70. Тренажер позволяет устанавливать любое усилие с взаимосвязью со скоростью и мощностью выполняемого упражнения, что делает процесс подготовки соответствующим поставленным задачам.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

2. Лакин, Г.Ф. Биометрия [Текст] / Г.Ф. Лакин. – М.: Высшая школа. 1980. – 292 с.

3. Терентьев, В.П. Биологу – математические знания [Текст] / В.П. Терентьев // Вестник высшей школы. – № 12. – 1961. – С. 26-28.

4. Фалалеев, А.Г. Метод анализа внутрисистемных и межсистемных взаимосвязей в биологических системах: методические рекомендации [Текст] / А.Г. Фалалеев, Г.Л. Антипов. – Л.: ЛНИИФК, 1989. – 18 с.

5. 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 Уральский юридический институт МВД России. – Екатеринбург, 2013. – С. 13-18.

6. Степанов, М.Ю. Контрольно-измерительный тренажер (КИТ 70) для развития мощности и эффективности мышечного сокращения [Текст] / М.Ю. Степанов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции Уральский юридический институт МВД России. – Екатеринбург, 2013. – С. 89-91.

7. Степанов, М.Ю. Развитие скоростно-силовой подготовленности в ударных единоборствах [Текст] / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №6. – 2018. – С. 32-35.

Bibliography

1. Anokhin, P. K. Nodal problems of the theory of functional systems [Text] / P. K. Anokhin. – Moscow: Science, 1980. – 196 p.

2. Lakin, G. F. Biometrics [Text] / G. F. Lakin. – Moscow: High school. 1980. – 292 p.

3. Terentyev, V. P. Biologist – mathematical knowledge [Text] / V. P. Terentyev // Bulletin of the higher school. – № 12. – 1961. – P. 26-28.

4. Falaleev, A. G. Method for the analysis of intra-system and inter-system linkages in biological systems: guidelines [Text] / A. G. Falaleev, G. L. Antipov. – L.: VNIIFK, 1989. – 18 p.

5. Demin, I. V. Interrelations of dynamic characteristics of shock actions and physical readiness in young boxers of 11-16 years in dynamics of training camp [Text] / I. V. Demin, M. Yu. Stepanov, A. M. Yakupov // Materials of all-Russian scientific and practical conference Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia. – Ekaterinburg, 2013. – P. 13-18.

6. Stepanov, M. Y. Measuring and Control simulator (CHIN 70) for the development of the power and efficiency of muscle contraction [Text] / M. Y. Stepanov // Proceedings of all-Russian scientific-practical conference, Ural law Institute of MIA Russia. – Ekaterinburg, 2013. – Pp. 89-91.

7. Stepanov, M. Y., Development of speed-power subgotovnosti in attack martial arts [Text] / M. Y. Stepanov, M. B. Salamatov // Physical culture: upbringing, education, training. – №6. – 2018. – P. 32-35.

Информация для связи с авторами:
stepanov_m@inbox.ru

УДК 37

ПРИМЕНЕНИЕ ФАКТОРНОГО АНАЛИЗА ДЛЯ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КИКБОКСИНГЕ





Сабирова Ирина Александровна,
доктор педагогических наук, доцент;
Битюцких Иван Владимирович,
старший преподаватель;
Ярошевич Игорь Николаевич,
Доцент;
Насонов Алексей Евгеньевич,
старший преподаватель;
Тютин Станислав Сергеевич,
старший преподаватель,
Воронежский институт МВД России

Аннотация. В статье представлены данные по результатам опроса специалистов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в кикбоксинге. В результате проведенного исследования определены факторы, определяющие успех соревновательной деятельности кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, квалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, разделы подготовки, факторный анализ, факторы.

THE USE OF FACTOR ANALYSIS FOR ASSESSING COMPETITIVE ACTIVITY IN KICKBOXING

Sabirova Ir. Al.,
Dr. Pedag. Sci., Associate Professor;
Bitiutskikh Iv. Vl.,
Senior Lecturer;
Yaroshevich Ig. Nik.,
Associate Professor;
Nasonov Al.Ev.,
Senior Lecturer;
Tyutin St. Ser.,
Senior Lecturer,
Voronezh institute of the Ministry of the Interior of Russia

Abstract. The article presents data on the results of a survey of specialists and coaches engaged in sports training in kickboxing. As a result of the study, the factors determining the success of competitive activity in kickboxing were determined.

Key words: kickboxing, qualified athletes, competitive activity, training sections, factor analysis, factors.

Введение. Уровень результатов спортсменов мировой элиты в кикбоксинге постоянно растет. При переходе спортсменов в спорт высших достижений наблюдается внутренняя и внешняя конкуренция, что открывает новые пути и неиспользованные резервы в оптимизации тренировочного процесса и стратегии подготовки к главным стартам сезона. Управление механизмом планирования тренировки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов невозможно без комплексного анализа соревновательной деятельности, который должен быть направлен на системное исследование значимых показателей.

Базовым математическим инструментом проведения комплексного анализа является факторный анализ, оценивающий влияние основополагающих факторов на результат соревновательной деятельности в спорте и оценка оказываемого этими факторами влияния. При этом сущность факторного анализа, применяемого в области спорта, сводится к набору методов, с помощью которых большое число измеряемых переменных сводится к меньшему количеству независимых или слабо коррелируемых величин, называемых факторами. В фактор объединяются переменные, связанные между собой.

Целью настоящего исследования явилось определение наиболее значимых факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности в кикбоксинге.

Методы и организация исследования. Анкетный опрос проводился на Чемпионате и Кубке России по кикбоксингу 2018-2019 гг. с привлечением ведущих специалистов и тренеров (n=52). Среди экспертов 19 человек – заслуженные тренеры России, спортивные судьи всероссийской категории – 12 человек, заслуженные мастера спорта России – 11 человек, мастера спорта России международного класса – 22 человека. Респонденты, принявшие участие в опросе, имели опыт тренерской работы от 5 до 25 лет и более. Полученные данные обрабатывались с применением корреляционного и факторного анализа с использованием программы STATGRAPHICS Plus, версия 5.

Результаты и их обсуждение. Проведенный корреляционный анализ изучаемых показателей позволил сформировать корреляционную матрицу, преобразованную нами в факторную матрицу. В результате чего были получены 22 показателя эффективности соревновательной деятельности, сгенерированные в семь факторов, имеющих вклад в суммарную дисперсию.

© Сабирова И.А., Битюцких И.В., Ярошевич И.Н., Насонов А.Е., Тютин С.С., 2019

Анализ и обобщение полученных данных выявили, что ведущим фактором, влияющим на успех соревновательной деятельности в кикбоксинге, являются показатели технико-тактической готовности спортсмена с учетом практического применения технических действий в соответствии с правилами соревнований (ранг 2,9) (таблица 1).

Таблица 1 – Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в кикбоксинге (по данным анкетного опроса)

№ п/п	факторы	X (ранг)	±σ	V в %
1	Технико-тактическая подготовка			
Коэффициент эффективности защитных действий		2,9	1,76	64,1
Коэффициент выносливости		3,0	1,84	66,2
2	Психологическая подготовка			
Помехоустойчивость		3,1	2,32	68,1
3	Физическая подготовка			
Специальная скоростная и силовая выносливость		4,8	2,21	52,4
Двигательно-координационные способности		6,1	2,51	45,8
Специальная гибкость		6,4	2,64	44,9
4	Стаж занятий	7,9	3,22	38,1
5	Психофизиологические особенности организма			
Подвижность нервных процессов		8,1	3,44	36,9
Сложная двигательная реакция на световой раздражитель		8,6	3,24	29,7
Ритмо-темповая структура двигательного действия		9,4	3,34	27,1
6	Функциональное состояние основных систем организма			
Свойства внимания (объем, распределение)		9,7	3,51	26,1
Состояние нервно-мышечного аппарата		10,9	3,25	20,6
Состояние вестибулярного анализатора		13,6	2,63	20,7
7	Антропометрические показатели			
Росто-весовые показатели		14,9	3,12	20,8
Абсолютная мышечная масса		15,2	3,28	21,5
Длина рук и ног		15,4	2,45	15,8

При этом основополагающими показателями технико-тактического мастерства квалифицированных и высококвалифицированных кикбоксеров, вошедших в первый фактор, является коэффициент эффективности защитных действий (r=0,958) и коэффициент выносливости (r=0,971).

Ко второму основополагающему фактору специалисты отнесли уровень индивидуальной психологической готовности (ранг 3,0). Ключевым показателем отмечен уровень помехоустойчивости спортсменов (r=0,896), что характеризуется непосредственным влиянием на формирование мощной рабочей доминанты в коре больших полушарий головного мозга, направленной на активное функционирование системы за счет включения в работу наиболее важных нервных центров. Следовательно, при поступлении раздражения в организм спортсмена система не разрушается, а, наоборот, усиливает свою работу.

К третьему фактору отнесен уровень физической подготовки (ранг 4,8-6,4). Ключевыми показателями являются результаты специальной выносливости (r=0,809), скоростно-силовой выносливости (r=0,796), двигательно-координационные способности (r=0,754) и специальная гибкость (r=0,739). Важность изучаемого фактора определяет значимость целенаправленного совершенствования физических способностей, направленных на формирование специальной работоспособности квалифицированных кикбоксеров.

Соревновательная деятельность в кикбоксинге характеризуется высокой работой скоростно-силового характера, а для успешной реализации технико-тактического потенциала психофизиологические состояния спортсмена являются значимыми. Подвижность нервных процессов (r=0,824) характеризует быстроту реагирования на изменяющиеся условия за счет быстроты реакции, скорости переключения внимания и т.д. Сложная двигательная реакция на световой раздражитель (r=0,878) определяет вопрос реакции выбора и реакции на движущийся объект в поединках кикбоксеров.

Показатели функционального состояния основных систем организма спортсмена выявили достоверные взаимосвязи свойств внимания (объем и распределение), состояния нервно-мышечного аппарата и вестибулярного анализатора. Следует отметить важность индивидуального состояния вестибулярного анализатора и его взаимосвязь с показателями технико-тактической подготовки.

При анализе факторов учитывались выявленные вариации значений относительно средних величин стандартного отклонения и коэффициента вариативности. Следует констатировать, что различия в мнениях ведущих специалистов относительно важности того или иного фактора имеют высокую значимость. Вариативность колеблется от 15,8% до 64,1%.

Заключение. Установлены основные факторы и их удельный вес в суммарной дисперсии успешной соревновательной деятельности в кикбоксинге: коэффициент эффективности защитных действий и коэффициент выносливости (вклад 59,6%), помехоустойчивость (вклад 18,6%), уровень специальной выносливости (вклад 5,3%), двигательно-координационной устойчивости (вклад 4,3%), уровень подвижности нервной системы (вклад 3,9%), время сложной двигательной реакции (вклад 3,7%), состояния вестибулярного анализатора (вклад 3,4%) и росто-весовые показатели (вклад 1,2%).

Полученные результаты использованы в процессе планирования нагрузок подготовки квалифицированных и высококвалифицированных кикбоксеров на тренировочных мероприятиях. Для полной реализации накопленного потенциала подготовленности в соревновательной деятельности необходим постоянный контроль за уровнем психологической и физической готовности.

Список литературы

1. Битюцких, И.В. Анализ соревновательной деятельности в различных дисциплинах кикбоксинга [Текст] / И.В. Битюцких, И.А. Сабирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 259-262.
2. Клещев, В.В. Повышение технико-тактического мастерства кикбоксеров посредством формирования индивидуально-типовых манер ведения боя : автореф. дисс. канд. пед. н. [Текст] / В.В. Клещев. – М., 2005. – 25 с.
3. Сабирова, И.А. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей тхэквандо [Текст] / И.А. Сабирова, Д. Переславцева // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 345-348.
4. Самсонова, А.В. Факторный анализ в педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / А.В. Самсонова, И.Э. Барникова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [Б.и.], 2013. – 90 с.

Bibliography

1. Bitiutskikh, I. V. the Analysis of competitive activity in the various disciplines of kickboxing [Text] / I. V. Bitiutskikh, Sabirov I. A. // scientific notes University of P. F. Lesgaft. – 2019. – № 1. – P. 259-262.
2. Kleshchev, V. V. Enhancement of technical and tactical skill kickboxers through the formation of individually-typical manners of warfare : author. Diss. kand. PED. n. [Text] / V. V. Kleschev. – M., 2005. – 25 p.
3. Sabirova, I. A. Analysis of competitive activity of athletes of representatives of Taekwondo [Text] / I. A. Sabirova, D. Pereslavtsev // prospects of development of student sports and Olympism: collection of articles of the all-Russian international scientific and practical conference of students. – Voronezh: Scientific book, 2018. – P. 345-348.
4. Samsonova, A.V. Factor analysis in pedagogical research in the field of physical culture and sports: studies. the allowance [Text] / A. V. Samsonov, I. E. Bannikova; national state University of physical culture, sport and health named. P. F. Lesgaft, St. Petersburg. – SPb.: [B. I.], 2013. – 90 p.

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

УДК 796.92

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ – КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ





Орлова Любовь Талматовна,
доцент, кандидат педагогических наук,
Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина;
Грушина Анна Юрьевна,
преподаватель;
Пожималин Вячеслав Николаевич,
доцент,
Академия права и управления
Федеральной службы исполнения наказаний

Аннотация. В статье описан сформированный и внедренный в тренировочный процесс комплекс упражнений для развития гибкости у лыжниц-гонщиц в группе спортивного совершенствования.

Выявлена корреляционная взаимосвязь гибкости с силой и быстротой.

Ключевые слова: лыжниц-гонщиц, гибкость, физическая подготовленность, комплекс упражнений

THE DEVELOPMENT OF FEMALE SKIERS HAVE FLEXIBILITY-GONSHHIC CADETS AND LISTENERS IN HIGHER EDUCATIO IN GROUP SPORTS IMPROVEMENT

Orlova Ly.T.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Ryazan State University named after S.A. Esenin;
Grushina An.Yu.,
Lecturer,
Vyacheslav N. P.,
Associate Professor,
Academy of Law and Management of Federal Service of Execution of Punishments

Abstract. The article has been created and implemented in the training process a set of exercises for the development of female skiers have flexibility-gonshhic at the stage of improving sports skills. Identified the correlation relationship flexibility with power and speed.

Key words: female-gonshhic, flexibility, physical preparedness, exercises

Введение. Тестирование физической подготовленности лыжников-гонщиков, в частности, девушек курсантов и слушателей Академии ФСИН г. Рязани выявило низкий уровень показателей гибкости в группе спортивного совершенствования. Это физическое качество является одним из значимых после выносливости, по мнению специалистов, необходимым для выполнения лыжных ходов с большой амплитудой, влияющим на рациональную технику и результативность [2; 5].

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт выявили, что в настоящее время недостаточно освещены организационно-методические вопросы учебно-тренировочного процесса по развитию гибкости у лыжниц-гонщиц – курсантов и слушателей высших военных заведений в группе спортивного совершенствования. Это обусловило актуальность нашей работы.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений для развития гибкости у лыжниц-гонщиц – курсантов и слушателей высших военных заведений на учебно-тренировочном процессе в группе спортивного совершенствования.

Организация исследования.

Исследования проводились на базе спортивного комплекса Академии ФСИН г. Рязань в течение одного учебного года 2017-2018 гг.

Первым шагом констатирующего эксперимента было определение текущего состояния испытуемых в группе спортивного совершенствования (ГСС) по виду спорта «лыжные гонки». На этом основании проведено тестирование физической подготовленности. При этом мы опирались на учебную программу Академии ФСИН, нормативы комплекса ГТО. Оценивали уровень физической подготовленности по тестам: быстрота – челночный бег 10х10 м; скоростно-силовые – прыжок в длину с места; гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; сила – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, комплексное силовое упражнение для женщин №1 [1; 6].

На начальном этапе исследований у испытуемых выявлены показатели, которые соответствовали оценке «отлично» учебной программы и золотому знаку комплекса ГТО: выносливость, сила; оценке «хорошо» и серебряному знаку ГТО – скоростно-силовые; низкие показатели гибкости. Также коэффициент корреляции показал положительную взаимосвязь гибкости с силой и быстротой (r= 0,19; 0,28), слабую взаимосвязь с выносливостью (r= – 0,03).

Для проведения формирующего эксперимента были сформированы две однородные группы спортсменок в группе спортивного совершенствования: ГСС контрольная КГ (n=10), ГСС экспериментальная ЭГ (n= 10). Спортсменки имели уровень спортивной квалификации от 1 разряда до кандидата в мастера спорта (КМС). ГСС КГ занималась по программе, утвержденной учебной организацией, а ГСС ЭГ – по экспериментальной методике.

По мнению специалистов, гибкость создает предпосылки для проявления силы, влияет на подвижность

© Орлова Л.Т., Пожималин В.Н., Грушина А.Ю., 2019

суставов, улучшает координацию, эластичность мышц и связок. Сила отталкивания рук и ног увеличивается, длиннее становится прокат лыж [2; 3; 4].

Экспериментальная часть наших исследований заключалась в разработке и внедрении комплекса упражнений (блоков) для развития гибкости у лыжниц-гонщиц курсантов и слушателей Академии ФСИН. Комплекс упражнений для развития гибкости состоял из четырех блоков, включающих по 8-10 упражнений. Первый блок – активные упражнения (махи, наклоны, повороты, пружинистые упражнения, выпады и др.). Второй блок – упражнения с экспандером (имитация лыжных ходов). Третий блок – статические упражнения, при которых мышцы работают без движения, части тела направлены на удержание веса собственного тела в определенном положении. Четвертый блок – упражнения на гибкость в парах. Использовали повторный метод. Комплекс упражнений был включен в заключительную часть каждой тренировки подготовительного и переходного периодов тренировочного процесса. Один блок рассчитывали на три тренировки, постепенно увеличивая объем упражнений. Удержание в статических упражнениях начинали с 4 сек., в конце года доводили до 10-14 сек. При этом учитывали такие факторы, как: строение сустава, возраст, время суток, индивидуальные особенности спортсменок и др.

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического эксперимента в отношении показателей физической подготовленности спортсменок лыжниц-гонщиц приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности спортсменок до и после педагогического эксперимента

Тесты		КГ, n=10	ЭГ, n=10	Достоверность различий	
		$\bar{X}\pm\sigma$	$\bar{X}\pm\sigma$	t	p
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	до	47,65±2,46	47,79±2,72	0,91	>0,05
	после	48,62±2,76	51,75±2,89	2,18	<0,05
Прыжок в длину с места, см	до	188,25±0,14	189,22±0,15	0,68	>0,05
	после	191,30±0,15	194,39±0,17	2,16	<0,05
Челночный бег 10х10,с	до	30,02±1,31	30,06±1,32	0,22	>0,05
	после	29,11±2,05	28,54±2,20	2,06	<0,05
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см	до	9,14± 0,70	9,11±0,71	0,01	>0,05
	после	11,10±0,75	13,01±0,82	2,39	<0,05
Комплексное силовое упражнение №1 для женщин, балл	до	4,25± 0,70	4,11±0,73	0,01	>0,05
	после	4,45±0,85	4,88±0,62	2,39	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	до	18,14± 0,70	18,11±0,71	0,01	>0,05
	после	19,10±0,74	23,01±0,83	2,41	<0,05
Бег 2000 м, мин, с	до	10,14± 0,57	10,11±0,41	0,02	>0,05
	после	09,52±0,39	09,44±0,36	2,13	<0,05

На основании материалов, приведенных в таблице 1, появилась возможность констатировать, что прирост показателей физической подготовленности в ЭГ оказался достоверно лучше, чем в КГ, $p<0,05$, особенно касательно силовых, скоростных показателей и гибкости.

Так, в первую очередь были отмечены положительные изменения показателей гибкости (наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке): в ЭГ увеличение на 3,9 см; в КГ – 1,96 см, $p<0,05$.

Также выявлены улучшения показателей при $p<0,05$ по следующим тестам: в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в ЭГ на 4,9 раза, в КГ – 0,96 раза; в прыжке в длину с места в ЭГ прирост на 5,17 см, в КГ – 3,05 см; в поднимании туловища из положения лежа на спине в ЭГ на 3,96 раза, в КГ – 0,97 раза; в челночном беге в ЭГ на 1,52 сек., в КГ –0,91 сек.; незначительный прирост в беге на 2000 м в ЭГ – 27 сек., в КГ – 22 сек.

Тестирование комплексного силового упражнения для женщин №1, включающее: максимальное количество наклонов вперед за 30 сек., руками коснуться носков ног из положения лежа на спине; без паузы за 30 сек. максимальное количество сгибаний и разгибаний рук, выявило улучшение показателей в ЭГ на 0,77 баллов, в КГ – 0,21 балл.

Выводы. В конце эксперимента корреляционный анализ подтвердил взаимосвязь гибкости с силой и быстротой. Проведенный эксперимент показал улучшение физической подготовленности испытуемых ЭГ и дал основание утверждать о положительном применении предложенного комплекса упражнений для развития гибкости лыжниц-гонщиц – курсантов и слушателей Академии ФСИН в группе спортивного совершенствования.

Список литературы

1. ГТО. Нормативы ГТО. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/norms

2. Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт: учебное пособие [Текст] / В.Ю. Ковровский. – РГУ: Рязань, 2005. – 244 с

3. Лях, В.И. О классификации координационных способностей [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – 280 с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с

5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/

6. Донсков, Д.А. Физическая подготовка: рабочая программ учебной дисциплины [Текст] / Д.А. Донсков, О.В. Крапивин, А.И. Черпаков, Ю.М. Рекша. – Рязань: Академия ФСИН России, 2012. –34 с.

Bibliography

1. TRP. Standards TRP. ASC RLD [Electronic resource]. – Mode of access: https://www.gto.ru/norms

2. Kovrovsky, V. Yu. Skiing: textbook [Text] / V. Yu. Kovrovsky. – RSU: Ryazan, 2005. – 244 s.

3. Lyakh, V. I. On classification of coordination abilities [Text] / V. I. Lyakh // Theory and practice of physical culture. – 2007. – 280 P.

4. Matveev, L. P. General theory of sport: studies. to complete. level higher. FizKult. image. [Text] /

L. P. Matveev. – M.: 4th branch of Voenizdat, 1997. – 304 s

5. Order of the Ministry of sports of the Russian Federation of January 19, 2018 № 26 "On approval of the Federal standard of sports training in the sport "cross-country skiing" [Electronic resource]. – Access mode: https://www.garant.ru/ products/ipo/prime/doc/71777344/

6. Donskov, D. A. Physical training: the working program of the discipline [Text] / D. A. Donskov, O. V. Krapivin, A. I. Cherpakov, Yu. M. Reksha. – Ryazan: Academy of FSIN of Russia, 2012. 34 PP.

Информация для связи с авторами:
Orlova_luba@list.ru

УДК 37

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ





Язынина Наталья Леонидовна,
кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела практики, профориентации и трудоустройства выпускников;
Жарова Оксана Юрьевна,
кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта;
Барков Сергей Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация. Разработана программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», состоящая из семи разделов, позволяющая каратистам на этапе спортивной специализации овладеть знаниями, необходимыми умениями и навыками в избранном виде спорта.

Ключевые слова: тренировочный процесс, всестилевое каратэ, юноши 12-15 лет, физическая подготовленность, программа спортивной подготовки.

PROGRAM-METHODICAL STUDY OF TRAINING PROCESS OF CHILDREN OF 12-15 YEARS DOING VSESTILEVOE KARATE AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Yazynina N. L.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Practice, Career-Guidance And Graduates Job Placement;
Zharova Ok. Yu.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Dean of Physical Culture and Sports Department;
Barkov S. V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism (SSAPCST)

Abstract. The program of sports preparation by the vsestilevoe karate is developed. The program consists of seven sections, allows athletes of karate to seize knowledge, necessary skills in the chosen sport at the stage of sports specialization.

Key words: training process, vsestilevoe karate, cadets of 12-15 years, overall physical fitness, program of sports preparation.

В структуре многолетних этапов подготовки спортсменов-единоборцев одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 12 до 15 лет.

Следует отметить, что невысокая степень научной обоснованности разработок по физической и технико-тактической подготовке детей 12-15 лет, занимающихся всестилевым каратэ на этапе спортивной специализации, является следствием усредненного и приблизительного планирования, что ведет к переносу компонентов нагрузки тренировочного процесса из сферы подготовки квалифицированных спортсменов. Это не приводит к повышению уровня спортивного мастерства юных спортсменов, а также пагубно влияет на здоровье занимающихся.

Анализ научной и методической литературы, освещающей вопросы подготовки каратистов, позволил констатировать наличие следующих противоречий в тренировочном процессе по всестилевому каратэ:

1) многолетний процесс подготовки спортсменов-каратистов и недостаточность научного обоснования этапа спортивной специализации;

2) совершенствование методики подготовки квалифицированных спортсменов и невысокий уровень научной разработанности содержания тренировочных занятий, направленных на развитие двигательных способностей каратистов 12-15 лет.

Выявленные противоречия свидетельствуют, что в тренировочном процессе по всестилевому каратэ с юношами 12-15 лет существует проблема в оптимизации общей и специальной физической подготовленности, направленной на развитие двигательных способностей.

Данные положения и предопределили постановку цели работы – разработать и экспериментально обосновать программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» этапа спортивной специализации для юношей 12-15 лет.

Для решения цели и гипотезы исследования были определены следующие задачи:

1. Разработать программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» на этапе спортивной специализации.

2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы по всестилевому каратэ для юношей 12-15 лет.

Соотношение общей и специальной подготовки каратистов на этапе спортивной специализации в течение годичного цикла распределяется следующим образом: с сентября по декабрь – 70/30%; январь-март – 50/50%; с апреля по май – 30/70%.

С учётом опыта педагогической деятельности с группами этапа спортивной специализации по каратэ занимающимся в экспериментальной группе предлагалось следующее распределение нагрузки по годам обучения. Тренировочный процесс с каратистами проводился в течение календарного года в соответствии с учебным планом спортивной школы, рассчитанным на 52 недели.

© Язынина Н.Л., Жарова О.Ю., Барков С.В., 2019

Продолжительность одного занятия в группе спортивной подготовки не превышала 3-х часов, что соответствует федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. №237), где нагрузка до двух лет обучения составляет 12 часов в неделю, свыше двух лет – 18 часов, соответственно.

При работе с обучающимися применялась основная форма организации занятий – тренировочные занятия (групповые, индивидуальные). Также использовались другие формы и разновидности занятий: контрольные, восстановительные, теоретические, соревновательная деятельность, тренировочные сборы.

Структура разработанной программы состоит из 7 разделов, в которых реализуются определенные задачи.

Содержание раздела «тренировочные занятия» представлено общей и специальной физической подготовкой, базовыми техническими движениями, где общая физическая подготовка представлена такими упражнениями, как бег, прыжковые упражнения, ОРУ с предметами и без, элементы акробатики; специальная физическая подготовка: уходы и уклоны от ударов с использованием теннисных мячей; выполнение защитных действий руками; передвижения в боевой стойке, выполнение ударов руками и ногами; отработка ударов с резиновыми жгутами, отработка ударов правой и левой рукой в боевой стойке с использованием медицинбола, борьба за захват туловища, сваливание и удержание соперника в положении лежа; ката и кихон – базовые технические действия.

Теоретические занятия представлены основами теории и методики физической культуры (техника безопасности, правила личной гигиены и т.п.); основами всестилевого каратэ (история развития, спортивная классификация, названия стоек, ударов, блоков, броски, команды, правила соревнований).

Раздел, содержащий в себе тестирование и контроль, представлен тестами по ОФП и СФП.

Соревновательная деятельность обеспечена выступлением на областных и Всероссийских соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия включают в себя осмотр спортсменов в физкультурно-врачебном диспансере 2 раза в год, непосредственный осмотр перед соревнованиями и учебно-тренировочными сборами; аутогенную и идеомоторную тренировки.

Инструкторская практика заключается в прохождении судейских и инструкторских семинаров, судебная практика реализуется на клубных, городских и областных соревнованиях, в тренировочном процессе (технические аспекты).

Исследования в течение одного тренировочного года позволили установить, что в показателе качества быстроты обследованных детей контрольной группы не установлено достоверных различий, в то время как у юных каратистов экспериментальной группы отмечается статистически значимое улучшение результатов.

Выявлено, что в начале исследования у детей экспериментальной группы абсолютный результат, характеризующий развитие координационных способностей составил 8,5 с, а при повторном обследовании в конце эксперимента – 7,6 с. У детей контрольной группы эти показатели не имели достоверных различий.

Аналогичные изменения были отмечены и в динамике скоростно-силовых способностей юношей экспериментальной группы, в контрольной группе эти изменения оказались статистически недостоверны.

При оценке показателя выносливости применялся тест «6-тиминутный бег». У испытуемых обеих групп отмечаются статистически значимые приросты результатов в развитии выносливости (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств и двигательных способностей каратистов 12-15 лет за период формирующего эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	t/ p	До эксперимента	После эксперимента	t/ p
	КГ (n=20)	КГ (n=20)		ЭГ (n=20)	ЭГ (n=20)	
	X±m	X±m		X±m	X±m	
Бег 60 м с ходу, с	9,2±0,1	9,0±0,2	0,9/>0,05	9,3±0,1	8,8±0,2	2,24/<0,05
	Δ 0,2			Δ 0,5		
Прыжок в длину с места, см	185,7±7,2	198,8±8,5	1,2/>0,05	189,2±1,3	210,3±2,0	8,85/<0,001
	Δ 13,1			Δ 21,1		
Челночный бег, 3Ч10, с	8,3±0,5	8,1±0,47	0,3/>0,05	8,5±0,3	7,6±0,25	2,30/<0,05
	Δ 0,2			Δ 0,9		
Наклон вперед, см	12,9±0,3	13,1±0,2	0,6/>0,05	13,1±0,2	15,8±0,4	6,04/<0,05
	Δ 0,2			Δ 0,7		
Выносливость / Бег 6 мин., м	1426,3±21,8	1492,3±19,2	2,27/<0,05	1431,2±31,7	1525,8±30,4	2,15/<0,05
	Δ 66,0			Δ 94,6		
Сгибание-разгибание рук в висе, кол-во раз	8,6±0,2	8,9±0,4	0,7/>0,05	9,4±0,2	10,1±0,1	3,13/<0,05
	Δ 0,3			Δ 0,7		

В течение года повысились показатели специальной физической подготовленности (таблица 2).

За год регулярных занятий по разработанной программе у каратистов экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели скоростно-силовых способностей при выполнении специальных тестовых упражнений, указанных в таблице 2. Вместе с тем не выявлено достоверных различий между начальными и конечными показателями у спортсменов контрольной группы.

Статистически значимые различия были получены не только внутри экспериментальной группы, но и между группами.

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности юношей 12-15 лет, занимающихся всестилевым каратэ, за период формирующего эксперимента

Двухударные серии ударов (двойка), кол-во раз, 20 с	19,6±0,4	19,9±0,5	0,5/>0,05	19,2±0,4	20,6±0,3	2,80/<0,05
	Δ 0,3			Δ 1,4		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа,	28,5±0,8	29,1±0,5	0,7/>0,05	29,9±0,8	33,5±0,2	4,37/<0,05

Двухударные серии ударов (двойка), кол-во раз	19,6±0,4	19,9±0,5	0,5/>0,05	19,2±0,4	20,6±0,3	2,80/<0,05
	Δ 0,6			Δ 3,6		
«Маваши-гери», кол-во раз за 20 с	Правая 24,8±0,7	Правая 25,2±0,6	0,4/>0,05	Правая 25,4±0,7	Правая 27,4±0,6	2,17/<0,05
	Левая 21,5±0,8	Левая 22,8±0,7	1,51/>0,05	Левая 20,8±0,3	Левая 23,5±0,2	7,49/<0,05
	Правая Δ 0,4			Правая Δ 2,0		
	Левая Δ 1,3			Левая Δ 2,7		
«Кизами-цки», «Яку-цки», кол-во раз за 10 с	Передняя 20,2±0,9	Передняя 21,7±1,2	1,0/>0,05	Передняя 21,2±0,8	Передняя 24,4±0,2	3,88/<0,05
	Задняя 24,8±0,5	Задняя 25,2±0,4	0,62/>0,05	Задняя 25,1±0,4	Задняя 27,2±0,2	4,7/<0,05
	Передняя Δ 1,5			Передняя Δ 3,2		
	Задняя Δ 0,4			Задняя Δ 2,1		

Установлено, что наибольший прирост показателей наблюдается при оценке скоростно-силовых способностей у юных каратистов экспериментальной группы (10,6%), в контрольной группе увеличение данного показателя составило 6,8%. Прирост результатов координационных способностей за период исследований у юношей экспериментальной группы достиг 11%, контрольной – 2,4%.

При оценке темпов прироста учитывалось, что прирост показателей до 8% происходит преимущественно за счет естественных причин; от 8-10% – осуществляется за счет роста естественной двигательной активности; 10-15% – за счет целенаправленной системы физического воспитания [2].

Таким образом, реализация разработанной программы на протяжении 12 месяцев позволила существенно повысить исследуемые показатели у юных спортсменов-каратистов экспериментальной группы, что убедительно свидетельствует об ее эффективности как по направленности, так и по комплексу средств и методов развития их физических качеств и двигательных способностей.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. №237).

2. Алхасов, Д. С. Примерная программа по стилевому каратэ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) [Текст] / Д.С. Алхасов. – М.: Физическая культура, 2011. – 204 с.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие [Текст] / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2014. – 192 с.

4. Язынина, Н.Л. Содержание и направленность инновационной программы управления спортивной подготовкой юных каратистов [Текст] / Н.Л. Язынина // Сборник материалов 68-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР и научно-методической конференции за 2017 год / под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., профессора Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 103-106.

Bibliography

1. The Federal standards of sports training for sport karate vsestilevogo (app. Order Of the Ministry of sports of the Russian Federation of March 14, 2016 №237).

2. Alkhasov, D. S. Approximate program on STI-left karate for children's and youth sports schools (DYUSSH) and specialized children's and youth schools of Olympic reserve (SDYUSHOR) [Text] / D. S. Alkhasov. – Moscow: Physical education, 2011. – 204 p.

3. Landa, B. H. Methods of complex assessment of physical development and physical fitness: textbook [Text] / B. H. Landa. – M.: Soviet sport, 2014. – 192 p.

4. Asinine, N. L. The content and direction of the innovative program of management of sports training of young karatekas [Text] / N. L. Asinina // Collection of materials of the 68-th scientific-practical conference of the faculty CAPXT the results of research and scientific-methodical conference for 2017 / under the editorship of candidate of pedagogic Sciences, associate Professor D. F. Paletsky, K. psychol.n., Professor L. P. Gribkohowl. – Smolensk: CAPXT, 2018. – P. 103-106.

Информация для связи с авторами:
yazyninan@mail.ru

УДК 37

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК ПРИ ОБУЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ





Абдуллаева Анжела Мустафа кызы,
бакалавр, тренер по спортивной гимнастике,
мастер спорта, судья международной категории,
спортивный клуб «Оджаг»;
Гаевская Ольга Васильевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта, заслуженный работник ФК РФ,
Воронежский государственный педагогический
университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития специфической координационной способности – равновесия у юных гимнасток на этапе начальной подготовки при обучении спортивным программам на гимнастическом бревне.

Предлагается методика развития специфической координации – равновесия путем разработки и внедрения в тренировочный процесс специального комплекса на гимнастическом бревне, включающего динамические и статические действия.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гимнастическое бревно, спортивная программа, двигательные действия, методика обучения, специфическая способность координации – равновесие, комплекс упражнений, юные гимнастки.

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG GYMNASTS IN TRAINING EXERCISES ON A BALANCE BEAM

Abdullayeva A. M.,
Bachelor, Gymnastics Coach, Master of Sports, Judge of International Category, Sports Club "Ojag;
Gaevskaya O. V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Master of Sports, Honored Worker of FC RF,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article deals with the problem of the development of specific coordination ability – balance, in young gymnasts at the stage of initial training in training sports programs on the gymnastic beam. The methodology of development of specific coordination and balance disorders through the development and implementation of the training process a special complex for balance beam that includes dynamic and static actions.

Key words: artistic gymnastics, balance beam, sports program, physical action, method of teaching, the specific ability of coordination, balance, exercises, young gymnast.

Спортивная гимнастика, как известно, является видом спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в многоборье на гимнастических снарядах, где спортивные программы характеризуются сложнокоординационными действиями, выполняемыми в относительно постоянных условиях с оценкой техники исполнения по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения [1; 2].

Женское многоборье представлено такими видами упражнений, как: опорный прыжок, брусья разной высоты, гимнастическое бревно и вольные упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне принято относить к самому сложному виду, которые имеют свои специфические особенности [1].

Обучение гимнастическим упражнениям девочек на гимнастическом бревне, как установлено, является особенным средством в формировании основ техники школы движений, способностей сохранять правильную осанку, чувствовать стопой бревно, сохранять равновесие, владеть координацией движения, которые могут использоваться во всех других видах гимнастического многоборья, особенно на этапе начальной подготовки.

Поэтому обучение упражнениям на гимнастическом бревне и их совершенствование являются всегда актуальными и требуют особого мастерства и внимания от тренера. Методика обучения любым двигательным действиям, в том числе и на гимнастическом бревне, основывается на общих закономерностях, требованиях и правилах обучения.

Установлено, что механизм определения готовности к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия у юных гимнасток в процессе развития координационных способностей будет проходить наиболее эффективно, если:

– они постоянно приобретают новые двигательные умения;

– предусмотрено последовательное усложнение основных движений;

– присутствует включение элементов новизны;

– применяются различные методы, средства и приемы, способствующие точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движений [1; 3; 4].

Поэтому предполагалось, что разработка комплекса специальных упражнений для содействия развитию координационных способностей в равновесии на гимнастическом бревне и методика его внедрения в тренировочный процесс девочек-гимнасток 7-8 лет позволит содействовать улучшению обучения и освоения упражнений спортивных программ на этапе начальной подготовки.

Цель исследования состояла в поиске путей совершенствования методики обучения спортивным упражнениям на гимнастическом бревне юных гимнасток через развитие специфической координации – равновесия.

© Абдуллаева А.М., Гаевская О.В., 2019

Исходя из цели исследования, сформулированы следующие задачи:

1. Разработать комплекс упражнений на гимнастическом бревне для развития координационной способности – равновесия и методику его использования.

2. Определить эффективность использования разработанного комплекса и методики.

Упражнения на гимнастическом бревне, как принято, включают: танцевальные шаги, различные виды равновесий, повороты и прыжки, а также акробатические упражнения, что по своему содержанию и характеру исполнения упражнений спортивных программ близко к вольным упражнениям, но отличается от них тем, что все элементы выполняются на повышенной и узкой опоре.

За потерю равновесия принята классификация ошибок от мелких до грубых (0,1-0,5 балла) и при падении (спрыгивании) со снаряда сбавка из оценки за исполнение производится в 1,0 балл. Это ощутимая потеря. Кроме того, потери равновесия могут привести к различного рода травмам, т.е. к утрате здоровья. Поэтому развитие специфической координации – равновесия в упражнениях на гимнастическом бревне с точки зрения технологий здоровьесбережения требует особого внимания.

Исходя из этого, методика обучения технике двигательных действий на гимнастическом бревне предусматривает первичное освоение упражнений на полу, по начерченной линии, затем – на гимнастической скамейке, а далее уже, по мере формирования навыка двигательного действия, изучаемые упражнения и элементы выполняются на низком, на среднем, а затем и на высоком бревне [2].

Исходя из того, что развитие равновесия является основой прямолинейности перемещений тела и процесс совершенствования происходит путем пространственных дифференцировок движений, на этапе начальной подготовки с девочками 7-8 лет в комплекс были включены упражнения, развивающие способности оценивать положения звеньев тела, направление движений, высоту и дальность прыжка. В связи с этим комплекс включал следующие действия: повороты, мягкие шаги с удержанием ноги вперед и назад, поочередные выведения ноги вперед и назад с их удержанием, стоя на одной и другой ноге, танцевальные шаги, прыжки и соскок с двух ног с конца бревна, прогнувшись, т.е. действия динамического и статического характера.

Исходя из практики и теории обучения двигательным действиям, разработанный нами комплекс осваивался стандартно в три этапа: – создавалось преставление об изучаемом комплексе упражнений и первые попытки его выполнения на полу; – тренировочный этап осуществлялся с исправлением ошибок и подведением к целостному самостоятельному выполнению, формированию двигательного навыка и – на этапе закрепления был предусмотрен педагогический контроль усвоения обучаемого комплекса упражнений. На третьем этапе закрепления комплекс уже использовался на высоком бревне в качестве специальной разминки.

На всех этапах обучения мы пользовались общепринятыми методами обучения в гимнастике – целостным и расчлененным методами.

Метод целостного упражнения применялся на каждом этапе обучения, он позволил разучить последовательность упражнений комплекса. Этим же методом осваивались отдельные детали, элементы или фазы, т.е. в общей структуре движения путем акцентирования внимания гимнасток на необходимые части техники [4].

При освоении упражнений с более сложной структурой мы использовали расчлененный метод, который предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода нами соблюдались следующие правила:

1. Обучение начиналось с целостного выполнения комплекса на полу, и в случае необходимости из него выделялись элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Упражнения расчленялись таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Выделенные элементы изучались в сжатые сроки и при первой же возможности усвоения объединялись с другими.

4. Выбранные элементы осваивались в различных вариантах (на полной стопе или на высоких полупальцах, с открытыми глазами и закрытыми глазами). Таким путем конструировалась последовательность упражнений комплекса и его окончательный вариант.

Методика использования комплекса в тренировочном процессе была нами рассчитана на 3 месяца. Комплекс упражнений выполнялся только в те дни, когда гимнастическое бревно было в расписании тренировок.

В педагогическом эксперименте принимали участие юные гимнастки, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе комплекс выполнялся на всех этапах с открытыми глазами, а в экспериментальной, по мере усвоения, – с закрытыми глазами. Сначала выполнились двигательные действия и закрывались глаза, а затем выполнялись действия с заранее закрытыми глазами, которые открывались для проверки правильности принятого положения.

Количество раз выполнения комплекса составляло один за тренировку. Время, затраченное на его выполнение на 1-ом этапе эксперимента (1-ая неделя), составляло до 30 мин., так как комплекс был разделен на отдельные упражнения, что было основным требованием в период разучивания. К концу эксперимента обе группы выполняли комплекс на высоком гимнастическом бревне за 2 мин.

С каждым последующим этапом в контрольной и в экспериментальной группах количество потерь равновесия и грубых ошибок в форме падений (спрыгиваний) со снаряда постепенно уменьшалось (от 3-5 до 1-2).

Основная спортивная программа, которая осваивалась одновременно с комплексом, постепенно выполнялась также с минимальным количеством грубых ошибок, незначительные потери равновесия возникали, например, лишь после серии медленных акробатических переворотов.

Для доказательства эффективности разработанной методики была специально организованна контрольная тренировка с бригадой судей-экспертов. Она была построена по типу соревнований с ограниченным временем разминки и специальной формой оценивания упражнений. Участницы эксперимента подвергались системе оценивания спортивных программ на четырех видах женского многоборья, в том числе на гимнастическом бревне. Судейство проходило по правилам международной FIG, сбавки судьями (экспертной бригады) E1 и E2 на гимнастическом бревне производились, только за потерю равновесия.

Результаты различий средних оценок за исполнение спортивных программ на гимнастическом бревне между контрольной и экспериментальной группами составили 36,8%, т.е. оценки за исполнение в экспериментальной группе были заметно выше.

Следует отметить, что при внедрении специально разработанного комплекса и методики его освоения с

закрытыми глазами следует соблюдать следующие рекомендации:

1) сохранять принятую последовательность и принцип постепенности при разучивании комплекса;

2) следить за обеспечением безопасности на всех этапах разучивания, особенно во время выполнения комплекса упражнений с закрытыми глазами, подстилая гимнастические маты во избежание травм;

3) тренеру важно находиться вблизи снаряда во время выполнения комплекса и комментировать действия, не повышая тон своего голоса, что поможет гимнасткам ориентироваться в пространстве;

4) изначально научить девочек навыку безопасного падения и спрыгивания с гимнастического стандартного бревна, т.е. правильному приземлению.

Таким образом, включение в тренировочный процесс методики выполнения специального комплекса с закрытыми глазами для развития специфической координационной способности – равновесия при обучении упражнениям на гимнастическом бревне доказало свою положительную эффективность и рекомендуется к применению.

Список литературы

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры [Текст] / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 224 с.

2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / М.Л. Журавин [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 504 с.

3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография [Текст] / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, Р. И. Купчинов. – Воронеж : Элист: 2016. – 506 с.

Bibliography

1. Hermanov, G. N. Motor abilities and physical qualities. Sections of the theory of physical culture: textbook for undergraduate and graduate [Text] / G. N. Hermanov. – 2nd ed., pererab. I DOP. – M.: Yurayt Publishing house, 2018. – 224 p.

2. Gymnastics: studies. for students. higher. ped. studies'. institutions [Text] / M. L. Zhuravin [et al.]; ed. M. L. Zuravin, N. T. Menshikov. – 2nd ed., erased. – Moscow: Publishing center "Academy", 2002. – 504 p.

3. Lyakh, V. I. Coordination abilities: diagnostics and development [Text] / V. I. Lyakh. – M. : TVT Division, 2006. – 290 p.

4. Nikitushkin, V. G. Malaucene about the education of motor abilities: monograph [Text] / V. G. Nikitushkin, G. N. Hermanov, R. I. Kupchinov. – Voronezh : Elista: 2016. – 506 p.

Информация для связи с авторами:
ksd.vgpu@mail.ru

УДК 37

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ



Клинов Алексей Иванович,
Аспирант,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В процессе исследования подготовлены рекомендации, направленные на совершенствование тренировочного процесса на основе развитие уровня скоростно-силовой подготовленности методом круговой тренировки юных футболистов на протяжении всего тренировочного процесса и улучшение технико-тактических приёмов как индивидуально, так и в составе команды.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовленность юных футболистов, физическая подготовка, техническая подготовка, круговая тренировка.

DEVELOPMENT OF THE SPEED-POWER TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 10-12 YEARS

Klinov A. I.,
Post-Graduate Student,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the course of the study, recommendations were prepared aimed at improving the training process based on the development of the speed-strength level of preparedness using the circular training of young football players throughout the entire training process and the improvement of technical and tactical techniques both individually and as part of a team.

Key words: speed-strength training of young football players, physical training, technical training, circular training.

На современном этапе подготовка юных футболистов требует дальнейшего совершенствования, поиска новых подходов и методических решений для развития скоростно-силовой подготовленности методом круговой тренировки, что позволит развить двигательные действия спортсменов для техники владения мячом и действий во время игрового процесса.

Для проведения круговой тренировки с использованием специально подобранных упражнений, выполняемых в определённом сочетании, достигается высокая интенсивность нагрузки, что развивает группы мышц, участвующие в двигательных действий юного футболиста, технике владения мячом и в командном взаимодействии с другими игроками [2].

Для развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов проводился педагогический эксперимент с апреля по октябрь 2018 года на футбольном поле ФЦШ №73 города Воронежа, где по окончании каждого занятия спортсмены выполняли упражнения круговой тренировки (табл. 1-4).

До проведения научного эксперимента в контрольной и экспериментальной группе было реализовано тестирование по анатомическим показателям, физическому развитию и технической подготовленности юных футболистов, которые показали незначительные отклонения по вышеперечисленным показателям и развитию в каждой группе скоростно-силовой подготовленности [1].

В процессе тренировочных занятий, в течение полугодового тренировочного цикла, 6 месяцев (май-октябрь) в контрольной группе тренировочные занятия проводились по общепринятой методике. В экспериментальной группе они проводились с резиновым бинтом методом круговой тренировки для развития скоростно-силовой подготовленности:

– первые два месяца (май-июнь) юные футболисты выполняли упражнения с резиновым бинтом на силовую подготовленность;

– третий и четвёртый месяцы (июль-август) юные футболисты выполняли круговую тренировку на скоростную подготовленность;

– заключительные два месяца (сентябрь-октябрь) юные футболисты выполняли круговую тренировку на скоростно-силовую подготовленность;

В течение недельного цикла круговая тренировка проводилась в понедельник, среду и пятницу по окончании каждого занятия.

Использование круговой тренировки по окончании занятий при проведении заключительного тестирования юных футболистов показало значительный прирост физического развития занимающихся экспериментальной группы и высокие результаты техники владения мячом [3].

В контрольной и экспериментальной группе заключительное тестирование анатомических показателей осталось однородным.

По окончании эксперимента показатели физического развития в контрольной группе изменились незначительно, а в экспериментальной улучшение результата по каждому показателю превысило 5%, что является достоверным значением.

Показатели техники владения мячом юными футболистами контрольной группы изменились незначительно, а выполнение контрольных упражнений с мячом у экспериментальной группы улучшились и в процентном отношении больше чем на 5%, что демонстрирует положительное влияние круговой тренировки.

По итогам проведения научного исследования необходимо отметить, что применение в тренировочном процессе юных футболистов круговой тренировки с развитием скоростно-силовой подготовленности оказывает положительное влияние на технику владения мячом и действий в командной игре.

Команда юных футболистов экспериментальной группы по окончании тренировочного процесса осенью участвовала в соревнованиях по футболу среди команд города Воронежа и завоевала первое место в результате разработанных, эффективных и грамотно подобранных подводящих упражнений круговой тренировки.

Таким образом, разработанная методика развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов методом круговой тренировки является актуальной и современной.

© Клинов А.И., 2019

Таблица 1 – Анатомические показатели юных футболистов контрольной группы

	Рост см.	Вес кг.	Длина руки см.	Длина ноги см.	Ширина плеч см.	Окружн. груди см.
M	150	38	57	86	33	70
σ	2,3	1,9	0,9	1,6	1,6	2,9
m	0,7	0,6	0,3	0,5	0,5	0,9

Таблица 2 – Анатомические показатели юных футболистов экспериментальной группы

	Рост см.	Вес кг.	Длина руки см.	Длина ноги см.	Ширина плеч см.	Окружн. груди см.
M	150	38	55	86	33	70
σ	2,3	0,4	2,3	1,6	0,9	2,9
m	0,7	0,3	0,7	0,5	0,3	0,9

Таблица 3 – Показатели физического развития юных футболистов контрольной группы

	Бег 30 м. сек.	Прыжок в длину см.	Прыжок вверх см	Челночный бег 3*10 сек.	Бег 100 м сек	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание разгибание туловища лёжа на спине раз/30 сек..
M	5,4	193	224	8,4	16	36	27
σ	0,3	13,6	6,8	1,6	0,2	4,9	3,2
m	0,1	4,3	2,1	0,1	0,1	1,5	1

Таблица 4 – Показатели физического развития юных футболистов экспериментальной группы

	Бег 30 м. сек.	Прыжок в длину см.	Прыжок вверх см	Челночный бег 3*10 сек.	Бег 100 м сек	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание разгибание туловища лёжа на спине раз/30 сек..
M	5,1 (5,6%)	202 (5,7%)	232 (5,6%)	8 (6,8%)	15,1 (5,6%)	40 (11,1)	31 (14,8)
σ	0,3	9,7	3,9	0,2	0,2	3,2	3,6
m	0,1	3,0	1,2	0,1	0,1	1	1,1

Список литературы

1. Кострикин, В.Н. Физическая подготовка футболистов [Текст] / В.Н. Кострикин. – Могилев: МОУТ, 2014. – 156 с.

2. Кузнецов, А.А. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов [Текст] / А.А. Кузнецов. – М.: ФиС, 2014. – 245 с.

3. Лексаков, А.В. Эффективность дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов [Текст] / А.В. Лексаков, П.В. Макеев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – 37 с.

Bibliography

1. Kostrikin, V. N. Physical training of players [Text] / V.N. Kostrikin. – Mogilev: MOUT, 2014. – 156 p.

2. Kuznetsov, A. A. Problems of high-speed and power preparation of qualified athletes [Text] / A. A. Kuznetsov. – M.: FIS, 2014. – 245 p.

3. Leksakov, A.V. The Effectiveness of differentiated methods of speed-strength training of young players [Text] / A. V. Leksakov, P. V. Makeev // Theory and practice of physical culture. – 2014. – №2. – 37 p.

Информация для связи с авторами:
89802410729@yandex.ru

УДК 796.83

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ



Зиннатнуров Айдар Замильевич,
кандидат педагогических наук,
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма

Аннотация. В данной статье автор предлагает для развития скоростно-силовых способностей боксеров применять комбинированный подход, который влияет на физическое и техническое развитие спортсмена. Такая организация занятий, по мнению автора, позволяет улучшить показатели скоростно-силовых качеств боксеров.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, комбинированный подход, тренировочный процесс, общая и специальная физическая подготовка.

OPTIONS OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF BOXERS

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

Abstract. In this article, the author proposes to use the combined approach for the development of speed-power abilities of boxers, which affects the physical and technical development of an athlete. Such an organization of classes, according to the author, allows to improve the performance of speed-power qualities of boxers.

Key words: speed-strength training, combined approach, training process, general and special physical training.

Введение. Соревновательная деятельность боксеров проходит в режиме субмаксимальной мощности, так как продолжительность одного раунда равна 3 мин. Именно анаэробные лактатные источники являются основными в энергообеспечении работы боксеров, что в значительной мере определяет специальную выносливость спортсменов, поэтому поиск вариантов построения тренировочного процесса боксеров на различных этапах подготовки является актуальным [1].

Боксерские упражнения повышают уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулируют развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. [2; 4].

Для гармоничного развития специальных физических качеств боксеров и повышения уровня соревновательной деятельности мы предлагаем применять комбинированный подход. Комбинированный подход заключается в соединении различных видов двигательной деятельности в одном тренировочном занятии.

При использовании комбинирования средств в тренировочном процессе боксеров мы ориентировались на:

1. Требование федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».
2. Психоэмоциональное состояние и функциональные возможности спортсменов.
3. Перенос физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей в процессе занятий.
4. Направленность учебно-тренировочного процесса на решение оздоровительных задач.
5. Обеспечение преемственности содержания форм, методов спортивной тренировки и оптимального их комбинирования.
6. Построение содержания занятий с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Особо важным моментом в рассматриваемом подходе является значение переноса тренированности и двигательных навыков. Перенос тренированности в отношении двигательных действий является частным случаем адаптационного эффекта, под которым понимается неспецифическое повышение функциональных возможностей организма вследствие адаптации к специфическим условиям [6]. Использование в одном занятии упражнений из различных видов спорта расширяет двигательные возможности занимающихся, создает благоприятные предпосылки для успешного овладения двигательными навыками.

В тренировочном процессе боксеров с осторожностью следует применять те упражнения, которые могут отрицательно повлиять на формирование профессионально-важных двигательных навыков [2; 4]. Негативный эффект могут дать и повышенные объёмы физических нагрузок. Нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило «по следам» предыдущего, углубляя и закрепляя положительные сдвиги.

Организация исследования. Исследование проводилось со студентами 1-2 курсов специализации «Бокс» в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Казань. Возраст респондентов – 18-20 лет. Занятия проводились согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» [3]. В экспериментальную и контрольную группы для проведения исследования вошло по 17 человек юношей (уровень мастерства от 2 взрослого разряда до КМС). Исследование проводилось с сентября 2018 г. по январь 2018 г. В экспериментальной группе осуществлялось проведение тренировочных занятий с преимущественным применением комбинированного подхода.

Результаты исследования. Включение комбинированного подхода в тренировочный процесс боксеров способствует развитию как физических, так и функциональных возможностей боксеров.

В таблице 1 приведены данные студентов по физической и функциональной подготовленности до и после педагогического эксперимента.

Как видно из таблицы, до проведения эксперимента показатели физической подготовленности юношей соответствовали в основном среднему и низкому уровню развития.

Так, в беге на 100 метров результат юношей контрольной группы равен 14,22 ± 0,9 с, что соответствует, исходя из балльной системы оценивания, 2 баллам.

Результат $ЭГ_1$ – 14,19±0,7 секунды, данный показатель соответствует 3 баллам. Так как быстрота яв-

© Зиннатнуров А.З., 2019

ляется трудновоспитуемым качеством, то прирост показателей после проведения эксперимента в данном виде был небольшим. В контрольной группе он составил всего 0,13 секунды, в $ЭГ_1$ прирост составил 0,39 секунды (P< 0,05).

Таблица 1 – Показатели физической и функциональной подготовленности юношей

Показатели		КГ x±m	ЭГ x±m
бег 100 м. (с);	1	14,22±0,9	14,19±0,7
	2	14,09±0,7	13,8±0,4 *
наклоны вперед (см)	1	6,3±3,8	6,41±2,87
	2	8,85±1,32	9,3±1,18 *
подтягивание (раз)	1	6,34±2,6	6,48±2,8
	2	9,6±2,1	11,13±1,71 *
прыжок в длину с места (см)	1	219,6 ± 14,7	219,3 ± 13,8
	2	226,5 ± 9,3	233,8±9,1 **
тест Купера (м)	1	2428 ± 19,7	2381±18,65
	2	2644 ± 16,4	2760±15,7 *
ЖЕЛ (л)	1	3,5±0,08	3,4±0,07
	2	3,7±0,12	3,9±0,05 *
проба Штанге (вдох)	1	48,34±2,2	49,42±2,63
(с)	2	54,19±1,8	56,8±1,7 *
проба Генчи (выдох)	1	26,9±3,16	27,5±3,2 *
(с)	2	31,12±2,1 *	32,66±1,8
проба Ромберга	1	22,23±3,47	23,18±3,28
(с)	2	27,45±3,1	31,67±2,8 *

Примечания: * – P<0,05; ** – P<0,01;
1 – до эксперимента, 2 – после эксперимента.

Результаты в беге на 100 метров в тестируемых группах зависели также и от деятельности дыхательной системы и способности организма работать без O_2.

Во время задержки дыхания на вдохе до эксперимента были получены следующие результаты: КГ – 48,34 ± 2,2 секунды, ЭГ– 49,42 ± 2,63 секунды После эксперимента результаты в КГ увеличились на 5,85 секунды, в ЭГ на 7,38 секунды (P< 0,05).

Величина пробы Генчи до эксперимента в исследуемых группах – меньше 30 секунд, что для юношей 18-20 лет является относительно слабым показателем. После проведения эксперимента данная величина увеличилась в КГ на 4,22 секунды и составила 26,9 ± 3,16 до начала исследования, и 31,12 ± 2,1 секунды – после эксперимента. В ЭГ прирост составил 5,1 с (P< 0,05): результат 27,5 ± 3,2 секунды – до эксперимента и 32,66 ± 1,8 секунды – соответственно после.

Для оценки гибкости нами применялся такой вид тестирования, как наклон вперед. Наилучший результат после эксперимента показали юноши из ЭГ9,3±1,18 см (P< 0,05), хотя до начала эксперимента они показали результат в 6,41±2,87 см.

До эксперимента юноши КГ в среднем подтягивались 6,34 раза, экспериментальной группы – 6,48 раза. После эксперимента юноши контрольной группы показали следующий результат: 9,6 раз (прирост составил 3,26 раз). Юноши из ЭГ подтянулись 11,13 раза (P< 0,05).

В скоростно-силовых показателях юноши КГ до эксперимента показали следующий результат: 219,6 ± 14,7 см, показанному результату соответствует оценка «неудовлетворительно». После проведения эксперимента ими был продемонстрирован результат 226,5 ± 9,3 см, что также соответствует неудовлетворительной оценке. Ребята из ЭГ до эксперимента сдали данный тест на «неудовлетворительно». После эксперимента прирост в данном виде составил в среднем 14,1 см. (219,3 ± 13,8до и 233,4 ± 9,1 после эксперимента при P< 0,01). Показанный конечный результат соответствует 3 баллам.

С помощью теста Купера мы определяли выносливость. В контрольной группе показатель выносливости соответствовали оценке «удовлетворительно» до эксперимента и оценке «хорошо» – после (2428 ± 19,7 м. и 2644 ± 16,4 м). Пробегание дистанции увеличилось в среднем на 216 метров. Невысокий прирост в данном виде связан с низким показателем жизненной емкости легких (ЖЕЛ), где увеличение составило 0,2 литра за весь период эксперимента. В экспериментальной группе показанные результаты также соответствуют оценке «удовлетворительно» до эксперимента и оценке «хорошо», после. Прирост по тесту Купера в ЭГ составил 397 метров (P<0,05). Показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) в ЭГ увеличился на 0,5 л (с 3,4 л до 3,9 л, P< 0,05).

Как видно из таблицы, ребята из ЭГ оказались более координированными, их результаты в пробе Ромберга после эксперимента составили 31,67±2,8 с. Прирост составил в ЭГ8,49 секунды (P< 0,05). Результаты ребят КГ как до эксперимента 22,23±3,47 секунды, так и после – 27,45±3,1 секунды соответствуют низкому уровню сформированности координационной способности.

Взаимодействие тренировочных эффектов, возникающих после выполнения нагрузок разной физиологической направленности, может привести к усилению адаптационных изменений в организме, затормозить их или иметь нейтральный характер [2; 5]. Причем направленность и выраженность тренировочного эффекта определённой совокупности физических воздействий будет зависеть не только от их сочетания в одном занятии, но и от последовательности самих занятий на протяжении тренировочного микроцикла.

Выводы и практические рекомендации. Тренеру не следует требовать от занимающихся длительных упражнений на выносливость или частых скоростно-силовых действий. Также нецелесообразно загружать занимающихся множеством упражнений общего и специального характера, так как преобладание данных упражнений может также понизить работоспособность студентов и их интерес к выполнению заданий. Необ-

ходимо выбирать такие упражнения, которые бы отвечали задачам комплексного развития. Как правило, в первой части занятия применяются упражнения на координацию и быстроту, а в конце – упражнения со снарядами и специальная гимнастика для развития гибкости и силовых качеств, а также для комплексного развития основных физических качеств.

При тренировочном занятии необходимо учитывать основные принципы подбора и применения различных средств, которые сводятся к следующему:

– новизна заданий, продолжать поиски новых, нестандартных и интересных упражнений;

– нестандартные способы выполнения упражнений. Упражнение делают необычным:

а) разнообразные исходные положения (например, прыжок в длину – стоя спиной к направлению прыжка);

б) зеркальное выполнение упражнений;

в) необычные условия выполнения.

– координационная сложность заданий;

– разнообразие двигательных действий и их сочетаний;

– частая смена заданий, партнеров, снарядов; изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений;

– варьирование физических упражнений (выполнение их в направлении от простого к сложному – подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений);

– принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности тренировочного процесса с соблюдением определённого уровня мышечного напряжения и расслабления.

Для достижения высоких результатов спортсменов в боксе необходимо уделять должное внимание комплексному развитию всех физических качеств и способностей, делая акцент в тренировочном процессе на развитии скоростно-силовых способностей как ведущего компонента физической подготовленности боксеров.

Список литературы:

1. Зиннатнуров, А.З. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе с применением элементов бокса: дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / А.З. Зиннатнуров. – М.: МГПУ, 2009. – 152 с.

2. Охлопков, П.П. Значимые компоненты физической подготовленности спортсменов лёгких весовых категорий в тайском боксе на тренировочном этапе [Текст] / П.П. Охлопков, И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – N 2 (156). – С. 273-278.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс». Приказ Минспорта России №348 от 16.04.2018 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения 20.01.2019 г.)

4. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров [Текст] / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – №13. – С. 107-111.

5. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки [Текст] / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : мат-лыVIВсеросс. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной 10-летию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013-года и 5-летию проведения Универсиады -2013. В 3-х томах. – Казань, 2018. – С. 682-685.

6. Щитов, В.К. Бокс: эффективная система тренировок [Текст] / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 432 с.

Bibliography

1. Senatorov, A. Z. Optimization of educational process on physical upbringing in pedagogical University using elements of Boxing: dis. . kand. ped. Sciences: 13.00.04 [Text] / A. Z. Senatorov. – M.: Moscow state pedagogical University, 2009. 152 p.

2. Okhlopkov. P. P. Significant components of physical fitness of athletes of light weight categories in Thai Boxing at the training stage [Text] / P. P. Okhlopkov, I. A. Cherkashin, E. V. Krivoruchenko // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2018. – N 2 (156). – P. 273-278.

3. Federal standard of sports training in the sport "Boxing". Order of the Ministry of sport of Russia №348 of 16.04.2018 [Electronic resource]. – Mode of access: https://www.minsport.gov.ru (accessed 20.01.2019 G.)

4. Khamaganov, B. P. Development of physical qualities and testing of overall endurance of tai-boxers [Text] / B. P. Khamaganov // Bulletin of the Buryat state University. – 2015. – №13. – Pp. 107-111.

5. Shadiev, R. A. Improving functional SPO-the ability of boxers 16-17 years method of circuit training [Text] / R. A. Shadiev, I. A. Zemlianuhin // AK-toiling problems of the theory and practice of physical culture, sport and tourism : Mat-лыVIВсеросс. science.-prakt. Conf. young scientists, graduate students, Magistral-tov and students, dedicated to the 10th anniversary of the victory of Kazan in the bidding campaign for the right to host the XXVII world summer Universiade 2013 and the 5th anniversary of the Universiade 2013. In 3 volumes. – Kazan, 2018. – P. 682-685.

6. Shields, V. K. Box: effective system of friction [Text] / V. K. Shields. – M.: fair-PRESS, 2003. – 432 p.

Информация для связи с авторами:
zaz77@rambler.ru

УДК 37

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ (ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ)





Иванова Надежда Павловна,
старший преподаватель,
Никитина Анна Петровна,
ассистент
Чувашская государственная
сельскохозяйственная академия

Аннотация. В этой статье приводится характеристика видов полиатлона и рассмотрены результаты спортсменов-студентов Чувашской Республики в отдельных видах летнего полиатлона. Представлен анализ спортивной деятельности юношей в возрасте 18-23 года за период с 2016 по 2018 гг., выступающих в чемпионатах России в летнем полиатлоне (четырехборье).

Ключевые слова: летний полиатлон, анализ соревновательной деятельности, двоеборье, троеборье, четырехборье, пятиборье, виды спортивных состязаний, результат.

THE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF SPOTSMENOV-STUDENTOV IN SUMMER POLIATHLON (QUADRATHLON)

Ivanova N.P.,
Senior teacher;
Nikitina A.P.,
Assistant,
Chuvash State Agricultural Academy

Abstract. In this article there is a characteristic of types of poliathlon and results of athletes students of the Chuvash Republic in separate types of summer poliathlon are considered. The analysis of sports activity of young men at the age of 18-23 years from 2016 for 2018 acting in the championships of Russia in summer poliathlon (quadrathlon) is submitted.

Key words: summer poliathlon, analysis of competitive activity, double-event, triathlon, quadrathlon, pentathlon, types of sports meets, result.

Полиатлон (poli – «много», athlon – «вид») – это уникальный вид спорта, который можно характеризовать как комплексный, т.е. состоящий из нескольких самостоятельных видов. Этим видом спорта можно заниматься вне зависимости от времени года, т.е. одинаково свободно зимой и летом, осенью и весной. Возрастных ограничений он не имеет. Выигрывает в нем тот, кто набирает наибольшую сумму очков по таблице, утвержденной приказом Минспорта России. Для большинства населения страны полиатлон является совсем новым видом спорта, т.к. он появился недавно, в мире спорта он существует чуть более 20 лет. Некоторые считают, что полиатлон является продолжателем комплекса ГТО, который зародился в 30-е годы минувшего века. Люди, которые длительное время активно занимаются полиатлоном, могут освоить и владеть техникой стрельбы из пневматической винтовки, плавания, спринта и бега на выносливость.

В наши дни полиатлон разделяется на зимний и летний. Зимний включает в свой состав двоеборье, троеборье, а летний состоит из двоеборья, троеборья, четырехборья и пятиборья. В зимнем двоеборье главным видом является лыжная гонка. Зимнее троеборье состоит из: лыжной гонки, стрельбы и силовой гимнастики. Силовая гимнастика в зимнем полиатлоне представлена у мужчин всех возрастных групп – подтягиванием на перекладине, а у женщин – сгибанием-разгибанием рук.

Одним из зрелищных и трудных видов спорта считается летний полиатлон. Он является интереснейшим и труднейшим видом спорта. По трудности подготовки спортсменов его можно сравнить с современным пятиборьем.

Виды, которые включены в состав летнего полиатлона:

1) спринт (30, 60 или 100 м.);

2) бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м).

3) плавание (на дистанции 25, 50 и 100 м вольным стилем);

4) метание мяча (масса мяча – 155-160 гр., диаметр 58-62 мм.);

5) метание гранаты (масса гранаты – 250-700 гр.).

6) стрельба из пневматической винтовки (дистанция – 10 м, по 5 или 10 выстрелов).

На сегодняшний день здоровый образ жизни обретает популярность среди современной молодежи. Молодые люди очень сильно заинтересованы физической культурой и спортом и готовы развивать свои физические возможности, активно занимаясь полиатлоном.

Необходимо подчеркнуть, что полиатлон популярен не только в Российской Федерации, но и во всем мире. В наши дни полиатлон становится международным видом спорта.

Цель исследования – проанализировать выступление спортсменов-студентов различной квалификации, которые представляют Чувашскую Республику в летнем полиатлоне (черырехборье) на чемпионатах России за 2016-2018 гг.

При обработке трех протоколов соревнований за 2016-2018 годы были получены следующие результаты: средние показатели суммы очков, которые были набраны 20 лучшими спортсменами-студентами Чувашской Республики составили 328,3 очка.

© Иванова Н.П., Никитина А.П., 2019

При рассмотрении отдельных видов, входящих в состав летнего четырехборья, установили, что результаты в беге на выносливость намного ниже по сравнению с другими видами. В этом виде летнего четырехборья спортсмены-студенты в среднем затрачивали 6 мин., что соответствовало 80 очкам. В спринте их средний результат по группе составил 7,52 сек., что согласно таблице оценки результатов соответствовал 72 очкам. В стрельбе средний показатель был равен 85,7±5,7 очков, что составляет 85 очков. В плавании средний показатель по группе спортсменов составлял 1,04 мин., что по таблице оценки результатов соответствовало 82 очкам.

В 2016 году итоговый результат в летнем полиатлоне составил 329 очков. За этот год полиатлонисты набрали наименьшую сумму очков в беге на выносливость. При анализе результатов видно, что средняя сумма очков, набранная спортсменами в этом виде, составила 74,75; в спринте – 77,50; в стрельбе – 88; в плавании – 88,40.

В 2017 году общая сумма очков, которую набрали спортсмены, уменьшилась по сравнению 2016 годом, так как она равнялась 323 очкам. Одновременно наблюдалось уменьшение на 2 очка средних результатов в плавании по сравнению с предыдущим годом, а показатели в спринте повысились на 0,08 сек. [2].

В 2018 году показатели всех видов летнего полиатлона по сравнению с 2017 годом выросли, и разница составила 10 очков, при этом средний показатель по спринту повысился по сравнению с 2017 годом на 3,6 очка, по стрельбе – на 4,5 очка, результат по плаванию – на 0,1 очков и в беге на выносливость – на 1,8 очка.

Исходя из полученных данных трех протоколов соревнований за 2016-2018 год, мы выявили, что лидеры показывают наиболее стабильные результаты в спринте, стрельбе и плавании. В беге на выносливость их среднегрупповые показатели отличаются нестабильностью результатов: так, в 2017 г. они характеризовались снижением и повышением в 2018 г.

Таблица 1 – Динамика среднегрупповых показателей в летнем полиатлоне

Виды полиатлона	Средние показатели по очкам и годам		
	2016 г.	2017 г.	2018 г.
Спринт	77,5	76,1	79,6
Стрельба	88,35	87,25	92
Плавание	88,4	85,6	85,7
Бег на выносливость	74,75	74,05	75,70
Сумма очков	329	323	333

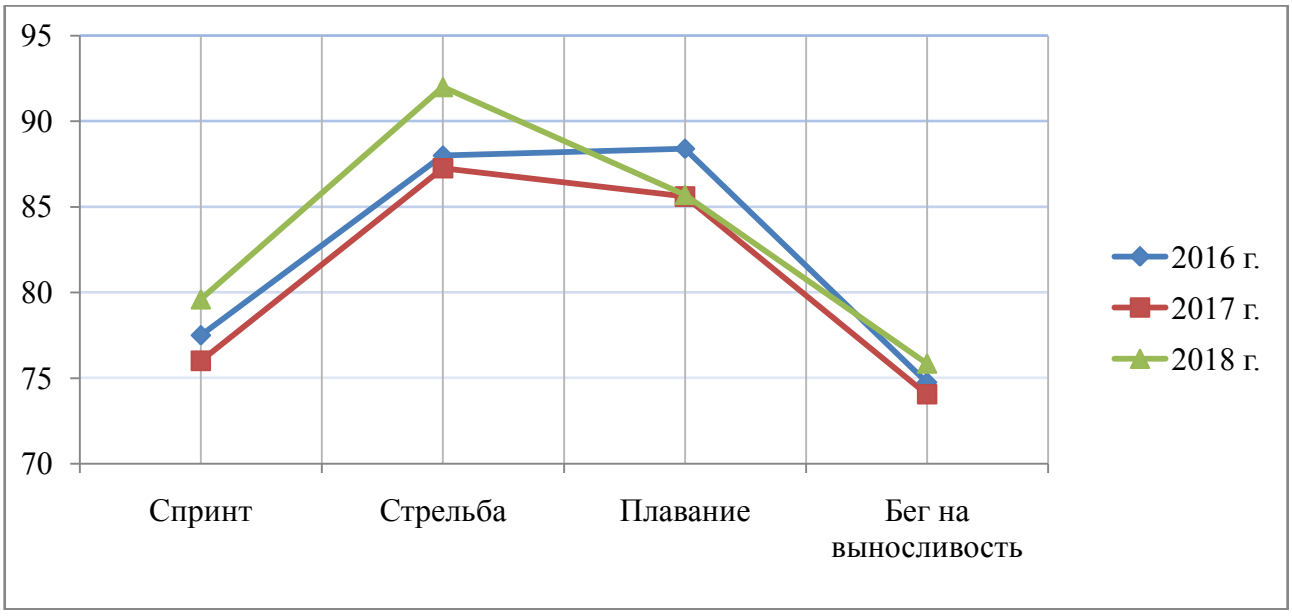


Рис. 1 – График средних показателей по видам спорта

Необходимо учитывать, что сумма набранных очков полиатлонистами в видах летнего четырехборья зависит от различных показателей, к ним относятся: погодные условия, температура воздуха и воды в бассейне, освещенность в тире, техническое обеспечение соревнований, правильное и сбалансированное питание, экипировка спортсменов и квалификация судейства и т.д. [5].

Тренер спортсменов должен грамотно подходить к составлению плана тренировок и к соревнованиям. В зависимости от самочувствия, желания полиатлонистов тренироваться и надо строить тренировку. Не следует забывать, что спортсмен – это, прежде всего студент, который совмещает спорт и учебу [3; 4].

На наш взгляд, для успешного выступления спортсменов в полиатлоне важно учитывать в тренировочном плане прежде всего самое лучшее соответствие тренировочных условий, которые нацелены на развитие физических и физиологических характеристик видов летнего полиатлона на специфику соревновательной деятельности как по каждой отдельной дисциплине, так и по всему комплексу четырехборья в целом [6].

Результаты исследований, которые получены при обработке трех протоколов соревнований выступления в возрастной группе 18-23 лет, выявили те виды четырехборья, по которым в отдельных видах летнего полиатлона (четырехборья) спортсмены набирают наибольшую и наименьшую сумму очков в общий результат, что является важным критерием для тренеров при составлении индивидуального тренировочного плана для каждого спортсмена [7].

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 331.
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО [Текст] / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров. – Йошкар-Ола, 1990. – С. 43.
3. Иванова, Н.П. О результатах достигнутых полиатлонистами Чувашской ГСХА [Текст] / Н.П. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – М., 2019. – С. 198-200.
4. Иванова, Н.П. Факторы, повышающие результаты в полиатлоне [Текст] / Н.П. Иванова // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона: матер. Всерос. науч.практич. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-летию со дня рождения заслуж. раб-ка с.-х. РФ, почетного гражданина Чувашской Республики А.П. Айдака. – М., 2017. – С. 538-545.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Bibliography

1. Verkhoshansky, Y. Fundamentals of special physical preparation of athletes [Text] / Yu. V. Verhosansky. – Moscow : Physical Education and sport, 1988. – P. 331.
2. Gilmutdinov, T. S. Methods of preparation of many of gobarchev TRP [Text] / T. S. Gilmutdinov, V. A. Uvarov. – Yoshkar-Ola, 1990. – P. 43.
3. Ivanova, N. P. The results achieved in biatlonistki Chuvash state agricultural Academy [Text] / N. P. Ivanova // Actual problems of physical culture and sport in the current socio-economic conditions. – M., 2019. – P. 198-200.
4. Ivanova, N. P. Factors increasing the results in polyathlon [Text] / N. P. Ivanova // Rationnal nature management and socio-economic development of rural areas as the basis of effective functioning of the agro-industrial complex of the region: mater. Vseros. science.practical. Conf. international. participation, dedication. The 80th anniversary of his birth is deserved. RAB-ka S.-H. RF, honorary citizen of the Chuvash Republic A. P. Aidak. – M., 2017. – P. 538-545.
5. Matveev, L. P. Theory and methods of physical culture: textbook for institutes of physical culture [Text] / L. P. Matveev. – M., 1991.
6. Kholodov, Zh. K. Theory and methodology FV and spor-TA: studies. a manual for University students [Text] / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – Moscow: Publishing center "Academy", 2000. 480 PP.

Информация для связи с авторами:
anyutka020691@mail.ru

УДК 37

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗОВАННЫХ АТАК НАПАДЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ ЛИГ





Сысоев Александр Владимирович,
кандидат педагогических наук,
ректор;
Суханова Елена Владимировна,
кандидат педагогических наук,
проректор;
Горлова Светлана Николаевна,
кандидат биологических наук, доцент кафедры
теории и методики спортивных игр,
Воронежский государственный институт
физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа соревновательной деятельности баскетбольных команд, выступающих в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). Представлены результаты количественных показателей организованных атак нападения мужских команд высшего дивизиона «Центр» АСБ.

Ключевые слова: команда, баскетболисты, количество атак, технико-тактические действия.

QUANTITATIVE EVALUATION OF ORGANIZED ATTACKS ATTACKS TO BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT LEAGUES

Sysoev A.V.,
Cand. Pedag. Sci., Professor, Rector;
Sukhanova E.V.,
Cand. Pedag. Sci., Vice Rector;
Gorlova S.N.,
Cand. Biology Sci., Associate Professor, of the Theory and Technique of Sports,
Voronezh State Institute Physical Culture

Abstract. The article presents the results of a comparative analysis of the competitive activities of basketball teams playing in the championship of the Student Basketball Association (ASB). Presents the results of quantitative indicators of organized attacks attacks by male teams of the senior division "Center" ASB.

Key words: team, basketball players, number of attacks, technical and tactical actions.

В теории и методике спортивной тренировки разных видов спорта на протяжении многих лет существуют мнения, что эффективность построения тренировочного процесса зависит от знаний эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Для выявления особенностей технико-тактической подготовленности баскетболистов необходимо постоянно проводить сравнительный анализ соревновательной деятельности команд различной квалификации.

Предмет анализа соревновательной деятельности в баскетболе складывается из количественных показателей технико-тактических действий и оценки их эффективности. В настоящее время форма и содержание статистического отчета утверждены Российской федерацией баскетбола (РФБ), а информация игровой деятельности игроков и команд находится в свободном доступе на официальном сайте.

Однако мало исследований, связанных с изучением количественных характеристик технико-тактических приемов баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, которые не входят в перечень официального статистического отчета РФБ, и это не могло не инициировать данное исследование [1; 2; 3].

Цель нашего исследования – анализ организованных атак нападения мужских баскетбольных команд.

В процессе настоящей работы были проанализированы данные, показанные мужскими командами высшего дивизиона «Центр» чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) в сезоне 2018-19 гг. В роли опытной группы спортсменов выступили баскетболисты 4-х команд – участниц полуфинала «Центр»: Балтийский федеральный университет (БВУ) г. Калининград, Санкт Петербуржский государственный университет промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД), Московская государственная академия физической культуры (МГАФК-2), Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК).

В разработанный нами протокол регистрации атакующих действий баскетболистов вносились данные каждой отдельной команды. Анализировали следующие показатели: общее количество атак; количество атак, проведенных после овладения мячом (1 атака); количество атак, организованных после подборов в нападении (Атака+п/б+ атака); количество технических потерь при передачах и на ведении мяча; процентное соотношение атакующих действий команд (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели атакующих действий в нападении мужских команд высшего дивизиона «Центр» чемпионата АСБ

Показатели	БФУ	СПб ГУПТД	МГАФК -2	ВГИФК
Кол-во атак	292	265	247	284
1 атака	152	162	140	189
Атака+п/б+ атака	40	28	26	25
Кол-во потерь	43	34	45	47
Кол-во потерь мяча в передачах	27	23	29	23
Кол-во потерь на ведении мяча	8	7	13	20

© Сысоев А.В., Суханова Е.В., Горлова С.Н., 2019

Выбор показателей соревновательной деятельности команд был связан с количественной оценкой технико-тактической подготовленности игроков, способных реализовать шанс атаки кольца соперников с первой попытки или со второй, после подборов на чужом щите. Подсчет выбранных нами показателей не входит в перечень официального статистического отчета РФБ. Также нами проведен анализ технических потерь при выполнении атак стремительным или позиционным способом. Кроме характерных ошибок при передачах и на ведении мяча, мы фиксировали потери как срыв атаки, связанные с фолами игроков в нападении.

Из таблицы 1 видно, что у команд разница количественных показателей незначительна и составляет ± 10-12%. Наибольшее количество атак с первой попытки демонстрирует команда ВГИФК, но при этом самый низкий показатель участия в подборе мяча после атаки тоже у нее. Победитель турнира – команда БФУ более активно боролась на подборе по сравнению с другими соперниками.

Сравнение средних показателей соревновательной деятельности команд-участниц показало, что соотношения атакующих действий в нападении не имеют существенных различий (табл. 2).

Таблица 2 – Средние показатели соревновательной деятельности мужских команд высшего дивизиона «Центр» чемпионата АСБ

Команды	Показатели	Кол-во атак	1 атака	Атака+п/б+ атака	Кол-во потерь	Кол-во потерь мяча в передачах	Кол-во потерь мяча на ведении
БФУ	X± σ	97,3±9,3	50,7±9,0	13,3±1,9	14,3±6,0	9±4,7	5,3±1,3
	%		52,1	13,7	14,7	62,8	37,2
СПб ГУПТД	X± σ	88,33±1,45	54±3,51	9,33±2,03	11,33±1,2	7,7±2,3	3,7±1,3
	%		61,1	10,6	12,8	67,6	32,4
МГАФК -2	X± σ	82,3±4,5	46,7±3,5	8,7±4,7	14,7±3,8	9,7±2,3	5±2
	%		56,7	10,5	17,8	65,9	34,1
ВГИФК	X± σ	94,7±6,9	63±5	8,3±3	15,3±3,8	7,7±1,9	6,7±1,7
	%		66,5	8,8	16,2	50,0	43,5
Общая	X± σ	90,7±3,2	53,6±3,0	9,9±1,5	13,9±1,8	8,5±1,3	5,4±0,8
	%		59,1	10,9	15,3	61,1	38,9

По результатам нашего исследования можно сказать, что студенческие команды, выступающие в полуфинале высшего дивизиона «Центр» чемпионата АСБ, показали одинаковые результаты по технико-тактическим действиям.

Следует отметить, что в состав высшего дивизиона могут входить команды двумя путями: по спортивному принципу, после отбора как сильнейшие в своем регионе; и по заявке, с уплатой суммы организационного членского взноса за участие в дивизиональном этапе чемпионата. Многие студенческие команды из-за финансовых трудностей своих вузов не участвуют в последующих турах, поэтому сильные команды оказываются «вне игры», а специалисты на полуфиналах и финалах АСБ наблюдают низко-результативную статистику. И тем не менее благодаря статистической информации тренерскому составу представляется возможность выявить слабые стороны подготовленности игроков и внести коррективы в процесс их дальнейшей подготовки.

Данное исследование не исчерпывает содержания рассматриваемой проблемы и имеет перспективное направление дальнейшей научной работы, связанное с разработкой модельных характеристик студенческих баскетбольных команд разных дивизионов и лиг чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола.

Список литературы

1. 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: материалы междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 27 апреля 2017 г. / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж, Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 488-492.

2. Кулаков, В.И. Характеристика соревновательной деятельности ведущих мужских баскетбольных команд российской Суперлиги «А» [Текст] / В.И. Кулаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 5(63). – 2010. – С. 42-46.

3. Лихачева, В.С. Результативность быстрого прорыва в соревнованиях по баскетболу среди команд курсантов вузов силовых ведомств России [Текст] / В.С. Лихачева, А.С. Шохова, С.Н. Горлова // Культура физическая и здоровье. – № 1 (69). – 2019. – С. 106-108.

Bibliography

1. 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 way of life: materials international. science.-prakt. Conf., Voronezh, 27 April 2017 / [pod. ed. G. V. Bugaeva, I. E. Popova]. – - Voronezh, Publishing and printing center "Scientific book", 2017. – Pp. 488-492.

2. Kulakov, V. I. Characteristics of competitive activity of the leading men's basketball teams of the Russian super League "A" [Text] / V. I. Kulakov // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. – № 5(63). – 2010. – P. 42-46.

3. Likhachev, V. S. Performance of a rapid breakthrough in the basketball competitions among teams of students of universities of power departments of Russia [Text] / V. S. Likhachev, Shokhov A. S., S. N. Gorlova // physical Culture and health. – № 1 (69). – 2019. – Pp. 106-108.

Информация для связи с авторами:
79191855559@yandex.ru

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ



Балуев Станислав Анатольевич,
аспирант,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет;
учитель физической культуры,
МАОУ «Экономическая школа №145»

Аннотация. Процесс деловой и межличностной коммуникации стал значительно быстрее и проще за счет проникновения инноваций во многие сферы жизни человека и серьезно изменил его [1]. Учитель физической культуры благодаря использованию информационно-коммуникационных технологий может совершенствовать учебный процесс.

В статье представлен вариант проведения урока физической культуры с элементами вольной борьбы в общеобразовательной школе с использованием информационно-коммуникационных технологий. Учащиеся изучают разделы теоретической подготовки «История возникновения вольной борьбы» и «Правила соревнований по вольной борьбе» самостоятельно в качестве домашнего задания и в дальнейшем проверка знаний осуществляются на уроках теории в учебном классе с наличием проектора при помощи программы «Plickers».

Ключевые слова: урок физической культуры, вольная борьба, информационно-коммуникационные технологии, Plickers, федеральный государственный образовательный стандарт.

THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH ELEMENTS OF FREESTYLE WRESTLING.

Baluev S. An.,
Post-Graduated Student,
Perm State Humanitarian-Pedagogical University;
a teacher of physical training,
MAEI "Economic School number 145"

Abstract. The article presents the option of conducting a lesson in physical culture with elements of freestyle wrestling in a comprehensive school with using information and communication technologies.

Key words: physical education lesson, freestyle wrestling, information and communication technologies, Plickers, federal state educational standard.

Актуальность. Огромное разнообразие информационно-коммуникационных технологий и распространение их в повседневной жизни делает целесообразным их использование в образовательном процессе. ИКТ позволяют решить такие важные задачи, как индивидуализация и модернизация учебного процесса, повышение эффективности обучения и мотивации учащихся [4].

Цель работы. Описать вариант проведения теоретического занятия по физической культуре с элементами вольной борьбы в общеобразовательной школе с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Результаты и их обсуждение. В существующей системе образования сформировалось положение, когда устоявшиеся приемы, формы и методы обучения нуждаются в осмыслении, изменении и принятии новых педагогических решений. Причиной этого стало глобальное распространение и массовое использование ИКТ. Похожие технологии повсеместно используются для обеспечения взаимодействия и передачи информации между преподавателем и учащимися в существующих системах открытого и дистанционного образования. Современный учитель не только должен владеть знаниями в области ИКТ, но и быть компетентным по применению этих знаний в своей профессиональной деятельности [6].

Использование ИКТ помогает достичь повышения доступности и качества образования, развития личности учащихся [3].

Современный преподаватель может применять информационные технологии как средства создания и обмена информацией [2].

Объединение очных и дистанционных форм обучения позволяет разнообразить классно-урочную форму занятий учащихся от обыденных видов учебной деятельности [5].

При разработке образовательной программы «Элементы вольной борьбы» в учебный план занятий был включен раздел теоретической подготовки, в состав которого входили темы: «Техника безопасности на занятиях вольной борьбой, гигиена, форма одежды, предупреждение травм»; «История возникновения вольной борьбы»; «Правила соревнований по вольной борьбе».

Темы «История возникновения вольной борьбы» и «Правила соревнований по вольной борьбе» учащиеся изучали самостоятельно в качестве домашнего задания, а в дальнейшем проверка знаний осуществлялась на уроках теории в учебном классе с наличием проектора при помощи программы «Plickers».

Система тестирования знаний у учащихся Plickers (пликерс) состоит из веб-сайта и программы на мобильном устройстве (планшете, смартфоне). Эта программа дает возможность создать тест онлайн и позволяет опросить большое количество учащихся (более 60 человек). Используя программу Plickers в учебном процессе, можно провести интерактивный опрос за короткое время, тем самым ускоряя процесс коммуникации между учителем и учащимися и содействуя активизации внимания учащихся на материале [7].

© Балуев С.А., 2019

Используя мобильное устройство учителя (планшет или смартфон), программа Plickers считывает QR-коды с карточек учащихся. У каждого учащегося своя карточка, поворачивая ее, можно дать четыре разных варианта ответа. На компьютере в программе создается список класса, таким образом, при помощи него можно узнать, как отвечал на вопросы каждый учащийся [8].

Далее изложен вариант теоретического занятия физической культурой с элементами вольной борьбы в общеобразовательной школе с использованием ИКТ:

1. Создается текстовый документ в программе Microsoft Office Word, в котором описана история возникновения вольной борьбы и некоторые термины из терминологического словаря спортивной борьбы или документ, содержащий правила соревнований по вольной борьбе.

2. Файл публикуется в сети Интернет при помощи облачных технологий (Google Drive, Яндекс. Диск, Облако Mail.Ru).

3. На веб-портале «Образование web2.0.» при помощи веб-ресурса «Web2edu.ru» в электронном дневнике учащимся задается домашнее задание для ознакомления с темой теоретической подготовки, в котором дана инструкция по выполнению домашнего задания и указана гиперссылка на файл, расположенный в онлайн-хранилище (Google Drive, Яндекс. Диск, Облако Mail.Ru).

4. На уроке теории в учебном классе при помощи программы «Plickers» проводится тестирование по теме: «История возникновения вольной борьбы» или «Правила соревнований по вольной борьбе».

5. По окончании тестирования программа «Plickers» позволяет получить преподавателю статистические данные по всем учащимся класса и выставить оценки в электронный журнал на веб-ресурсе «Web2edu.ru». Также в программе «Plickers» существует возможность сохранять результаты тестирования и вести отчетность по классам, что позволяет сравнивать уровень теоретических знаний у учащихся разных классов.

Выводы. Процесс деловой и межличностной коммуникации стал значительно быстрее и проще за счет проникновения инноваций во многие сферы жизни человека, и серьезно изменил его [1]. Учитель физической культуры благодаря использованию ИКТ может совершенствовать учебный процесс.

Информационно-коммуникационные технологии можно использовать при проведении занятий физической культуры с элементами вольной борьбы в общеобразовательной школе.

Список литературы

1. Зверева, Е. Н. ИКТ как эффективный инструмент в современной системе образования [Электронный ресурс] / Е. Н. Зверева, О. В. Харитонова // Статистика и экономика. – 2015. – №3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ikt-kak-effektivnyy-instrument-v-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya (дата обращения: 07.01.2019).

2. Корнилова, Е. А. Использование информационно-коммуникационных технологий при изучении математики [Электронный ресурс] / Е.А. Корнилова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2015. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/ispolzovanie-informatsionno-kommunikatsionnyh-tehnologiy-pri-izuchenii-matematiki (дата обращения: 23.01.2019).

3. Минасян, Н. А. ИКТ как средство повышения мотивации учащихся на уроках иностранного языка [Электронный ресурс] / Н.А. Минасян // Концепт. – 2017. – №68. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ikt-kak-sredstvo-povysheniya-motivatsii-uchaschihsya-na-urokah-inostrannogo-yazyka (дата обращения: 21.01.2019).

4. Петрова, Е. А. Мировой опыт использования информационных и коммуникативных технологий и их влияние на образовательный процесс [Электронный ресурс] / Е.А. Петрова // International scientific review. – 2016. – №7 (17). – URL: https:// cyberleninka.ru/ article/n/ mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na-obrazovatelnyy-protsess (дата обращения: 24.01.2019).

5. Сосновская, Г.И. Дистанционное обучение как компонент непрерывного образовательного процесса при изучении иностранного языка [Электронный ресурс] / Г.И. Сосновская, А.А. Кирпичникова // Казанский вестник молодых учёных. – 2018. – №5 (8). – С.193. – URL: https://cyberleninka.ru/article/ n/ distantsionnoe-obuchenie-kak-komponent-nepreryvnogo-obrazovatelnogo-protsessa-pri-izuchenii-inostrannogo-yazyka (дата обращения: 05.02.2019).

6. Тимофеева, Е. В. Использование информационно-коммуникационных технологий при обучении иностранному языку [Электронный ресурс] / Е.В. Тимофеева, Ю. А. Кайль // Известия АлтГУ. – 2014. – №2 (82). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ ispolzovanie-informatsionno-kommunikatsionnyh-tehnologiy-pri-obuchenii-inostrannomu-yazyku (дата обращения: 20.01.2019).

7. Plickers: инструкция по использованию интерактивной системы тестирования [Электронный ресурс]: Олександр // Инструкции по использованию облачных сервисов. – URL: http://tutorials.nothx.pro/ru/archives/ 123 (дата обращения: 29.10.2018).

8. Plickers: учителя смогут сэкономить своё время с помощью QR-кодов [Электронный ресурс]: Наталья Гневашева // newtonew. – URL: https://newtonew.com/app/plickers-uchitelja-smogut-sekonomit-svoe-vremja-s-pomoshchju-qr-kodov (дата обращения: 29.10.2018).

Bibliography

1. Zvereva, E. N. ICT as an effective tool in the modern education system [Electronic resource] / E. N. Zvereva, O. V. Kharitonova // Economics and Statistics. - 2015. - №3. - URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/ikt-kak-effektivnyy-instrument-v-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya (date accessed: 07.01.2019).

2. Kornilova, E. A. Information and communication technologies Use in the study of mathematics [Electronic resource] / E. A. Kornilova // Bulletin of Taganrog Institute named after A. P. Chekhov. 2015. - №2. - URL: https://cyberleninka.ru / article/n/use-ICT-math (accessed: 23.01.2019).

3. Minasyan, N. A. ICT as a means of increasing the motivation of students in foreign language lessons [Electronic resource] / N. Ah. Minasyan // Concept. 2017. - №68. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n / ICT-what-means-increase-motivation-students-in-class-foreign-language (accessed: 21.01.2009).

4. Petrova, E. A. World experience in the use of information and communication technologies and their impact on the educational process [Electronic resource] / E. A. Petrova // international scientific review. 2016. - №7 (17). - URL: https:// cyberleninka.ru / article / n / a mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na-obrazovatelnyy-process (date of application: 24.01.2009).

5. Sosnovskaya, G. I. Distance learning as a component of the continuous educational process in the study of a foreign language [Electronic resource] / G. I. Sos-

novskaya, A. A. Kirpichnikova // Kazan Bulletin of young scientists. 2018. - №5 (8). – P. 193. - URL: https://cyberleninka.ru/article / n / a distantsionnoe-obuchenie-kak-komponent-nepreryvnogo-obrazovatelnogo-protsessa-pri-izuchenii-inostrannogo-language (date of education: 05.02.2009).

6. Timofeeva, E. V. Information and communication technology Use in teaching foreign language [Electronic resource] / E. V. Timofeeva, Y. A. Keil // Izvestia ASU. - 2014. - №2 (82). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n / using-information-communication-technologies-for-learning-foreign-language (accessed: 20.01.2019).

7. Plickers: instructions for use of interac-tive test system [Electronic resource]: Oleksandr // Instruction on the use of cloud services. - URL: http://tutorials.nothx.pro / ru / archives / 123 (accessed 29.10.2018).

8. Plickers: teachers will be able to save their time using barcodes [Electronic resource]: Natalia gnevasheva // newtonew. - URL: https://newtonew.com/app/plickers-uchitelja-smogut-sekonomit-svoe-vremja-s-pomoshchju-qr-kodov (date of registration: 29.10.2018).

Информация для связи с автором:
baluevst@rambler.ru

УДК 37

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ





Яхутлова Эмма Борисовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Кабардино-Балкарский государственный
аграрный университет имени В.М. Кокова;
Данкеева Елена Владимировна,
тренер-преподаватель;
Фиапшев Изнаур Аликович,
тренер-преподаватель;
Абазов Залим Владимирович,
тренер-преподаватель;
Кишев Ахмед Зулканинович,
тренер-преподаватель;
Чеченов Борис Хамбиевич,
тренер-преподаватель,
Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы внедрения информационных технологий в физкультурно-образовательный процесс. Освещены основные проблемы, которые существуют в реализации данного направления, обозначены пути их решения. Осуществление образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта не представляется возможным без применения современных информационных технологий. Рассмотрена модель внедрения различных видов информационных технологий в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова. Внедрение информационных технологий в физкультурно-образовательный процесс значительно повышает эффективность учебной деятельности в вузе.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, презентации, спортивные мероприятия, процесс обучения, современное образование, техническое обеспечение, тренажеры, физические упражнения.

TOPICAL ISSUES OF THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE TEACHING OF PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL.

Yahutlova Em. B.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Kabardino-Balkarian State University. H.M. Berbekova;
Dankeeva El.V.,
Trainer-Teacher;
Fiapshev Iz. Al.,
Trainer-Teacher;
Abazov Z. V.,
Trainer-Teacher;
Kishev Ah. Z.,
Trainer-Teacher;
Chechenov B. K.,
Trainer-Teacher,
Kabardino-Balkarian State University. H.M. Berbekova

Abstract. The article deals with topical issues of the introduction of information technology in physical education and the educational process. The main problems that exist in the implementation of this process are considered, the ways of their solution are indicated. The implementation of the educational process in the field of physical culture and sports is not possible without the use of modern information technologies. The model of introducing various types of information technologies in the Kabardino-Balkarian State University is considered. H. M. Berbekova. The introduction of information technology in physical education and educational process increases the efficiency of learning activities in high school.

Key words: information technologies, physical culture, presentations, sports events, the learning process, modern education, technical support, simulators, physical exercises.

Образовательный процесс на современном этапе не представляется возможным без применения информационных технологий. Однако следует отметить, что внедрение информационных технологий в физкультурно-педагогическую деятельность происходит очень медленно в сравнении с другими видами педагогической деятельности.

Использование информационных технологий в физической культуре и спорте происходит в следующих видах деятельности:

– разработка и оформление рабочей документации преподавателя, тренера-преподавателя;

– проведение спортивных мероприятий;

– научно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Следует отметить, что роли физической культуры в процессе формирования будущего специалиста уделяется незначительное внимание. Но достижение инновационных образовательных целей, которые обозначены в системе современного образования, невозможно без правильной организации формирования физической культуры студентов. Внедрение в физкультурно-

© Яхутлова Э.Б., Данкеева Е.В., Фиапшев И.А., Абазов З.В., Кишев А.З., Чеченов Б.Х., 2019

образовательный процесс новых информационных технологий, которые будут способствовать формированию навыков физкультурно-спортивной деятельности, является одной из важнейших задач современного физкультурно-образовательного процесса [3].

Применение информационных технологий в преподавании физической культуры дает ряд новых возможностей:

– происходит расширение содержательных возможностей занятий, так как применение информационных технологий позволяет наглядно показать упражнения и верную технику их выполнения;

– совершенствуются методы и организационные формы обучения, которые способствуют гармоничному развитию личности в современных условиях;

– появляются новые виды образовательной деятельности с применением информационных технологий;

– процесс обучения становится более творческим, активизируется деятельность студентов и у них формируются навыки самостоятельной работы.

В области физкультурного образования процесс внедрения информационных технологий начался относительно недавно, это одна из причин ряда проблем, которые имеют место быть в данной сфере. Данный процесс еще не завершился и находится на этапе реализации. Причинами длительности и сложности информатизации физкультурно-педагогического процесса являются:

– несовершенство материально-технической базы высших учебных заведений;

– постоянные процессы обновления программного и технического обеспечения;

– низкий уровень компьютерной грамотности преподавателей и студентов [6].

Применение информационных технологий на занятиях физической культурой значительно повышает эффективность и результативность учебного процесса. Так, активное использование учебных презентаций, видеопродуктов позволит повысить уровень наглядности проводимых занятий. Одним из инструментов информатизации физкультурно-спортивного образования является интерактивное обучение. Интерактивные методы обучения становятся все более актуальными на современном этапе развития образовательных технологий в сфере физической культуры и спорта. Цель интерактивных методов обучения – это развитие навыков самостоятельной работы в процессе получения необходимых знаний [2].

В Кабардино-Балкарском государственном университете информационные технологии являются неотъемлемой частью физкультурно-спортивного образования.

Информационные технологии применяются в различных областях:

– процесс обучения, реализация текущего и рубежного контроля знаний студентов;

– контроль физического состояния студентов;

– процесс подготовки к соревнованиям различного уровня;

– обработка и анализ результатов соревнований;

– разработка и тестирование компьютеризированных спортивных тренажеров.

Использование информационных технологий способствует совершенствованию учебной деятельности и формированию новой концепции проведения занятий по физической культуре и спорту. Именно благодаря использованию информационных технологий происходит повышение результативности занятий физической культурой, степени наглядности, а это стимулирует уровень мотивации у студентов и создает для них максимально комфортные условия. Так, применение видеоматериалов по выполнению физических упражнений улучшает запоминание студентами материала и позволяет им освоить технику правильного выполнения упражнений. К примеру, демонстрация материалов спортивных соревнований, жизни и спортивных достижений известных спортсменов значительно мотивирует студентов. Просмотр видеоматериалов позволяет провести анализ выполнения физических упражнений и осуществить работу над ошибками. В Кабардино-Балкарском государственном университете применение информационных технологий реализуется на всех этапах физкультурно-образовательного процесса.

В Институте педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ разработан комплекс информационных технологий по физической культуре и спорту, который включает: учебные пособия в электронном виде, электронные библиотечные системы, с которыми университет заключил договора; и преподаватели, и студенты имеют расширенный доступ; аудио- и видеоматериалы, материалы текущего и рубежного контроля в виде заданий для проведения онлайн-тестирования; система «Открытый университет»; тренажеры и программные продукты.

Комплексы информационных технологий разработаны по элективным курсам: фитнес, плавание, футбол, баскетбол, волейбол, каратэ, силовая подготовка, бокс, настольный теннис, бадминтон [4].

Тренировочный процесс также сопровождается применением компьютерных технологий. Компьютерные технологии являются связующим звеном между тренером и студентом. Тренер разрабатывает модель проведения тренировочных занятий, а студент выполняет упражнения по заданной модели, в дальнейшем осуществляются все необходимые корректировки. Применение компьютерных технологий в тренировочном процессе эффективно в случае использования адекватных технических средств и соблюдения критериев качества планируемого результата.

Освоение студентом спортивно-компьютерных умений происходит в несколько этапов:

1-й этап – визуальный: предполагает демонстрацию двигательных действий с целью создания полного комплекса упражнений из отдельных элементов.

2-й этап – технический: заключается в использовании технических средств для съемки упражнений, а затем в обработке данного материала в специальных программах.

3-й этап – аналитический: студенты проводят анализ данных, корректировку действий в случае необходимости.

Таким образом, применение информационных технологий необходимо на всех этапах физкультурно-спортивного образования, что позволяет повысить эффективность проводимых занятий и достичь поставленных целей в рамках современной концепции инновационного образования.

Список литературы

1. Белоусова, Д. А. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» [Текст] / Д. А. Белоусова // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – М., 2015.

2. Витун, Е. В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении [Текст] / Е. В. Витун // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4. – С. 168-179.

3. Кудинова, В. А. Качество учебного процесса по физической культуре студентов вуза: учебно-

методическое пособие [Текст] / В.А. Кудинова. – Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. – 68 с.

4. Осадчий, А. И. Инновационные средства, методы и технологии повышения оздоровительной направленности физического воспитания в высшем учебном заведении [Текст] / А.И. Осадчий // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1. – С. 25-31.

5. Пархоменко, Ю.В. Применение информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры [Текст] / Ю.В. Пархоменко // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 1. – С. 102-104.

6. Савельева, О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта [Текст] / О.В. Савельева // Концепт. – 2015. – № 8. – С. 1-6.

Bibliography

1. Belousova, D. A. Information technologies in the system "Physical culture and sport" [Text] / D. A. Belousova // Proceedings of the VII International academic scientific conference "Student scientific forum". – M., 2015.

2. Vitun, E. V. The Use of information and computer technologies in the classroom for physical culture in higher education [Text] / E. V. Vitun // Proceedings of higher educational institutions. Volga region. Humanities. – 2017. – № 4. – P. 168-179.

3. Kudinov, V. A. The quality of the educational process of physical training of students of the University: teaching aid [Text] / V. A. Kudinov. – Volgograd : Volgograd state agricultural UNIVERSITY, 2015. – 68 p.

4. Osadchiy, A. I. Innovative means, methods and technologies of improving the health orientation of physical education in higher education [Text] / A. I. Osadchiy // Physical nutrition and sports training. – 2014. – № 1. – P. 25-31.

5. Parkhomenko, Yu. V. Application of information and communication technologies in the lessons of physical culture [Text] / Yu. V. Parkhomenko // Problems of modern science and education. – 2015. – № 1. – Pp. 102-104.

6. Savelyeva, O. V. Analysis of information technologies in the field of physical culture and sports [Text] / O. V. Savelyeva // Concept. – 2015. – № 8. – P. 1-6.

Информация для связи с авторами:
fah11061987@mail.ru

УДК 75.582

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШАШКАХ





Федоров Михаил Германович,
тренер-преподаватель,
ДЮСШ №17, г. Нижний Новгород;
Федорова Наталья Юрьевна,
старший преподаватель;
Улитин Игорь Борисович,
кандидат биологических наук, доцент,
Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Статья посвящена особенностям использования информационных технологий в шашках. Раскрыты возможности применения современных компьютерных программ по шашкам для анализа партий и совершенствования уровня спортсменов.

Ключевые слова: информационные технологии, компьютерная программа, шашки, подготовка спортсменов.

INFORMATION TECHNOLOGIES IN DRAUGHTS

Fedorov M.G.,
Trainer-Teacher, Children's and Youth Sports,
School №17, Nizhny Novgorod;
Fedorova N.Yu.,
Senior Lecturer;
Ulitin I.Bor.,
Cand. Biolog. Sci., Associate Professor,
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article is devoted to the features of using information technologies in draughts. The possibilities of using modern computer draughts programs for analyzing games and improving the level of sportsmen are shown.

Key words: information technologies, computer program, draughts, training of sportsmen.

В настоящее время современные научные исследования вообще и в том числе в области физической культуры и спорта не могут быть успешны без всестороннего информационного обеспечения [1; 3].

Возможности информационных технологий для человека многогранны, т.к. способствуют эффективному принятию решений. Все чаще используются дистанционные средства и формы образования [6].

Одним из видов спорта, при обучении которому целесообразно использовать информационные технологии, являются шашки. Шашки имеют многовековую историю и с давних времен пользуются большим уважением у всех слоев человеческого общества. Шашки – интересная интеллектуальная игра, превосходный культурный досуг. Это игра, которая приучает к логическому и дисциплинированному мышлению, точному расчету, способствует улучшению памяти, развитию ассоциативного мышления и чувства ответственности, что очень важно в любом виде профессиональной деятельности.

Современные компьютерные технологии в последние годы оказали огромное влияние на шашки. Причем коснулось это как начинающих, так и высококвалифицированных шашистов. Появилось множество обучающих, аналитических, информационно-поисковых программ, предназначенных помочь игрокам любого уровня.

В процессе подготовки начинающих шашистов все чаще используются специальные обучающие компьютерные программы. Этот метод повышения мастерства спортсменов предполагает внедрение новых способов обучения, в ходе которых широко применяются возможности различных мобильных средств коммуникации, таких как ноутбуки, планшеты и смартфоны.

Использование компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе позволяет не только обобщить элементарные сведения по основам дебютной теории шашек, но и более углубленно изучить приемы тактики и стратегии миттельшпиля и эшпиля. Это помогает обучающимся шашистам повысить уровень своей игры.

Несмотря на широкое использование компьютеров в подготовке шашистов, до сих пор не создана целостная система обучения шашечной игре с применением информационных технологий. Встречаются только некоторые методики по данному направлению в других интеллектуальных играх, например, в шахматах. В подготовке шахматистов наиболее полно использование компьютерных технологий рассмотрено в диссертациях И.В. Михайловой «Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет"» [4] и В.А. Полоудина «Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников» [5].

В современных шашках уже становится невозможно достичь больших высот без использования компьютера. Не случайно многие сильнейшие шашисты современности уделяют большую часть своего времени компьютерной подготовке. Шашечные компьютерные программы постоянно улучшаются. Они являются идеальным помощником шашисту.

Информационно-поисковые шашечные программы содержат более сотни тысяч шашечных партий. Их банк непрерывно пополняется. Из них можно быстро выбрать информацию: по индексу дебюта, по соотношению материала, по шашечной структуре и т.п.

Для человека, регулярно занимающегося шашками, шашечная программа – это в первую очередь мощней-

© Федоров М.Г., Федорова Н.Ю., Улитин И.Б., 2019

ший инструмент, открывающий новые возможности для анализа и изучения технологии игры.

Анализ с использованием шашечных программ имеет две основные отличительные черты – это скорость и точность действий спортсмена [2].

Анализ любого вида (прямой, обратный и др.) в любой стадии партии выполняется с помощью программных средств намного быстрее, чем в классическом рукописном варианте. Кроме того, профессиональные шашечные программы обычно располагают специальными инструментами для оптимизации аналитической работы.

Анализ, выполненный с помощью компьютерной программы, всегда отличается точностью, во многих случаях недостижимой для человека. Более того, с появлением шашечных программ впервые в истории игры появилась возможность делать анализ, полностью свободный от ошибок.

Программы используются во всём, что включает в себя практический анализ партий. С одной стороны, с помощью программ выявляются ошибки и неточности, допущенные игроками, упущенные возможности (достижение выигрыша или ничьей, комбинации, жертвы, атаки и т.п.), рассматриваются возможные варианты и т. д. Благодаря программам значительно выросло число качественно проанализированных партий, опубликованных в печати и сети Интернет.

С другой стороны, появление подобных компьютерных программ послужило стимулом к развитию дебютной теории. Создаются новые системы, окончательно уточняются старые, в том числе классические схемы и варианты. Многие дебютные системы анализируются до результата. Благодаря программам в последние годы быстро шагает вперёд теория современных русских шашек (жеребьёвка ходов и «летающие шашки»).

Наиболее популярными отечественными шашечными компьютерными программами являются «Тундра», «Эдеон», «Аврора» и «Торнадо» [7].

Современные интерактивные информационные технологии могут использоваться при активном дистанционном обучении, в том числе детей с ограниченными физическими возможностями. В XXI веке дистанционное образование будет преобладающим, так как его достоинства: открытость, непрерывность, экономичность, доступность – создают благоприятнейшие условия для обучения [3]. Шашки являются игрой, которая органично сочетается с информационными технологиями. Компьютер позволяет не только иметь электронного партнера-тренера, но и через сеть Интернет проводить лекции, уроки, вебинары, получать информацию, обновлять базы с шашечными партиями. Следует отметить, что такие широкие возможности возможны только в интеллектуальных видах спорта.

Интернет дает возможность знакомиться с информацией о крупнейших шашечных соревнованиях и творчеством сильнейших шашистов мира.

Такую же возможность предоставляют и многочисленные сайты с тематикой «шашки». К ним относятся сайты шашечных школ, ассоциаций различного уровня (городского, районного, областного, республиканского и федерального), а также сайты авторов-разработчиков компьютерных программ.

XXI век характерезуется активным проникновением современных мультимедийных технологий в проведение всевозможных соревнований различного уровня. Это коснулось и шашек, где используются электронные доски, позволяющие записывать ходы партии и затем транслировать любую партию в сети Интернет.

В интернете создано довольно много сайтов, которые предлагают играть в различные игры, в том числе и в шашки. Можно играть как с компьютером, так и с реальным противником.

Наиболее популярными сайтами среди шашистов являются Gambler, VOG и PlayOK. На них можно даже участвовать в турнирах как индивидуальных, так и в командных.

Многие спортсмены-шашисты пользуются такими сайтами как для самостоятельной дополнительной тренировки, так и для развития навыков практической игры.

Интернет-технологии помогают более качественно изучать шашечную игру и совершенствовать уровень спортсменов. С помощью компьютера можно через Интернет обмениваться различной шашечной информацией, пользоваться шашечными базами партий, оперативно следить за выступлениями ведущих спортсменов.

Список литературы

1. Андреева, И.В. Информационные технологии в области физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Андреева, А.Т. Деверинская // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: тезисы докладов VII Всероссийской научно-практической конференции, Н. Новгород, 27 ноября 2008 г. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2008. – С. 5-6.

2. Глизерин, М.М. Программа играет в шашки [Текст] / М.М. Глизерин. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2007. – 28 с.

3. Кузьмин, В.Г. Применение инновационных IT-технологий в сфере современной физической культуры и спорта [Текст] / В.Г. Кузьмин, И.Б. Улитин, Б.И. Улитин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №1(56). – С. 35-37.

4. Михайлова, И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет" [Текст] : автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ирина Витальевна Михайлова. – М.: РГУФК, 2005. – 24 с.

5. Полоудин, В.А. Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников [Текст]: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Виталий Александрович Полоудин. – М.: РГУФК, 2007. – 23 с.

6. Федоров, М.Г. Подготовка шашистов с использованием компьютерных программ [Текст] / М.Г. Федоров, Н.Ю. Федорова, Ю.А. Лебедев // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы конференции. – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – С. 199-203.

7. Сайт «Шашки в России» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http: // www.shashki.com/ (Дата обращения 08.04.2019)

Bibliography

1. Andreeva, I. V. Information technology in the field of physical culture and sports [Text] / I. V. Andreeva, A. T. Devinska // Optimization of the training process: abstracts of the VII all-Russian scientific-practical conference, N. Novgorod, November 27, 2008 – N. Novgorod: UNN them. N. So. Lobachevsky, 2008. – Pp. 5-6.

2. Gliserin, M. M. The Program plays checkers [Text] / M. M. Gliserin. – Yoshkar-Ola: Pedagogical initiative, 2007. – 28 p.

3. Kuzmin, V. G. Application of innovative IT technologies in the field of modern physical culture and sports [Text] / V. G. Kuzmin, I. B. Ulitin, B. I. Ulitin // physical Culture and health. – 2016. – №1(56). – C. 35-37.

4. Mikhailova, I. V. Training of young highly skilled chess players with the help of computer chess programs and "Internet" [Text] : auto-Ref. dis.... kand. PED. Sciences: 13.00.04 / I. V. Mikhailova. – M.: RGUFK, 2005. – 24 p.

5. Polodin, V. A. Learning to play chess using computer technology as an integrated tool to improve the intellectual and the playing abilities of younger schoolchildren [Text]: author. dis.... kand. PED. Sciences: 13.00.04 / V. A. Polodin. – M.: RGUFK, 2007. 23 PP.

6. Fedorov, M. G. Training of draughts with the use of computer programs [Text] / M. G. Fedorov, N. Yu. Fedorova, Yu. a. Lebedev // Optimization of the training process: materials of the conference. – N. Novgorod: Nizhny Novgorod state University. N. So. Lobachevsky, 2017. – Pp. 199-203.

7. 7. A site "Draughts in Russia" [Electronic resource] – access Mode: http: // www.shashki.com/ (date of increments 08.04.2019)

Информация для связи с авторами:
fmg64@rambler.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 576.2

ПРОБЛЕМЫ МАСКУЛИНИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОК УСЛОВНО МУЖСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ





Дроздова Маргарита Сергеевна,
магистрант,
Московский городской педагогический университет;
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;
Алмазова Юлия Борисовна,
преподаватель;
Аверясова Юлия Олеговна,
доцент,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Аннотация. В статье определены проблемы влияния условно мужских видов спорта на психологическое состояние и качество жизни женщин. Предложены пути преодоления указанных проблем путем использования экспериментальной программы актуализации феминности спортсменок условно мужских видов спорта на основе телесно-ориентированной терапии.

Ключевые слова: спортсменки условно мужских видов спорта, маскулинизация, женский спорт, телесно-ориентированной терапия.

PROBLEMS OF MASKULINIZATION OF ATHLETES CONDITIONAL MALE SPORTS AND WAYS TO OVERCOME THEM

Drozdova M. S.,
Graduate Student,
Moscow City Pedagogical University;
Filimonova S.Iv.,
Dr. Pedag., Sci., Professor
Plekhanov Russian University of Economics,
Moscow City Pedagogical University;
Andryushchenko Li. B.,
Dr. Pedag., Sci., Professor;
Almazova Yu. B.,
Lecturer;
Averyasova Ju.Ol.,
Associate Professor,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The article identifies the problems of the influence of conditionally male sports on the psychological state and quality of life of women. Ways of overcoming these problems through the use of an experimental program for updating femininity of female athletes in conditionally male sports based on body-oriented therapy have been proposed.

Key words: female sportsmen of conventionally male sports, masculinization, female sports, body-oriented therapy.

Лидерство женщин в политической, экономической, деловой, спортивной и иных сферах жизнедеятельности ставит перед обществом актуальные вопросы и проблемы, требующие активного обсуждения и решения [8].

Приобретая новые права, овладевая сферой деятельности, традиционно считающейся мужской, женщины зачастую утрачивают уникальность, предусмотренную дихотомической картиной мира. На смену социальным ролям «хранительницы домашнего тепла и уюта», «верной жены», «заботливой матери» или, в случае отсутствия семьи – «сестры милосердия», «воспитательницы», «учительницы» приходят новые жизненные амплуа – «женщина-руководитель», «женщина-политик», «женщина-полицейский», «женщина-тяжелоатлет» и другие [4].

Женщины активно участвуют практически во всех видах спорта, долгое время считавшихся исключительно прерогативой мужчин (тяжелая атлетика, единоборства, хоккей и др.). Отстаивая свое право на участие и добиваясь официального признания и включения женских команд в крупнейшие соревнования, спортсменки между тем сталкиваются *с серьезными проблемами маскулинизации в физиологическом, психологическом и социальном аспектах* [1; 5]. В процессе выполнения спортивных упражнений под влиянием интенсивной физической и психической нагрузки данная категория женщин претерпевает существенные изменения в организме на физиологическом и психо-

© Дроздова М.С., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Аверясова Ю.Б., 2019

эмоциональном уровнях. Формируется фигура по мужскому типу, вырабатывается резкость движений и особенность походки, появляется избыточная мышечная масса, происходит перестройка всех функциональных систем, актуализируются специфические черты характера и поведения, свойственные мужчинам. Между тем, рождение и воспитание детей, поддержание домашнего уюта, красота и теплота взаимоотношений остаются главными функциями женщины. Самореализация важна не только в спортивно-профессиональной деятельности, но и в личной жизни с сохранением биологических и социально-культурных прав и традиций [3; 9; 10]. В данных условиях представляется важным определить актуальные теоретические подходы к рассмотрению вопроса гендерной идентичности спортсменок, включенных в систему жестких специфических требований мужских видов спорта, и предложить практические пути решения возможных психологических проблем и трудностей. Психологический комфорт спортсменов и гармоничное развитие их личности составляет основу комплексной системы подготовки [7]. Отечественные и зарубежные авторы едины во мнении, что в процессе занятий спортивной деятельностью происходят изменения в гендерной идентичности женщин, но в их работах мало представлены практические пути решения выявленных проблем.

Цель исследования: актуализация феминности и оптимизация эмоционально-личностной сферы спортсменок условно мужских видов спорта на основе телесно-ориентированной психотерапии.

Объектом исследования является гендерная идентичность спортсменок условно мужских видов спорта.

Предметом исследования является процесс актуализации феминности у спортсменок условно мужских видов спорта на основе метода телесно-ориентированной психотерапии

Гипотеза исследования. Предполагалось, что преодолеть возможные психологические трудности, улучшить результативность и самореализацию в спорте, гармонично сочетать спортивно-профессиональную деятельность со всеми другими сферами жизни женщинам поможет специально выстроенная система психологической помощи с включением эффективных методик по решению внутриличностных гендерных конфликтов.

Этапы исследования. 1 этап, в рамках которого исследовался вопрос гендерной идентичности в женском спорте: анализ литературы, определение общепсихологической и концептуальной модели направления исследования. 2 этап включал стадии проведения констатирующего исследования среди спортсменок условно мужских видов спорта при помощи диагностики определения гендерной идентичности; разработки эффективной психокорректирующей программы на основе метода телесно-ориентированной психотерапии; проведения эксперимента; анализа полученных данных и формулирования выводов относительно выдвинутой гипотезы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опросные методы: беседы, интервью, анкетирование, метод наблюдения, методика «Маскулинность – феминность» С. Бем, методика субъективной оценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), методика оценки уровня удовлетворенности качеством жизни Р.С. Элиот (адаптация Н.Е. Водопьяновой), методы математической и статистической обработки данных.

Эксперимент проводился в группе 24 спортсменок условно мужских видов спорта (хоккей с шайбой, футбол) с мая по декабрь 2018 года. Программа психотренинга предполагала 15 встреч (групповые и индивидуальная). Спортсменки, включенные в эксперимент, были разделены на 3 группы, в каждой – по 6-10 человек.

Целью научного исследования является актуализация феминности спортсменок условно мужских видов спорта и оптимизация их эмоционально-личностной сферы на основе телесно-ориентированной психотерапии. Круг задач составили определение гендерной идентичности спортсменок, выявление возможных психологических трудностей и проблем данной категории девушек и женщин, разработка эффективной программы по актуализации феминности.

Основу разрабатываемой программы составляет метод телесно-ориентированной терапии, который предполагает работу с «мышечным панцирем» – специфическим мускульным напряжением, которое связано с эмоциональным статусом и характером. С точки зрения психологии, блок – это устойчивое напряжение тела, за которым стоит актуальная проблема человека. Морфофункциональные показатели мышечного блока представляют собой особое состояние ткани, характеризующееся ее укорочением, повышением плотности и жесткости. В момент психологического напряжения, когда человек испытывает гамму эмоций, от крайне негативных до максимально положительных, тело сжимается. Если эмоции осознаны и проявлены, за ними последовала реакция, напряжение уходит. Если же реакции не последовало или человек сдержал себя, то напряжение – полное или частичное – осталось, приведя к тому, что в теле появился ряд специфических блокировок. Блок сохраняется в теле до тех пор, пока не произойдет разрешение ситуации посредством отреагирования или при помощи специальных психотерапевтических практик. Основоположник телесно-ориентированного подхода в психотерапии В. Райх выделял мышечные блоки как основное препятствие к самореализации личности [6]. Напряжение, возникшее вследствие неосознаваемых негативных эмоциональных состояний, Райх считал фактором, который мешает человеку жить полноценной жизнью в гармонии с окружающими людьми и природой. Агрессия, страх, гнев, тревожность, доминирование, гиперконтроль другие чувства отражают специфику спортивной деятельности в условно мужских видах спорта. Подавление природной женственности, негативные эмоции, демонстрация маскулинных черт формирует дисгармоничное развитие личности спортсменок. В рамках организованного наблюдения на этапе констатирующего исследования были отмечены мышечные блоки у большинства спортсменок. Принципиальная особенность телесно-ориентированной психотерапии заключается в работе с телом и его мышечными зажимами, в которых сосредоточены бессознательные переживания и проблемы. Деликатность целей и задач психотерапии по актуализации женственности у спортсменок ограничивает применение вербальных техник, классической клинической беседы: девушки и женщины не готовы открыто обсуждать свои глубоко личные переживания. В рамках телесно-ориентированной психотерапии осознаются и прорабатываются негативные состояния психики: психолог мягко взаимодействует с клиентом, спортсменки, выполняя ряд несложных манипуляций, добиваются положительного эффекта занятий.

В предлагаемой методике по актуализации феминности используется принцип расслабления и напряжения определенных групп мышц тела в ходе выполнения танцевально-двигательных, актерских и иных упражнений, тем самым достигается глубокое мышечное и эмоциональное воздействие, целью которого является расслабление, восстановление мышечного статуса и

оптимизация психологического здоровья спортсменок. Выполняемые под мелодичную музыку гармоничные танцевальные техники, создание и проживание определенных образов, выполнение непривычных движений общефизической направленности благотворно влияют на настроение и самочувствие спортсменок, формируют мягкость и гибкость движений, актуализируют женственность и природную красоту. Формирование положительного образа в сознании спортсменок приводит к повышению самооценки, всестороннему развитию и самореализации в жизни и спорте.

Выявлено, что у женщин, занимающихся спортивной деятельностью в условно мужских видах спорта, происходит формирование андрогинного типа, с преобладанием маскулинных черт во внешности и поведении (рис. 1).



Рис. 1 – Результаты использования программы по актуализации феминности спортсменок условно мужских видов спорта

Для спортсменок условно мужских видов спорта характерно *омужествление не только в биологическом, но и социально-психологическом аспекте, заключающемся в нарушении реализации гендерного поведения и взаимодействия*. Необходимые для достижения спортивных результатов *«мужественные» качества подавляют природную женственность и ставят под угрозу психологическое здоровье и комфорт спортсменок*: внутриличностные противоречия приводят к росту личностной тревожности и формированию негативных эмоций и чувств у женщин.

Корреляционный анализ установил *статистически значимую зависимость уровня личностной тревожности спортсменок от гендерной самоидентификации*. Средний *показатель тревожности соответствует высокому уровню. Удовлетворенность качеством жизни имеет средние показатели*, наименьшие значения отмечены в таких шкалах, как «Самоконтроль» (проблемы с самоконтролем) и «Негативные эмоции» (высокий показатели негативизации чувств и эмоций).

Повторное исследование личностной тревожности, проведенное после эксперимента, определило **средний уровень тревожности** в группе **38,2** балла. Т Критерий Уилкоксона находится в зоне значимости (Тэмп = 2). Результаты определения уровня тревожности представлены на рисунке 2.

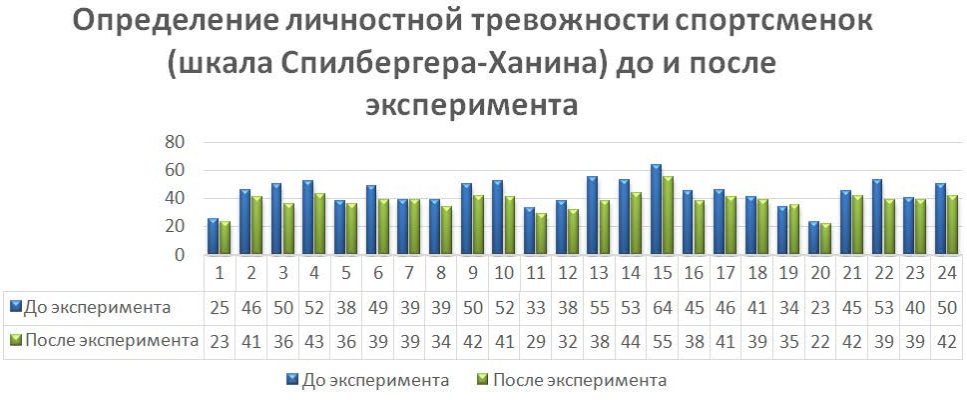


Рис. 2

Повторное исследование уровня удовлетворенности качеством жизни подтвердило первоначальные гипотезы, что актуализация феминных черт оказывает положительное влияние на эмоционально-личностную область жизни спорсменок условно мужских видов спорта. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения ИКЖ (индекс качества жизни) спортсменок условно мужских видов спорта по каждой сфере жизни до и после эксперимента

Показатели	ИКЖ (до эксперимента)	Уровень удовлетворенности	ИКЖ (после эксперимента)	Уровень удовлетворенности
Работа (карьера)	27,6	средний	27,7	средний
Личные устремления и достижения	27,1	средний	28,4	средний
Здоровье	28,9	средний	28,8	средний
Общение с друзьями (близкими)	29,3	средний	36,3	высокий

Показатели	ИКЖ (до эксперимента)	Уровень удовлетворенности	ИКЖ (после эксперимента)	Уровень удовлетворенности
Поддержка	27,2	средний	27,7	средний
Оптимистичность	28,2	высокий	32,4	высокий
Напряженность	27,3	средний	30,04	высокий
Самоконтроль	23	низкий	26	средний
Негативные эмоции	23	средний	28	высокий

Выводы. Характерной чертой традиционно мужских видов спорта является повышенный уровень агрессивного поведения и специфические требования к телосложению, выносливости и иным антропометрическим и психологическим показателям. Организованный социологический опрос, данные психологического наблюдения подтвердили, что спортсменки условно мужских видов спорта демонстрируют маскулинные качества. Определение гендерной идентичности спортсменок выявило превалирование андрогинного типа личности с тенденцией в сторону маскулинности. Предлагаемая программа по актуализации феминности спортсменок условно мужских видов спорта основывается на принципах телесно-ориентированного подхода в психотерапии. Привычная девушкам физическая активность и специальные упражнения обеспечивают эффективность телесно-ориентированной психотерапии по сравнению с другими методами в работе со спортсменками. Специально разработанные техники и упражнения рассчитаны на формирование совершенного образа женственности для каждой спортсменки; позволяют выразить подавляемые негативные эмоции и чувства; обрести состояние гармонии, уверенности; повысить самооценку девушек и женщин. Выявлена статистическая значимость и достоверность результатов исследования. После прохождения специальной психокоррекционной программы по актуализации феминных черт у спортсменок условно мужских видов спорта снизился уровень тревожности, увеличился показатель ИКЖ (индекс качества жизни), особенно в таких сферах жизни, как: общение с близкими, оптимистичность, отсутствие негативных эмоций; в гендерной самоидентификации увеличены показатели феминного типа и смещения по шкале в сторону феминности. Статистические значения, показатели и взаимосвязи подробно изложены в основной части работы.

Список литературы

1. Бем, С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов [Текст] / С. Бем. – М.: РОССПЭН, 2004. – 336 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

3. Германов, Г.Н. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ [Текст] / Г.Н. Германов, С.И. Филимонова, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 48-56.

4. Грец, И.А. Влияние профессиональной спортивной деятельности на здоровье и социально-психологический статус женщин [Текст] / И.А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2010. – №1.

5. Дамадаева, А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин [Текст] / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №3 (61).

6. Райх, В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков [Текст] / В. Райх; пер. А.М. Боковиков. – М.: Когито-Центр, 2015. – 368 с.

7. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: Методическое пособие, 2010. – С. 115.

8. Усольцева, А.А. Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта [Текст] / А.А. Усольцева // Вестник спортивной науки. – 2014. – №3.

9. Фанталова, Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Е.Б. Фанталова. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 72 с.

10. Filimonova, S.I. Cultural domain of academic physical education and sports system / S.I. Filimonova, A.A. Lotonenko, A.V. Lotonenko, Yu.S. Molodykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 7. – С. 37.

Bibliography

1. Bem, S. The Lenses of gender: transforming the debate on sexual inequality [Text] / S. Bem. – M.: ROSSPEN, 2004. – 336 p.

2. Vodopyanova, N. E. Stress Psychodiagnostics [Text] / N. E. Vodopyanova. – SPb.: Peter, 2009. – 336 p.

3. Hermanov, G. N. Methodological approaches to the management of training of young and qualified athletes: scientific and theoretical analysis [Text] / G. N. Germanov, S. Filimonova, I. A. Sabirova // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2014. – № 8 (114). – P. 48-56.

4. Grets, I. A. The Influence of professional sports activity on the health and socio-psychological status of women [Text] / I. A. Grets // Bulletin of sports science. – 2010. – №1.

5. Damadaeva, A. S. The Influence of sports on the gender characteristics of the personality of women [Text] / A. S. Damadaeva // Scientific notes of the University of Les GAFTA. – 2010. – №3 (61).

6. Reich, V. Characterbars. Equipment and basic provisions for students and practising analysts [Text] / V. Raich; lane, A. M. * L. – M.: Co-gito center, 2015. – 368 p.

7. Sopov, V. F. Theory and methods of psychological training in modern sports [Text] / V. F. Sopov. – Moscow: Handbook, 2010. – P. 115.

8. Usoltseva, A. A. difficulties in the development of gender identity of athletes conventionally men's sports [Text] / A. A. Usoltseva // Sports science Bulletin. – 2014. – №3.

9. Fantlova, E. B. Diagnosis and therapy of the internal conflict [Text] / E. B. Fantlova. – Moscow-Berlin: Direct Media, 2015. 72 p.

10. Filimonova, S.I. Cultural domain of academic physical education and sports system / S.I. Filimonova, A.A. Lotonenko, A.V. Lotonenko, Yu.S. Molodykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 7. – С. 37.

Информация для связи с авторами:
m_drozdova@mail.ru

УДК 796

ПСИХОЛОГИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ РЕЗУЛЬТАТА НА ДОМАШНИХ И ВЫЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ





Никишкин Василий Александрович,
профессор, заведующий кафедрой ФВиС;
Бумарскова Наталья Николаевна,
кандидат биологических наук, доцент;
Савкив Тарас Григорьевич,
кандидат биологических наук, профессор,
Национальный исследовательский
Московский государственный строительный
университет

Аннотация. Психология является важной составляющей любого спорта. Помочь снять напряжение перед соревнованием спортсмену, который думает о победе, научить его чувствовать своих партнеров по площадке – малая часть работы спортивного психолога и тренерского состава. Наиболее сложной подготовкой является работа в командных видах спорта, где, кроме индивидуального подхода к каждому спортсмену, важно наладить работу всего коллектива как единого организма, учитывая психологический климат в коллективе и умение отдельных игроков работать в связке. Как правило, психологом в команде является главный тренер, дающий главную установку – победить, но есть и еще один феномен в спорте – поддержка болельщиков, которая очень существенно сказывается на результате.

В статье рассмотрены результаты серий матчей игровых видов спорта на примере хоккейного клуба «Атлант» (юноши 2004 года рождения), трех крупных американских лиг – MLB, NBA и NHL и футбольных клубов на домашних и выездных соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная психология, индивидуальный подход, поддержка болельщиков, домашние и выездные матчи, игровые виды спорта, HFA (home-field advantage) «преимущества домашней площадки».

PSYCHOLOGY OF GAME SPORTS IN THE CONTEXT OF THE RESULT HOME AND EXIT COMPETITIONS

Nikishkin V.A.,
Professor;
Bumarskova N. N.,
Cand. Biolog. Sci., Associate Professor;
Savkiv T. G.,
Cand. Biolog. Sci., Professor,
National Research Moscow state University of Ministry of Education and SCIENCE of the Russian Federation

Abstract. Psychology is an important component of any sport. Help take off tension before a competition to an athlete who is thinking about winning, teach him to feel your partners on the site – a small part of the work of a sports psychologist and coaching staff. The most difficult preparation is work in team types sports, where in addition to an individual approach to each athlete, it is important to organize the work of the whole team as a single organism, given the psychological climate in the team and the ability of individual players to work in a bundle. As a rule, the team psychologist is the head coach, who gives the main installation – to win, but there is another phenomenon in sports – fans support, which has a very significant impact on the result.

The article describes the results of a series of matches of game sports on the example of Atlant hockey club (boys born in 2004), three major American leagues – MLB, NBA and NHL and football clubs at home and away ompetitions.

Key words: sports psychology, individual approach, support fans, home and away matches, team sports, HFA (home-field advantage), "The benefits of a home site."

Введение. Один из феноменов спорта – поддержка болельщиков, которая очень существенно сказывается на спортивном результате. Невозможно представить спорт без зрителей, а уж тем более современный. На сегодняшний день болельщики являются неотъемлемой частью спортивной индустрии. Известно, что зрители присутствовали на состязаниях еще в античный период. Так, на Олимпийских Играх в Древней Греции собиралось до 45 тысяч наблюдавших, которые размещались на склонах холма Кронос. В те времена зрителям отводилась большая роль. Именно они решали, достоин ли спортсмен участия в играх или нет.

За прошедший век психологическая подготовка стала неотъемлемой частью спорта высших достижений. Сегодня в России этим занимается целый отдел в центре спортивной медицины федерального медико-биологического агентства, главной задачей которого является подготовка победителей.

Для каждого вида спорта необходим свой психотип, в который входят темперамент, подвижность нервной системы, сила, устойчивость.

Бег на длинные дистанции – очень монотонный вид спорта, но, не смотря на это, главной задачей любого процесса является получение удовольствия от самого процесса.

Стрельба – вид спорта, в котором психологическая подготовка считается более необходимой, нежели физическая. Именно здесь правильная установка тренера может быть критически важна.

В хоккее помимо классических амплуа (нападающих, защитников и вратаря) существуют так называемые тафгаи, играющие роль бойцов и способные

© Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Савкив Т.Г., 2019

«встряхнуть» команду в нужный для их команды момент, препятствуя развитию успеха соперников силовыми приёмами, провоцируя на драку, устрашая наиболее опасных форвардов команды-соперника и защищая самых ценных игроков своей команды.

Влияние фанатов сложно измерить, но фактор родных стен, громкая поддержка болельщиков создают эффект, который не описать словами, возникает некое чувство эйфории, которое передается и игрокам. Матч можно сравнить с рок-фестивалем, где энергия и желание двигаться растут с приближением к сцене. Спортсменов ведет цель выступить как можно лучше перед своими болельщиками, это так называемый эффект психического заражения. В футболе фанатов даже называют «двенадцатым игроком».

Правильный настрой – залог успеха в любом виде спорта, однако на неподготовленного человека этот настрой может повлиять абсолютно неправильно.

Страх проиграть настолько зажимал спортсменов, что они не могли проявить свои возможности и показывали результаты ниже своего уровня.

Гормональный взрыв может придать спортсмену дополнительную энергию, но зачастую он же становится виновником нарушения нормального функционирования организма: мышечное напряжение приводит к техническим ошибкам, а предстартовое волнение может буквально опустошить человека.

Когда спортсмен работает на высоком уровне своих ресурсов, наступает психофизиологическое выгорание, то есть утомление, перенапряжение, отрицание вообще любой деятельности.

Научными сотрудниками университета Висконсин-Мэдисон в США был проведен опыт, в котором измерялись «андрогенные рецепторы», отвечающие за получение тестостерона. Самцам мышей были даны разные задания, и выяснилось, что при успехе на собственной территории рецепторы более активизировались. Проще говоря, млекопитающие генетически запрограммированы выдавать лучшие результаты на собственной территории.

Цель исследования. Выявить взаимосвязь между спортивным результатом и поддержкой болельщиков на выездных и домашних матчах.

Методика и организация исследования. В процессе исследования были изучены результаты спортивных игр на домашних площадках и в гостях разного уровня спортсменов футболистов, баскетболистов и хоккеистов.

Предметом для отдельного изучения являлось командное взаимодействие.

Среди проблем, которые оказались в поле зрения тренеров и спортивных психологов, существенное место занимает «проблема чужого поля». Согласно данным спортивной статистики, в соревнованиях приблизительно равных по силе команд чаще побеждают «хозяева поля», т. е. те спортсмены и спортивные команды, которые выступают в своем спортивном зале, на своем стадионе, в своем городе, в своей стране. Недаром говорят, что дома и стены помогают. На «своем поле» спортсмену помогают привычные условия быта, тренировок, выступления и, может быть, главное – поддержка зрителей, подбадривающих свою команду, своих фаворитов и этим создающих для спортсменов определенный психологический допинг.

Спортивные психологи считают, что спортсмены показывают лучше результаты, осознавая, факт присутствия болельщиков (на домашних играх), этот факт подтверждают высказывания спортсменов и руководство.

Бывший защитник и вицекапитан «Ливерпуля» Джейми Каррагер считает, что помощь трибун работает даже до начала игры: «Бывает, что главный прилив сил получаешь от болельщиков уже во время разогрева. Если стадион заполнен, а атмосфера нагнетается, понимаешь, что это поможет. Нет никаких сомнений в том, что эффект есть. Хорошая атмосфера и ранний гол могут вдохновить команду, воодушевить процентов на десять».

Джо Коул прокомментировал полуфинал ЛЧ в 2005 г. и 2007 г.: «Шум, который раздавался с трибун от фанатов, сказался на соперниках негативно, а на нас – положительно. “Челси” тогда был намного сильнее, но шум помог нам выровнять шансы».

Огромным подтверждением того, что поддержка трибун важна, служит донецкий «Шахтёр», который из-за оккупации региона боевиками был вынужден покинуть родной город. «Очень сложно играть и жить без болельщиков, – сообщил директор клуба Сергей Палкин. – Это наша главная проблема». Первые два сезона «Шахтёр» закончил на втором месте, впервые с сезона-2008/09 упустив чемпионство, в сезоне-2014/15 он лишился девяти очков дома – до этого за три сезона было упущено всего 12.

Обычно в лигах процент побед хозяев варьируется в пределах 40-50% (в зависимости от лиги), гости при этом побеждают только в 25-30% игр. Если же команда хозяев ведет в счете после первого тайма, то она одерживает победу в 75-85% случаев, у гостей этот показатель находится на уровне 60-65%.

В отдельных лигах существуют домашние команды, которые показывают в родных стенах особо хороший результат. Речь не идет о таких командах, как «Барселона» или «Бавария», которые в своих лигах одинаково хорошо выступают как дома, так и на выезде. К примеру, в сезоне 2015-2016 г. испанская «Севилья» одержала 14 домашних побед (73,68%), а на выезде – ни одной. 13 домашних побед (76,47%) менхенгладбахской «Боруссии» позволили команде занять 4 место в Бундеслиге, при этом на выезде команда одержала всего 4 победы. Во французской Лиге 1 дома сильно выступила «Бастия» (57,89% – четвертый показатель среди команд), которая из-за неудачной игры на выезде в итоговой таблице заняла всего 10 место.

В то же время нужно обращать внимание на развитость фанатского движения. Именно фанаты активнее всего поддерживают команды в домашних поединках, а не обычные болельщики.

Ниже приведена статистика разных видов командного спорта, показывающая влияние на игру места проведения соревнований.

Таблица 1 – Статистика хоккейных матчей 2017-18 гг., проведенных на домашних стадионах и в гостях на примере 1 команды «Атлант», 2004 г.р.

Домашние игры					Выездные игры			
Команда	Матчей	Побед	Поражений	Ничья	Матчей	Побед	Поражений	Ничья
Атлант	71	50	15	0	68	50	18	0

По данным таблицы №1 можно сделать вывод, что команда «Атлант 2004» выигрывает гораздо чаще, чем проигрывает. Забитых голов почти в два раза больше, чем пропущенных. Также стоит отметить, что число выигрышей на домашних стадионах примерно равно количеству выигрышей в гостях. То есть команда может победить или проиграть независимо от того, где проходит игра. Но в игре на выезде вероятность пропустить гол выше.

Таблица 2 – Статистика футбольных матчей, проведенных на домашних стадионах и в гостях ЧФР «Клуж», «Манчестер Юнайтед»

	Домашние игры				Выездные игры			
Команда	Матчей	Побед	Поражений	Ничья	Матчей	Побед	Поражений	Ничья
Манчестер Юнайтед	5	2	0	0	9	5	4	0
ЧФР Клуж	9	3	2	0	6	3	3	1

В приведенной статистике (таблица 2) футбольного клуба «Манчестер Юнайтед» можно заметить, что на домашних играх побед значительно больше, нежели поражений, а на выездных играх соотношение выигрышей и поражений практически одинаково. Забитых голов в ЧФР «Клуж» на домашних играх больше, чем пропущенных, а в ситуации при выездных играх что забитых, что пропущенных голов – равное количество.

Таблица 3 – Статистика сразу нескольких футбольных команд: «Манчетсер С», «Челси», «Манчестер Ю», «Арсенал», «Ливерпуль», «Ньюкасл»

Команда	Домашние игры				Выездные игры			
	Матчей	Побед	Поражений	Ничья	Матчей	Побед	Поражений	Ничья
Манчетсер С	10	7	1	2	10	7	1	2
Челси	9	9	0	0	11	5	2	4
Манчестер Ю	10	8	1	1	10	2	2	6
Арсенал	9	5	1	3	11	4	4	3
Ливерпуль	11	4	2	5	9	4	5	0
Ньюкасл	10	5	2	3	10	2	5	3

Сразу бросаются в глаза данные домашних игр: количество забитых победных голов значительно превышает количество пропущенных, в то время как на выездных соревнованиях эти значения либо уравниваются, либо ухудшаются в сторону проигрышей.

Результатом такого психического заражения на «домашних играх» является деморализация команды соперника и воодушевление своей (таблица 3) [1; 2].

Таблица 4 – Статистика игр нескольких турниров на домашней площадке и выездной

Домашние игры %				Выездные игры %			
Турнир	Победы	Ничьи	Поражения	Турнир	Победы	Ничьи	Поражения
Лига Чемпионов	60	-	40	Лига Чемпионов	20	-	14
Лига Европы	33	33	33	Лига Европы	33	33	9
Кубок России	-	-	-	Кубок России	100	-	-
Премьер-лига	54	15	31	Премьер-лига	14	29	15

В большинстве турниров победы одерживались в домашних матчах. Например, на турнире Лига Чемпионов на домашних матчах было одержано более 60% побед, а на выезде – лишь 20% (таблица 4).

Таким образом, определено, что большинство команд независимо от возраста и вида (футбол или хоккей) спорта выступают лучше в домашних соревнованиях, нежели в гостевых противостояниях.

Возьмем для еще одного примера две крупные американские лиги – NBA и NHL. Во всех двух чемпион определяется не по единственной игре, как в NFL, а в серии матчей. Элемент неожиданности сведен к минимуму. Победить должен сильнейший. А как определить сильнейшего? Оказывается, существует практически железобетонный способ дать ответ на этот вопрос: достаточно посмотреть на то, у какой команды преимущество своего поля/площадки/льда.

Таблица 5 – Результаты команд с преимуществом своей площадки, плей-офф НБА (1999-2011)

Серии	Выигрыши	Проигрыши	Процент побед
Первый раунд	84	20	80,77%
Полуфинал конференции	41	11	78,85%
Финал конференции	13	13	50,00%
Финал	10	3	76,92%
Всего	148	47	75,90%

Как видим по результатам таблицы №5, в 70% случаев победителем финальной серии становится команда, имеющая лишний домашний матч в запасе. Причем аргумент «лучшая команда имеет преимущество площадки, так что все логично» не работает из-за MLB: в этой лиге результат команды в регулярном чемпионате никак не влияет на HFA.

Таблица 6 – Результаты команд с преимуществом своей площадки, плей-офф НХЛ (2006-2011)

Серии	Выигрыши	Проигрыши	Процент побед
Первый раунд	30	18	62,50%
Полуфинал конференции	12	12	50,00%
Финал конференции	8	4	66,67%
Финал	4	2	66,67%
Всего	54	36	60,00%

В таблице 6 можно заметить похожую тенденцию, что и в таблице 5. Процент побед равен 60%, что превышает результаты игр без преимущества своей площадки. Вне зависимости от вида спорта, будь это баскетбол или хоккей, от высокого уровня профессионализма команд и значимости соревнований – матчи, проведенные на своем родном поле или площадке, можно считать достойным преимуществом перед соперниками.

Для наглядного примера рассмотрим статистику домашних и выездных игр сборной России по футболу за последнее 10 лет.

Таблица 7 – Игры Сборной России по футболу (1992-2012 гг.)

			Домашние игры			Выездные игры		
год	Матчей	Побед	Поражений	Ничья	Матчей	Побед	Поражений	Ничья
2018	7	3	3	1	4	2	2	0
2017	9	2	3	4	3	2	1	0
2016	6	3	3	0	6	0	3	3
2015	6	3	2	1	3	3	0	0
2014	7	5	0	2	6	1	2	3
2013	4	3	0	1	6	2	2	2
2012	7	4	0	3	6	3	1	2
2011	5	3	0	2	5	1	1	3
2010	3	1	2	0	3	3	0	0
Всего	54	27	13	14	42	17	11	13

Отсюда видим, что в домашних играх количество побед доминирует над количеством поражений, тем временем на выездных матчах сборная показывает себя хуже. Отсюда можно сделать вывод, что игроки и вся команда нуждается в поддержке своих болельщиков и что присутствует «Закон родных стен» [4] (таблица 7).

Результаты исследований и их обсуждение. Обычно в лигах процент побед хозяев варьируется в пределах 40-50% (в зависимости от лиги), гости при этом побеждают только в 25-30% игр. Если же команда хозяев ведет в счете после первого тайма, то она одерживает победу в 75-85% случаев, у гостей этот показатель находится на уровне 60-65%.

В отдельных лигах существуют домашние команды, которые показывают в родных стенах особо хороший результат. Речь не идет о таких командах, как Барселона или Бавария, которые в своих лигах одинаково хорошо выступают как дома, так и на выезде. К примеру, в нынешнем сезоне испанская «Севилья» одержала 14 домашних побед (73,68%), а на выезде ни одной. 13 домашних побед (76,47%) менхенгладбахской «Боруссии» позволили команде занять 4 место в Бундеслиге, при этом на выезде команда одержала всего 4 победы. Во французской Лиге 1 дома сильно выступила Бастия (57.89% – четвертый показатель среди команд), которая из-за неудачной игры на выезде в итоговой таблице заняла всего 10 место.

Особенности места проведения соревнований. В связи с возросшей престижностью спорта и острым соперничеством спортсменов место проведения соревнований приобретает все большее значение. Фактор «своего» и «чужого» поля становится одним из важнейших при определении тактических задач в игровых видах спорта — футболе, баскетболе, гандболе, хоккее, волейболе.

В футболе при проведении некоторых соревнований в два круга при равенстве набранных очков победитель определяется по большему количеству забитых голов на чужом поле (один гол на поле противника засчитывается в этом случае за два). Естественно, что такое положение значительно влияет на выбор стратегии соревновательной деятельности, общего тактического плана конкретной игры и др.

Особенности места проведения соревнований приобретают все большее значение и для других видов спорта. Это связано со многими причинами, например: географические и климатические условия, характер судейства, оборудование мест проведения соревнований и инвентарь и др. Немаловажно и поведение болельщиков. Болельщики своим поведением создают определенный психологический фон проведения соревнований. Реакция болельщиков влияет на состояние спортсмена, так как создается положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнований.

Чтобы подбодрить свою команду, зрители поют национальные гимны, гимны своих спортивных клубов, популярные национальные песни, а также подбадривают спортсменов с помощью банеров и кричалок.

По статистике, игры на домашних стадионах складываются для команд успешнее, чем в гостях.

Во-первых, в случае выездной игры футболисты получают гораздо меньше поддержки от стадиона, не смотр на то, что самые преданные фанаты команды всегда путешествуют с ней, но количество болельщиков с хозяйской стороны всегда намного больше.

Во-вторых, большую роль играет психологический фактор, а точнее настрой футболистов. Победа дома и ничья в гостях считается для футбола чемпионским графиком, поэтому в большинстве матчей футболисты настраиваются на ничью в гостевых поединках.

Статистика утверждает, что у себя фанаты помогают добыть 0,3 гола или 0,5 очка за игру, а следовательно родные стены и вдохновляющие песни болельщиков несут весомый вклад.

То есть вместо принципа «побеждает сильнейший», являющегося краеугольным камнем в спорте – «побеждает тот, кто дома», этот факт проявляется в следующих критериях:

– во-первых, преимущество своей площадки работает во всех видах спорта, во всех лигах и во все времена. Команды, играющие дома, выигрывали и выигрывают чаще, причем в плей-офф это преимущество обычно увеличивается;

– во-вторых, разные виды спорта по разному подвержены воздействию HFA. В североамериканских лигах самыми благосклонными к хозяевам являются соккерная MLS (69,1%) и баскетбольная NBA (62,7%). Наименее чувствительной к фактору «домашних стен» является бейсбольная MLB (54,1%). В скобках – процент побед хозяев;

– в-третьих, влияние HFA зависит в первую очередь от вида спорта, а не от лиги. В детском бейсболе хозяева выигрывают примерно с тем же процентом, что и в профессиональной лиге (53,3% и 54,4%). Точно так же примерно одинаковый процент показывают между собой женский и мужской баскетбол (61,7% в WNBA и 62,7% в NBA), соккер в США и в Италии (69,1 и 67%) и т.п.

Вывод. Спортсмены и болельщики просто нуждаются друг в друге. И в настоящее время выпадение одной составляющей ставит под угрозу существование спортивной индустрии в целом. Конкретно для спортсменов

очень важно присутствие зрителей. Они чувствуют не только поддержку, но и ответственность. Поэтому успех команды напрямую зависит от числа болельщиков, которых больше всего наблюдается на домашних играх, нежели на выездных.

Список литературы

1. http://www.manutd8.com/uploads/posts/2012-12/1354723961_1.jpg
2. http://bet-notes.ru/stat-football-servis-futbolnoy-statistiki/
3. www.footballrussia.ru https://ironbets.ru/novichkam/rol-statistiki/
4. https://www.google.ru/amp/s/m/sports.ru/amp/post/330621/
5. http://bet-notes.ru/stat-football-servis-futbolnoy-statistiki/
6. www.footballrussia.ru
7. http://www.manutd8.com/uploads/posts/2012-12/1354723961_1.jpg

Bibliography

1. http://www.manutd8.com/uploads/posts/2012-12/1354723961_1.jpg
2. http://bet-notes.ru/stat-football-servis-futbolnoy-statistiki/
3. www.footballrussia.ru https://ironbets.ru/novichkam/rol-statistiki/
4. https://www.google.ru/amp/s/m/sports.ru/amp/post/330621/
5. http://bet-notes.ru/stat-football-servis-futbolnoy-statistiki/
6. www.footballrussia.ru
7. http://www.manutd8.com/uploads/posts/2012-12/1354723961_1.jpg

Информация для связи с авторами: pr-azdnik@yandex.ru

УДК 159.923:793.38

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ БЕГОМ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА





Троева Марфа Ильинична,
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 на основе анализа научно-теоретической литературы и практического исследования рассматриваются некоторые психологические аспекты занятия любительским бегом в условиях Крайнего Севера (Якутия). На основе проведённого исследования среди бегунов на длинные и марафонские дистанции (мужчин и женщин в возрасте от 27 до 60 лет) выявлены мотивы и основные типы результатов людей, занимающихся бегом: улучшение физического состояния, развитие личностных качеств, положительные эмоции и мировоззрение, расширение коммуникативной сферы.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, любительский бег, бегуны, личность, психология личности, деятельность, отношение, мотивация.

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF AMATEUR RUNNING

Troeva M. Il.,
Graduate Student of the Department of Age and Pedagogical Psychology,
NakhodkinV. V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Chair of the Pedagogy and Developmental Psychology,
North-Eastern Federal University M.K.Ammosov

Abstract. The article on the basis of the analysis of scientific and theoretical literature and practical research examines some psychological aspects of amateur running in the Far North (Yakutia). On the basis of the conducted research among the runners on long and marathon distances (men and women aged from 27 to 60 years) the motives and main types of results of people engaged in running are revealed: improvement of physical condition, development of personal qualities, positive emotions and outlook, expansion of the communicative sphere.

Key words: sports, physical education, amateur running, runners, personality, psychology of personality, activity, position, motivation.

Актуальность исследования. Научный и технический прогресс, профессии, связанные с умственной работой, компьютерные игры, социальные сети обуславливают сидячий образ жизни среди представителей и молодого поколения, и зрелого возраста. Следствием этого являются многочисленные заболевания и изменения психического состояния населения. В связи с этим высокую степень актуальности приобретают занятия физической культурой и спортом.

Учёными различаются эти два понятия. Так, физическая культура направлена на укрепление здоровья, а спорт – на получение максимального результата и спортивных наград. Развитие спорта в XX веке привело к выделению в нём трёх уровней, дифференцирующихся по целям, условиям и результатам: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт [11, с. 34]. Самым распространенным видом спорта среди любителей (массовый спорт) является бег, т.к. он прост и легкодоступен. Его польза всем давно известна: улучшается иммунная система организма, его выносливость, осуществляется поддержание подтянутой фигуры, наблюдается хороший обмен веществ и т.д. Помимо физических упражнений, бег имеет и психологическую пользу для человека. Анализ работ известных учёных-психологов, тренеров свидетельствуют, что особую значимость бега они видят для человеческого мозга.

Климатические условия Крайнего Севера (Республика Саха (Якутия)) отличаются рядом характеристик, не свойственных для средней полосы России. Крайне низкие температуры, длительная зима, короткое лето, световое голодание в период полярных ночей и световое излишество в период полярных дней приводят к снижению двигательной активности, работоспособности, резкому упадку сил. Метеорологические факторы (температура, недостаток кислорода, резкая смена освещённости, частые магнитные бури, интенсивность солнечной радиации, частая смена воздушных масс, высокая влажность воздуха, перепады барометрического давления и др.) влияют на самочувствие человека – как на физиологическое здоровье, так и на его психическое состояние. Они определяют клиническое течение и исход заболеваний, снижают адаптивные возможности организма. В целом климатические особенности оказывают влияние на все стороны существования человека на Крайнем Севере.

Данные условия, несомненно, не только являются стрессовыми для жителей данного региона, но и имеют влияние на жизнедеятельность людей, занимающихся спортом профессионально или в качестве любителей.

Специалисты утверждают, что для выявления эффективности тренировок профессионалов и занятий любителей рекомендуется детальное изучение климатогеографических условий Крайнего Севера в зависимости от конкретного региона, вопросов участия антиоксидантной системы в компенсаторной перестройке организма спортсменов в условиях Севера, а также дополнительное исследование для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, влияния местного якут-

© Троева М.И., Находкин В.В., 2019

ского кумыса, природных биологических активных добавок на организм спортсменов во всех периодах тренировочного процесса [4].

Вместе с тем современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена напряжения не только физиологических резервов организма, но и психических возможностей. Так, анализ тренировочных программ бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) позволил выявить особенности организации тренировочного процесса и оптимальный вариант планирования физических нагрузок при подготовке к основным соревнованиям года, а анализ их спортивных дневников свидетельствует о том, что значительную часть подготовки спортсмены-марафонцы проводили без личных тренеров, но с использованием группового метода тренировки, который поддерживал конкуренцию внутри группы и определял благоприятный психологический климат [9].

Из этого мы можем сделать обоснованный вывод о важности психологической подготовки в занятиях любительским бегом на длинные и марафонские дистанции. В условиях Крайнего Севера для спортсменов-любителей обостряется актуальность не только мотивации, но и тренировки волевых качеств личности.

Мотивация занимает ключевое место в любой деятельности, являясь своеобразным «центром» личности, вокруг которого структурируются все её качества. Понятие «мотивация» родственно понятию «мотив», под которым понимаются: побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; материальный или идеальный предмет, побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, ради которого она осуществляется; осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности [7, с. 219].

Отечественный педагог и психолог А.А. Реан подчёркивает, что мотив – это «внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением определённой потребности» [8, с. 56].

Харуки Мураками пишет: «Как-то раз я валялся на кровати в номере одного парижского отеля и читал “Интернешнл геральдтрибюн”. Совершенно случайно темой номера оказался марафонский бег. Там было несколько интервью с известными марафонцами, и каждого из бегунов спрашивали, какую мантру он повторяет про себя на дистанции для поддержки боевого духа. Должен сказать, здорово придумано – вопрос что надо! Просто диву даешься, о чем только не думают люди, пока бегут свои 42 километра. Такой вот жестокий вид спорта этот самый марафон: без мантры до финиша не дотянешь.

В общем, один из марафонцев сказал, что на дистанции он все время повторяет мантру, который научил его старший брат (тоже марафонец). “Pain is inevitable. Suffering is optional”. Это и есть его мантра. При переводе трудно сохранить все нюансы, но навскидку я бы перевел это так: “Боль неизбежна. Страдание – личный выбор каждого”. Поясню на примере. Вот, скажем, вы бежите и думаете: “Тяжело-то как. Все, больше не могу”. То, что вам тяжело, – это факт, от него никуда не деться. А вот можете вы больше или не можете, решаете только вы сами. Это, понимаете ли, остается только на ваше усмотрение» [6].

В процессе становления спортсмена его мотивы могут меняться. Учёные рассматривают различные аспекты мотивации в занятиях спортсменов-бегунов. Так, Е.П. Ильин отмечает мотивы совершенствования себя, самовыражения и самоутверждения, желание выделиться из толпы, самоутвердиться, удовлетворить материальные и духовные потребности [2, с. 59]. И.Г. Келишев отмечает как первоначальный мотив занятий спортом мотив внутригрупповой симпатии [2, с. 61]. Б.Дж. Кретти утверждал в своих исследованиях, что основными мотивами являются желание оказаться в стрессовой ситуации и преодолеть её, совершенствование качеств, повышение своего статуса в обществе [11, с. 36].

Наряду с мотивацией, для спортсменов в условиях Крайнего Севера крайне актуален комплекс волевых качеств личности. Целеустремлённость, решительность, смелость, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность, дисциплинированность позволяют выстраивать занятия с учётом адаптации к климатическим условиям.

Методика. *Предметом* исследования явилась взаимосвязь мотивационных характеристик и результатов любителей бега. *Цель исследования* – определить мотивы бега и охарактеризовать основные типы их результатов. *Задача исследования:* выявить характер отношения респондентов-любителей к бегу в целом, нагрузкам; определить изменения, произошедшие после занятия любительским бегом. Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы*: анализ научно-методической литературы и практики спортивной психологии; анкетный опрос «Отношения к бегу и физическим нагрузкам»; статистическая обработка данных. Исследование состояло из следующих *этапов*: организационный этап – формулировка цели и задач исследования, изучение тематических литературных источников, определение методов исследования; второй этап – сбор основного материала посредством опроса испытуемых; третий этап – анализ и обобщение экспериментальных данных, систематизация результатов, формулировка основных выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было опрошено 25 человек в возрасте от 27 до 60 лет. Респондентам были заданы следующие вопросы:

– Сколько Вы уже занимаетесь легкой атлетикой/бегом?

– Какие изменения произошли с Вами в ходе занятий?

– Советуете ли Вы друзьям заниматься данным видом спорта?

Среди мотивов, указанных испытуемыми, было названо, прежде всего, улучшение здоровья (в том числе коррекция массы тела, поддержание тонуса организма). В нашем случае важны результаты именно по вопросу об изменениях, так как именно они решают, каким будет конечный результат исследования. Представим ответы респондентов в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса любителей бега г. Якутска (мужчины и женщины в возрасте от 27 до 60 лет)

№	Любители бега	Вопросы		
		Сколько лет (месяцев) занимаетесь легкой атлетикой (бегом)?	Какие изменения произошли?	Советуете ли друзьям заниматься легкой атлетикой (бегом)?
1	Участник 1	1,5 года	Стал выносливее, появилась уверенность в своих силах	Супруга самостоятельно бегает минимум 5 км
2	Участник 2	-	Обострился артрит	-

№	Любители бега	Вопросы		
		Сколько лет (месяцев) занимаетесь легкой атлетикой (бегом)?	Какие изменения произошли?	Советуете ли друзьям заниматься легкой атлетикой (бегом)?
3	Участник 3	2,5 года	В первую очередь похудел, значительно улучшил здоровье. Повысилась стрессоустойчивость и дисциплинированность. Расширился круг общения	Всем знакомым советую, агитирую
4	Участник 4	Почти 2 года	Окружение изменилось, новые цели, радость, общение с людьми и т.д.	Советую всем
5	Участник 5	Полгода	Получил надрыв мениска, в связи с этим появилась боязнь бега, нежелание им заниматься	-
6	Участник 6	5 лет	Стал кандидатом в мастера спорта, повысилась самооценка	Тренирую сына
7	Участник 7	5 лет	Постройнела, подтянулась, ноги стали сильнее. Улучшилось общее состояние, появилась энергия, много новых знакомых, друзей, цели и задачи	Любительским бегом обязательно всем советую заниматься
8	Участник 8	3 года	Появился режим дня, слежу за состоянием здоровья, цели и задачи ставим всей семьей. Поставили цель: один забег вне региона каждый год с женой и сыном	Всегда агитирую заняться любительским бегом
9	Участник 9	Более 30 лет с перерывами	Мышечный тонус, соображаешь быстро, рождаются новые цели, радость в жизни. Расширился круг общения	Обязательно советую бег
10	Участник 10	2 года	Каждый месяц в теле происходят какие-то изменения. Характер стал более суров, речь волевой. Расширилось самопознание, стала проще относиться к жизни	Рекомендую всем бег, особенно после тяжелых болезней, ибо движение – жизнь
11	Участник 11	45 лет	Улучшение мироощущения, чувство комфортного существования. У меня появилось много знакомых и друзей	Советовать бегать я бы не стал каждому человеку. Это всего-навсего инструмент для изменения сознания
12	Участник 12	2 года	Действенный способ снять стресс, физические нагрузки переносить стал легче. Отношение к окружающему миру изменилось, круг общения увеличился несоизмеримо	Агитирую, обязательно всем своим примером и примером других
13	Участник 13	6 месяцев	Появилось желание бегать на результат и пробежать марафон. С каждой правильной тренировкой чувствую прилив сил, энергии и новых возможностей. Меняется отношение к жизни. Появляется больше свободного времени. Меняется твое окружение	Старые друзья берут с меня пример, регулярно бегают
14	Участник 14	1,5 года	Появилось очень много новых интересных знакомых. Стал более требовательным к себе. Мышление определенно поменялось, переосмыслил некоторые ценности	Бегом советую заниматься
15	Участник 15	3 месяца	Стали пропадать одышка и кашель, улучшилось состояние легких. Подтянулась фигура, из-за чего стал более уверенным в себе	Занятие спортом это дело каждого, заниматься им или нет, решать только вам
16	Участник 16	10 лет	Заниматься бегом я стал благодаря своему отцу. В психологическом плане были только нечастые перепады настроения.	Моя семья меня полностью поддерживает и занимается спортом вместе со мной.
17	Участник 17	5,5 месяцев	Выбрал бег, потому что это бесплатно и доступно каждому. Спустя два месяца окрепли мышцы. Улучшился внешний вид. От этого повысилась самооценка, расширился круг общения, повысилась продуктивность	Т.к. бег изменил мою жизнь в лучшую сторону, обязательно рекомендую его всем
18	Участник 18	Больше года	Поступила в университет, где были высокие требования к физическому состоянию студентов. Бег изменил мою жизнь, из нее исчезли лень и прокрастинация. Вместе с этим, пришло хорошее настроение и ушли депрессии	Подбила своих близких друзей и родных на занятие спортом
19	Участник 19	2 года 4 месяца	Когда ты бежишь определенную дистанцию, тебе нужно перебороть себя и добежать до конечного пункта, несмотря на всю тяжесть своего тела и боль. Это прекрасно тренирует силу волю	Моя девушка поддержала меня, и мы начали проводить больше времени вместе

№	Любители бега	Вопросы		
		Сколько лет (месяцев) занимаетесь легкой атлетикой (бегом)?	Какие изменения произошли?	Советуете ли друзьям заниматься легкой атлетикой (бегом)?
20	Участник 20	7 лет	Бег помогает справиться с личными проблемами. Когда ты бежишь в одиночестве, тебе выпадает много времени свободного для собственных мыслей. Зачастую именно во время пробежки находил пути решения своей проблемы	Заниматься бегом советовал всей своей семье, и теперь мы вместе приверженцы ЗОЖ
21	Участник 21	10 месяцев	Бег стал моим образом жизни, потребностью. Бег сделал меня более дисциплинированным и уверенным в себе. Я приобрел много новых друзей, которые также занимаются бегом	Родным, друзьям, знакомым
22	Участник 22	25 лет	Бегать я начал после того, как врачи поставили крест на моей ноге, т.к. появилась сильная хромота. Но бег излечил мое тело и душу. Появились первые победы. Это изменило мою жизнь. Я понял, что никогда нельзя опускать руки и сдаваться	Моя жена, чтобы поддержать меня, начала бегать со мной
23	Участник 23	4 месяца	Начало улучшаться состояние здоровье, стал больше прогуливаться, меньше сидеть за компом. Появились новые знакомства, я стал более общительным	Советую всем
24	Участник 24	11 лет	Поначалу было тяжело. Но это того стоило. Фигура стала намного лучше прежней, стало легче общаться с людьми, завел хороших друзей и девушку	Рекомендую своим друзьям и девушке
25	Участник 25	Год	За этот год в беге у меня были как взлеты, так и падения. Очень часто хотелось все это бросить, но я справился. Укрепилась сила воли, стал более мотивированным	Советовал своей семье

Анализ опыта занятий любительским бегом, зафиксированный в опроснике, свидетельствует о том, что испытуемые имеют различный стаж занятий: до 1 года – 5 человек; от 1 до 3 лет – 10 человек; от 5 до 7 лет – 4 человека; 10-11 лет – 2 человека; 25 лет – 1 человек; свыше 30 лет (30, 45 лет) – 3 человека.

Из этой статистики мы можем увидеть, что в исследовании приняли участие в большей степени молодые люди, которые сравнительно недавно начали заниматься любительским бегом.

Анализ описаний результатов показал следующие результаты:

1. Респонденты в большинстве случаев отмечают улучшение физического состояния: избавление от лишнего веса, вредных привычек, повышение тонуса организма в целом, совершенствование внешнего вида, выработка здорового образа жизни.

2. Значительная часть результатов относится к развитию личностных качеств: усиливается мотивация, формулируются новые цели и задачи, происходит организация режима дня и деятельности в целом.

3. Испытуемые отмечают яркие эмоциональные ощущения, связанные с новым позитивным мышлением, сменой мировоззрения.

4. Респонденты называют как результат занятий любительским бегом расширение коммуникативной сферы – появление новых друзей, развитие важных коммуникативных качеств.

Опрашиваемые часто дополняли свои ответы о результатах: «Повысилась выносливость», «Стал увереннее», «Появилось много знакомых и друзей», «Появились новые цели и задачи», «Бег снимает усталость и стресс», «Перестал сердиться», «Бег для меня стал отдыхом», «Когда я бегаю, я медитирую» и т.д. Таким образом, для большинства опрашиваемых бег стал своего рода бесплатным и действующим психологическим сеансом, после которого человек чувствовал повышение самооценки, прилив бодрости и сил.

В целом, испытуемые отмечают положительное изменение состояния (90%), и только 2 человека (10%) отметили ухудшение, что связано с усугублением физического состояния на фоне имеющихся ранее приобретённых и хронических заболеваний.

Выводы. Таким образом, анализ литературы спортивной тематики, отношения респондентов к бегу и результаты занятий, говорит о следующем: большинство людей подчеркивают положительное влияние бега и легкой атлетики не только на физическое, но и на психическое состояние. Раскрываются такие психологические способности, как умение планировать и моделировать режим и расписание жизни, ставить четкие цели, решать поставленные жизненные и спортивные задачи. Немаловажную роль играет групповой характер занятий, так как он позволяет создавать конкуренцию внутри группы и определённый психологический климат, что неоднократно подчёркивается специалистами как важный элемент методики подготовки бегунов. В этом случае уверенно можно сказать, что бег – это не только вид спорта, это образ жизни и особый образ мышления человека; в некоторых случаях, после систематических занятий любительским бегом, бегуны способны конкурировать с профессиональными атлетами. Во время пробежки вырабатываются эндорфины, которые мотивируют человека к активной деятельности, повышают настроение и делают человека счастливым.

Список литературы

1. Гэллоуэй, Дж. Психологический тренинг для бегунов. Как сохранить мотивацию [Текст] / Дж. Гэллоуэй. – М.: Спорт, 2012.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин.. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.

4. Лукин, В.В. Анализ методики подготовки бегунов-марафонцев в условиях Крайнего Севера [Текст] / В.В. Лукин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников, 27 февраля 2015 г. – Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС». – 141 с.

5. Малкин, В.Р. Спорт – это психология [Текст] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

6. Мураками, Х. О чем я говорю, когда говорю о беге [Текст] / Х. Мураками. – М.: Издательство «Э», 2017. – 256 с.

7. Психология: словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

8. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 1999. – 416 с.

9. Самоленко, Т.В. Необходимость психологической подготовки бегунов-марафонцев в условиях Крайнего Севера [Текст] / Т.В. Самоленко, А.В. Апайчев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4 (14).

10. Сафиоллин, Д.М. Действуй! Беги! [Текст] / Д.М. Сафиоллин. – М.: Издательство «Весь», 2017. – 864 с.

11. Троева, М.И. Психологическая поддержка начинающих бегунов-любителей [Текст] / М.И. Троева, В.В. Находкин // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 34-38.

12. Фицджеральд, М. Как сильно ты этого хочешь? Психология превосходства разума над телом [Текст] / М. Фицджеральд. – М.: Ман, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.

13. Чиммой, Ш. Бег внутренний и бег внешний: йогические секреты бега [Текст] / Ш. Чиммой. – М.: ИП Васильев А.В., 2010. – 336 с.

Bibliography

1. Galloway, George. Psychological training for runners. How to keep motivation [Text] / J. Galloway. – M.: Sport, 2012.

2. Ilyin, E. P. Motivation and motives [Text] / E. P. Ilyin. – SPb.: Peter, 2002. – 512 p.

3. Ilyin E. P. Psychology of sport [Text] / E. P. Ilyin. – SPb.: Peter, 2016. – 352 p.

4. Lukin, V. V. Analysis of methods of training of marathon runners in the Far North [Text] / V. Lukin // Modern problems of physical culture and sports: materials of the University scientific and practical conference of young scientists, students, postgraduates, applicants and students, February 27, 2015 – Churapcha: OOP FSBEI HPE "Chgifkis". 141 p.

5. Malkin, V. R. Sport is psychology [Text] / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva. – Moscow: Sport, 2015. – 176 p.

6. Murakami, H. what I'm talking About when I talk about running [Text] / H. Murakami. – Moscow: Publishing House "E", 2017. – 256 p.

7. Psychology: dictionary [Text] / Under General editorship of V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky. – 2nd ed., Rev. and DOP. – M.: Politizdat, 1990. – 494 p.

8. Rean, A. A. The Social psychology of education [Text] / A. A. Rean, Ya. l Kolominsky. – SPb.: Peter, 1999. – 416 p.

9. Samolenko, T. V. The Need for psychological training marathon runners in terms of the Edge it of the North [Text] / T. V. Samoilenko, A. V. Apicem // Physical education and sports training. – 2015. – № 4 (14).

10. Safiollin, DM Act! Run! [Text] / D. M. Safiollin. – Moscow: Publishing House "All", 2017. – 864 p.

11. Troeva, M. I. Psychological support of Amateur runners [Text] / M. I. Troeva, V. V. Nakhodkin // Sports psychologist. – 2018. – №1 (48). – Pp. 34-38.

12. Fitzgerald, M. How badly do you want this? Psychology of superiority of mind over body [Text] / M. Fitzgerald. – Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2018. – 336 p.

13. Chimma, sh. Running inside and running outside: yogic secrets of running [Text] / sh. Chimma. – M.: IP Vasilyev A.V., 2010. – 336 p.

Информация для связи с авторами:
nakhodvasily@mail.ru

УДК 159.99:796.8

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ





Анкудинов Николай Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент, начальник факультета;
Жарких Александра Анатольевна,
кандидат психологических наук, доцент;
Пузыревский Роман Валентинович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Дазмаров Николай Михайлович,
доцент;
Гурский Александр Викторович,
доцент;
Арканов Юрий Макарович,
доцент,
Академия права и управления федеральной службы исполнения наказаний

Аннотация. Развитие психологического сопровождения является одним из направлений повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов универсального боя. Актуальным выступает дифференцированный подход к спортсменам с учетом индивидуально-типологических особенностей на основе теории ведущих тенденций Л.Н. Собчик.

Ключевые слова: универсальный бой, индивидуально-типологические особенности, психологическое сопровождение, теория ведущих тенденций.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL MAINTENANCE OF TRAINING THE ATHLETES SPECIALIZING IN UNIVERSAL FIGHT

Ankundinov N.V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Facultet;
Zharkich A.A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Puzyrevsky R.V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Dazmarov N. M.,
Associate Professor;
Gurskiy A.V.,
Associate Professor;
Arkanov Yu.M.,
Associate Professor,
Academy of the Law and Management of Federal Penitentiary Service of Russia Ryazan.

Abstract. Development of psychological maintenance is one of the directions of increasing the efficiency of training process and competitive activity of athletes of universal fight. the differentiated approach to athletes taking into account individual and typological features on the basis of the theory of the leading trends L.N. Sobchik proves to be relevant.

Key words: universal fight, individual and typological features, psychological maintenance, theory of the leading trends.

Введение. Высокие требования к физической и психологической подготовленности сотрудников правоохранительных органов России определили развитие ряда профессионально-прикладных видов спорта. Исключением не стала и уголовно-исполнительная система, для которой из развиваемых видов спорта наибольшей прикладностью обладает универсальный бой, составной частью которого является преодоление полосы препятствий, стрельба по мишени и применение приемов борьбы определенных законодательно как основных служебно-прикладных упражнений [3; 5].

При реализации учебно-тренировочного процесса по универсальному бою и подготовке спортсменов к соревнованиям основным проблемным вопросом является психологическое сопровождение спортсменов, вызванное отсутствием специальных знаний у тренерского состава, что и определило цель нашей работы [2].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории диагностических и оздоровительных технологий Академии ФСИН России в период с 2015 по 2018 год. Участниками стали 51 курсант-спортсмен, состоящий в группах спортивного совершенствования по универсальному бою. В качестве методов исследования были выбраны наблюдение, беседа, тестирование посредством методик, адаптированных Л.Н. Собчик: «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности», «Индивидуально-типологический опросник», «Метод портретного выбора». Посредством психодиагностических методов определялся преобладающий тип личности, по Л.Н. Собчик, с целью создания рекомендаций тренерскому составу по оптимальным способам коммуникаций и учету индивидуально-типологических особенностей в организации тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного психодиагностического исследо-

©Анкудинов Н.В., Жарких А.А., Пузыревский Р.В., Дазмаров Н.М., Гурский А.В., Арканов Ю.М., 2019

вания было выявлено преобладание у спортсменов, специализирующихся в универсальном бое, 4-го типа личности, по Л.Н. Собчик.

Анализ результатов показал, что кроме преобладающего 4 типа (61%) у спортсменов универсального боя встречаются 1-й (7%), 2-й (14%) и 3-й (18%) типы личности. Данный факт, на наш взгляд, констатирует необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в тренировочном процессе.

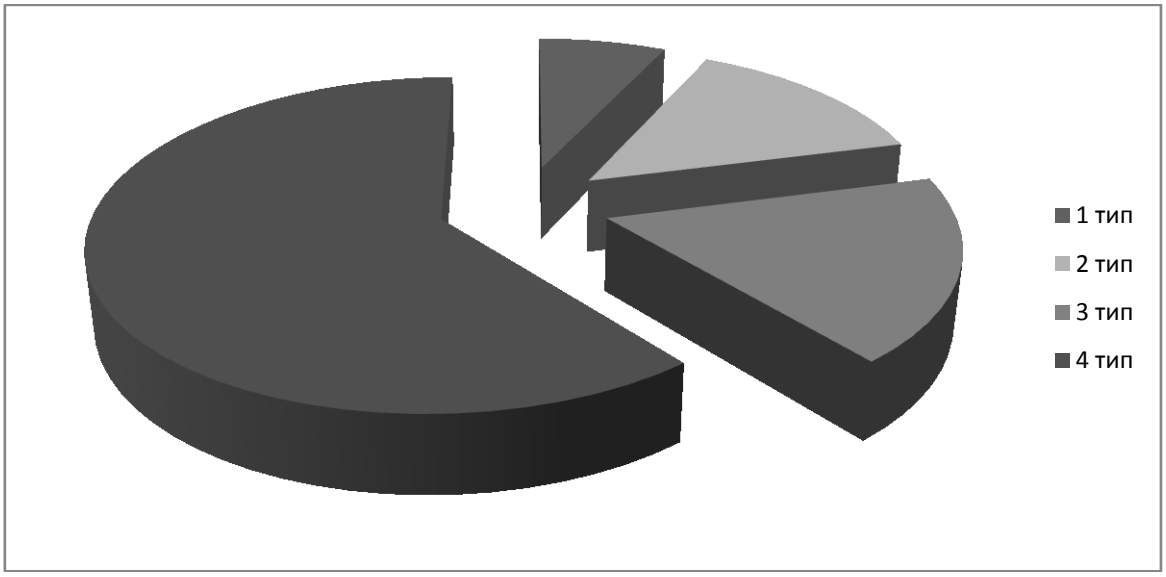


Рис. 1 – Распределение спортсменов, специализирующихся в универсальном бое, по типам личности в соответствии с классификацией Л.Н. Собчик

Спортсмены первого типа, по Л.Н. Собчик, характеризуются наибольшей выраженностью таких индивидуально-типологических особенностей, как интроверсия, сензитивность и тревожность. При работе со спортсменами данного типа личности тренерскому составу следует учитывать слабую выраженность мотивации достижения спортивных результатов, ввиду сниженной мотивации достижения и самореализации [4]. В этой связи становится актуальным проведение индивидуальных мотивационных бесед, направленных на достижение высокого спортивного результата. При работе с данной категорией спортсменов мотивирующим фактором может являться высказанная наедине похвала и демонстрация личного доверия. По причине того, что у спортсменов данного типа ярко выражена рефлексия, они зачастую характеризуются низкой самооценкой, ввиду чего нуждаются в личной поддержке, обеспечивающей чувство внутреннего комфорта и безопасности. При этом командно-административный стиль общения, выбираемый тренерским составом, и публичная критика не будут иметь мотивирующего эффекта, а напротив, будут дезорганизовывать деятельность. В общении с лицами данной категории следует учитывать медленные темпы усвоения информации, а также необходимость спокойной обстановки для оптимального уровня умственной активности. Ввиду выраженной тревожности лиц данного типа в организации тренировочного процесса следует придерживаться принципов стабильности и планирования.

У спортсменов второго типа в качестве выраженных индивидуально-типологических особенностей личности выступают лабильность, экстравертированность и тревожность. По причине выраженности лабильности данные спортсмены обладают неустойчивой мотивацией. В связи с этим целесообразным является повышение спортивной мотивации посредством удовлетворения базовой для этого типа потребности в самодемонстрациях – задействовать зрителей на тренировках, не препятствовать позерству спортсменов, использовать публичную похвалу за спортивные достижения. В связи с неустойчивостью к монотонии лиц данного типа тренировочный процесс целесообразно строить с введением новых упражнений и динамичной сменой видов деятельности. Одним из мотивирующих факторов выступают коммуникативные функции спорта, а также участие в выездных учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях. По причине высокой лабильности лиц данного типа усвоение новой информации эффективней происходит за счет эмоциональной окрашенности подаваемого материала, а не за счет логических построений и рассуждений. Высокая экстравертированность рассматриваемой категории спортсменов предполагает большую предрасположенность к групповым занятиям, чем к индивидуальным. В ходе общения спортсмены данного типа имеют склонность к обидчивости и отрицанию собственных ошибок и недостатков, предрасположены к вспыльчивому поведению и в то же время способны быстро успокаиваться. В общении для лиц данного типа свойственно следование за авторитетными личностями.

Спортсмены третьего типа характеризуются выраженной ригидностью, стеничностью и интровертированностью. Ввиду подобной индивидуально-типологической предиспозиции они обладают выраженной мотивацией достижения и целенаправленностью, устойчивостью мотивационной сферы. Для спортсменов данного типа велика значимость материальных ценностей и социального статуса. Этот факт следует учитывать в мотивировании спортсменов данной категории, где оптимальными факторами могут стать присуждение спортивной квалификации, повышение социального статуса спортсмена, материальная выгода и т.д. Тренерскому составу следует учитывать, что проблемным моментом в общении со спортсменами данного типа является выраженность ригидности, ввиду чего последние не способны легко признавать собственные ошибки. В этой связи эффективным способом переубеждения является модель ведения переговоров в соответствии с которой авторство полезного убеждения должно приписываться спортсмену («Как верно Вы

когда-то заметили ...»). Выраженная ригидность лиц данного типа приводит к медленному освоению информации, при этом информация легче усваивается в виде схем и алгоритмов. Индивидуально-типологические особенности лиц данного типа обуславливают и низкую способность к изменениям, значительную инертность поведения, плохую переключаемость от одного вида деятельности к другому, что следует учитывать при построении тренировочного процесса.

Кроме того, тренерскому составу следует учитывать выраженную конфликтность и обидчивость спортсменов данной категории, а также возможность реагирования по эксплозивному типу.

Спортсмены четвертого типа, являющиеся преобладающим типом среди лиц, специализирующихся в универсальном бое, характеризуются выраженностью таких индивидуально-типологических особенностей, как спонтанность, экстраверсия и стеничность. В этой связи им свойственна выраженная мотивация достижения, ярко выраженная потребность в физической активности, потребность в лидерстве и независимости, они в наибольшей степени подходят для занятий единоборствами [1; 4]. Ввиду имеющихся индивидуально-типологических особенностей, спортсмены данного типа могут давать агрессивные реакции на требования жесткого подчинения со стороны тренерского состава и тем самым полностью выходить из-под контроля руководителя. Во избежание подобных проблем тренерский состав должен, с одной стороны, пользоваться большим авторитетом, а с другой – не злоупотреблять командно-административными мерами воздействия и базировать взаимодействие со спортсменами на основе принципов сотрудничества. В целях повышения спортивной мотивации лицам данного типа следует увеличивать степень свободы, поддерживать наставничество над менее квалифицированными спортсменами. В ходе обучения тренерскому составу целесообразно учитывать специфические особенности мышления лиц данного типа – отсутствие склонности к рассуждениям и логическим построениям, синтетический тип мышления, лучшее усвоение информации в действии, на примерах. Кроме того, индивидуально-типологические особенностиспортсменов приводят к плохой переносимости монотонии и однообразия, что следует учитывать в ходе планирования тренировочного процесса.

Выводы. Преобладающим типом личности у спортсменов, специализирующихся в универсальном бое, является четвертый тип, по Л.Н. Собчик, характеризующийся большей выраженностью спонтанности, стеничности и экстраверсии.

В целях наиболее эффективного взаимодействия тренерского состава со спортсменами, специализирующимися в универсальном бое, следует учитывать ндивидуально-типологические особенности при выборе способов построения коммуникаций и организации тренировочного и соревновательного процесса.

Список литературы

1. Анкудинов, Н.В. Психологические особенности курсантов-спортсменов [Текст] / Н.В. Анкудинов, А.А.Жарких, А.А. Трунтягин // Человек: преступление и наказание. – 2015. № 3 (90). – С.200-205.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб., 2005. – 378 с.

3. Наставление по физической подготовке (НФП-2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы: приказ Министерства Юстиции Рос. Федерации от 12.11.2001 г. №301.

4. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики[Текст] / Л.Н. Собчик. — СПб., 2008. – 624 с.

5. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования: учеб.пособие в 2 ч.[Текст].– Рязань: Академия ФСИН России, 2014. – 164 с.

Bibliography

1. Ankudinov, N. Psychological special-news students-athletes [Text] / N. Ankudinov, A. A., Zharkikh, A. A. Trontin // Man: crime and punishment. – 2015. – № 3 (90). – Pp. 200-205.

2. Matveev, L. P. General theory of sport and its applied aspects [Text] / L. P. Matveev. – SPb., 2005. – 378 p.

3. Manual on physical training (NFP-2001) of employees of penal system: the order of the Ministry of Justice Grew. Federation dated 12.11.2001, No. 301.

4. Sobchik, L. N. Psychology of individuality. Theory and practice of psychodiagnostics [Text] / L. N. Sobchik. — SPb., 2008. – 624 p.

5. Physical training in institutions of higher education: studies. manual in 2 hours [Text]. – Ryazan: Academy of FSIN of Russia, 2014. – 164 p.

Информация для связи с авторами:
ankudinov.nik@list.ru

УДК 796

КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ



Доттуев Тенгиз Идрисович,
преподаватель кафедры физической подготовки, капитан полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ОВД, в т.ч. боевых приёмов борьбы. Автором обосновывается эффективность учебно-тренировочного процесса при формировании навыков боевых приёмов борьбы.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники ОВД, навыки, боевые приёмы борьбы.

CONCEPT OF TRAINING IN FIGHTING METHODS OF FIGHT OF STAFF OF DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Dottuyev T.I.,
Lecture, Police Captain,
Department of Physical Training
North Caucasian institute of professional development (branch)
of the Krasnodar university Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,

Abstract. Article is devoted to questions of improvement of process of physical training of staff of Department of Internal Affairs, including fighting methods of fight. The efficiency of educational and training process when forming skills of fighting methods of fight is proved by the author.

Key words: physical training, staff of Department of Internal Affairs, skills, fighting methods of fight.

Введение. Повседневная оперативно-служебная деятельность сотрудников ОВД сталкивает их с агрессивными правонарушителями и необходимостью вступать с ними противоборство, предотвращать нападение и осуществлять силовое задержание [3]. Зачастую правонарушители превосходят сотрудников по физическим и двигательным показателям, и в такой ситуации сотрудники не всегда обладают возможностью оказать противостояние, в результате чего получают ранения и телесные повреждения. Также нередки случаи, когда сотрудники неуверенно владеют табельным оружием и боевыми приёмами борьбы, проявляют растерянность, что неминуемо приводит к чрезвычайным происшествиям. В связи с этим возникает настоятельная необходимость в повышении профессионального мастерства в системе физической подготовки сотрудников ОВД и поощрении служебно-прикладных видов спорта, в том числе боевых приёмов борьбы, способствующих формированию и развитию психических качеств, двигательных навыков и эмоциональной устойчивости при осуществлении служебной деятельности [2; 6].

Цель. В целях подготовки сотрудников ОВД к успешному выполнению оперативных, служебных и боевых задач профессиональной деятельности, необходимо акцентировать внимание на умении самостоятельно принимать адекватные сложившейся ситуации решения и действовать в стрессовых ситуациях противоборства с нарушителем [2].

Обоснование. Как известно, назначением физической подготовки сотрудников ОВД выступает воспитание и поддержание физической готовности к успешному выполнению оперативных, служебных и боевых задач, а также умелое и правомерное применение физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы [1].

При обучении сотрудников боевым приёмам борьбы решаются следующие задачи [1;6]:

– формирование осознанного представления о тактическом базисе борьбы и умение его реализовывать в условиях реального сопротивления;

– совершенствование психомоторных функций организма – быстроты, силы и выносливости, способствующих реализации технической основы приёмов в ситуациях сопротивления;

– формирование начальных представлений о двигательном составе приёма.

Ввиду указанного специалисты по боевым поёмам борьбы на учебно-тренировочных занятиях должны концентрироваться на процессе приобретения, развития и совершенствования навыков боевых приёмов борьбы, не забывая об обеспечении личной безопасности сотрудников, воспитании у них смелости, решительности, отваги, находчивости и инициативы. Вместе с тем сотрудник при освоении болевого приёма или удара рискует причинить травму ассистенту. Поэтому существующая система оценки навыков применения боевых приёмов борьбы направлена на минимизацию причинения ущерба ассистентам, а не на определение уровня сформированности казанных навыков [5]. Данный факт является препятствием при формировании навыка, так как выполняющий боевой приём, соблюдая формальности, пренебрегает более ценным содержанием. Как известно, при формировании навыка сознание направлено на основные элементы процесса, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Во время поединка внимание сотрудника должно быть сосредоточено на обнаружении благоприятной динамической обстановки (ситуации), подходящей для нанесения какого-либо удара, либо совершения броска, то есть на решающих положениях, способствующих высокой результативности действия [1; 2].

Следующим препятствием формирования навыков боевых приёмов борьбы выступает действующая процедура оценивания, не предусматривающая противоборство с элементами непредсказуемости перемещений и направления действия сообразно величине прилагаемых усилий ассистента. А как известно, надёжность навыка обеспечивается совокупностью методических приёмов и зависит от степени развития физических и психических качеств сотрудника [4].

©Доттуев Т.И., 2019

Гарантией успешного задержания правонарушителя являются сформированные на должном уровне навыки защитных и ударных действий в процессе освоения раздела боевых приёмов борьбы, а также способность применять их в стрессовой (чрезвычайной) ситуации. Навык формируется путём выполнения специально подобранных упражнений и заданий, а совершенствуется в условиях специфической деятельности, то есть в ситуациях контактного противоборства в непредсказуемых и постоянно изменяющихся обстоятельствах [4].

Вместе с тем анализ учебных планов и рабочих программ выявил, что формирование навыков боевых приёмов борьбы происходит в условиях необходимости изучения достаточно большого объёма учебного материала за относительно малый период обучения [4]. И здесь есть некоторые сложности формирования навыков боевых приёмов борьбы, обусловленных рядом факторов, влияющих на выполнение элементов приёмов, в числе которых разная амплитуда и скорость движения атакующей части тела противника, возможный выстрел противника, количество нападающих, использование противником ножа или тяжёлого предмета. Кроме того, действия сотрудника должны происходить в правовом поле.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, отметим, что методика и концепция обучения боевым приёмам борьбы непрестанно должна способствовать качественному освоению тактики и техники приёма, а также приобретению устойчивого навыка владения боевыми приёмами борьбы, так как жизнь и здоровье граждан и самих правоохранителей зависит от уровня их профессионализма [3].

Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Броев, А.Х. Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников полиции [Текст] / А.Х. Броев // Научные исследования в сфере гуманитарных и естественных наук: междисциплинарный подход и генезис знаний: материалы Международной научно-практической конференции НИЦ «Поволжская научная корпорация».– М., 2016. – С. 16-18.

3. Карданов, А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского [Текст] / А.К. карданов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 118-120.

4. Медведев, И.В. Совершенствование методики боевых приёмов борьбы как критерия профессиональной компетенции слушателей образовательных организаций МВД России [Текст] / И.В. Медведев, В.В. Семёнов// Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. – №54 (6). – Ялта: РИО ГПА, 2017. – С. 187-193.

5. Мешев, И.Х. Теоретические основы обучения слушателей способам задержания с применением боевых приёмов борьбы [Текст] / И.Х. Мешев // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2018. – С. 101-105.

6. Настуев, Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России [Текст] / Э.Б. Настуев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 19. – № 2 (19). – С. 102-106.

Bibliography

1. The order of the Ministry of internal Affairs of Russia of July 1, 2017 №450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal Affairs of the Russian Federation."

2. Breev, A. H. Current issues of physical training of police officers [Text] / A.H. Broun // Scientific researches in the field of humanitarian and natural Sciences: midisco-plinary approach and Genesis of knowledge : materials of the International scientific-practical conference center "Volga scientific Corporation".– M., 2016. – P. 16-18.

3. Kardanov, A. K. The Importance of physical training in the professional activity of the co-temporary police [Text] / A.K. Kardanov // Theory and practice of social development. – 2014. – № 14. – Pp. 118-120.

4. Medvedev, I. V. Improvement of methods of combat techniques of struggle as a criterion of professional competence of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia [Text] / I.V. Medvedev, V. Semenov // Problems of modern pedagogical education: collection of scientific works. – №54 (6). – Yalta: RIO GPA, 2017. – P. 187-193.

5. Meshev, I. H. Theoretical bases of training of listeners to methods of detention with application of fighting receptions of fight [Text] / I. H. Meshev // Physical education and sport: actual questions of the theory and practice : collection of materials of the all-Russian scientific and practical conference. – M., 2018. – P. 101-105.

6. Nastoev, E. B. The Relationship of physical education and of professional training of law enforcement officers of the MIA of Russia [Text] / E. B. Nastoev // Science and sport: modern tendencies. – 2018. – Vol. 19. – № 2 (19). – P. 102-106.

Информация для связи с авторами:
shmv1978@yandex.ru

УДК 796

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ



Афов Алихан Хажмуратович,
преподаватель кафедры физической подготовки, лейтенант полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена одному из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудников правоохранительных органов – ударной технике. Автор обосновал пути совершенствования техники ударов руками и ногами и защиты от них в процессе учебно-тренировочных поединков и указал, что становление навыка – довольно длительный процесс, который во многом зависит от количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия.

Ключевые слова: ударная техника, физическая подготовка, профессиональная подготовка, совершенствование, навык, слушатели.

WAYS OF IMPROVEMENT OF SKILLS OF THE SHOCK EQUIPMENT OF STAFF OF BODIES OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Afov A.Kh.,
Lecture, Police Lieutenant,
North Caucasian institute of professional development (branch) of the Krasnodar university Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract. Article is devoted to one of the most important components of technical equipment of law enforcement officers – the shock equipment. The author proved ways of improvement of the technology of blows by hands and legs and protection against them in the course of educational and training duels and that formation of skill quite long process which in many respects depends on the number of repetitions and variability of execution of physical action.

Key words: shock equipment, physical training, vocational training, improvement, skill, listeners.

Введение. Повседневная оперативно-служебная и служебно-боевая деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с возникновением драк, что обусловливается высоким уровнем подготовленности правонарушителей к ведению рукопашного боя. Чтобы сотруднику выйти победителем из драки, достаточно нанести один точный мощный удар. А для этого необходимо обладать навыками ударной техники, которые нужно постоянно совершенствовать [1]. Вместе с тем актуальность проблемы состоит в постоянно возрастающей необходимости квалифицированного применения ударной техники сотрудниками при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Цель. На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке основной упор надлежит сделать на упражнениях специальной направленности, на их чередовании с общеразвивающими упражнениями и упражнениями с собственным весом тела. Наибольшей целесообразностью обладает построение учебно-тренировочного занятия на основе выполнения сначала общеразвивающих упражнений, затем специальных упражнений на месте и в движении, упражнений на гибкость, серии имитирующих ударов в сочетании с блоками, парных упражнений, акробатических упражнений и закончить серией специальных дыхательных упражнений [2].

Как известно, успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач обусловлено не только хорошей физической подготовленностью сотрудников органов внутренних дел, но и надлежащим уровнем владения боевыми приёмами борьбы, а именно разделом «Удары и защита от ударов». Так, на занятиях по физической подготовке в целях формирования и совершенствования практических навыков ударной техники необходимо, прежде всего, тренировать синхронную работу рук, ног и всего тела, а также нарабатывать вариативность ударной техники, «текучести» в исполнении атакующих комбинаций [5]. Становление навыка – процесс довольно длительный и во многом зависит от количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия. Именно поэтому процесс разучивания ударных приёмов оптимальнее всего осуществлять посредством освоения трёх стадий: периода выработки, периода стабилизации, периода автоматизации [6].

Обоснование. Вне всякого сомнения, удары руками выступают важнейшим компонентом технической оснащённости сотрудника. При их нанесении сотрудник должен попасть в определённое место противника, чтобы достичь негативного результата для него и таким образом, максимально вывести его из боеспособности [4]. Ввиду этого результативность ударной техники прямо зависит от возможности сотрудника контролировать двигательный навык на высоких скоростях. Поэтому для должного освоения навыков ударной техники руками необходимо основательно и тщательно изучить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемых элементами техники [3].

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой подготовки, в ходе которой формируются и совершенствуются навыки ударной техники. Учебно-методические занятия призваны формировать у слушателей командные и методические навыки и умения. Здесь же совершенствуются знания и умения по всем формам физической подготовки [6]. Важная роль также отводится уровню профессионализма преподавателя (тренера). Задача его состоит в уяснении целей и содержания предстоящих занятий, изучении соответствующей методической литературы, практической отработке приёмов и действий, которые будут демонстрироваться [7]. Важнейшим элементом учебно-тренировочного процесса выступает предупреждение и уст-

©Афов А.Х., 2019

ранение ошибок, предотвращение травматизма при помощи качественной демонстрации, а также подробного и ясного объяснения техники выполнения приемов [2].

Технически удары рукой наносятся по кратчайшему пути, без замаха (размаха). Быстрый и мощный удар, оказывающий потрясающее (выводящее из строя) воздействие на организм противника, может быть выполнен, если слушатели достаточно освоили технику нанесения удара расслабленной рукой, исключая работу мышц-антагонистов. При помощи мощного толчка стопы и последовательной передачи движения поворотом бедра туловища и плеча рука приходит в движение. В результате такого «посыла» расслабленная рука делает движение вперёд с большой скоростью и непосредственно у цели приобретает жёсткость, необходимую для удара, что обеспечивает рациональность передачи усилий атакующей руки в цель. Необходимый для этого опыт можно приобрести, отрабатывая удар по пневматической надувной груше [5]. На начальном этапе ритм (темп) ударов выбирается произвольно. Однако со временем организм адаптируется, мышцы рук расслабляются и тренирующиеся уже более целесообразно используют при ударе всё тело. Здесь налицо выработанные качества: точность, слитность и быстрота ударных действий [3].

Далее оптимизируются скоростно-силовые качества. Здесь на помощь приходят упражнения с отягощениями, выполняемые с учётом техники ударных действий, вследствие чего возбуждаются соответствующие нервные центры, что приводит к повышению двигательных единиц, задействованных в ударе. В качестве отягощений могут использоваться гантели, ядра, камни [4]. Не рекомендуется проводить упражнения с отягощением в состоянии утомления (или усталости), так как это может привести к закрепощению мышц, что неизбежно влечёт увеличение негативных тенденций технического исполнения. Каждому упражнению с отягощением должны соответствовать упражнения на быстроту движения (перемещения).

Наиболее результативным способом развития навыков нанесения удара расслабленной рукой являются удары молотом по резиновой покрышке автомобильного колеса, в результате чего упражняются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Очень эффективен также попеременный жим кистевого эспандера по нескольку часов в день, т.к. каждый раз сильно его сжимая, резко напрягаются и тут же расслабляются мышцы, что приводит к исчезновению жировых прокладок между пальцами, а также росту веса руки за счёт мышечной массы, отчего значительно повышается сила и мощь удара, укрепляются пальцы кисти руки и снижается угроза травм при ударах [3].

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, отметим, что для эффективного обучения ударной технике и защиты от противника целесообразно использовать средства, методы и формы спортивной тренировки, которые оказывают самое положительное влияние на техническую, физическую и психологическую подготовку сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных и профессионально-боевых задач, связанных с применением физической силы [5].

Список литературы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Броев, А.Х. Некоторые вопросы учебно-тренировочного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России [Текст] / А.Х. Броев // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 72-74.

3. Горелик, А.В.Актуальные вопросы повышения профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке [Текст] / А.В.Горелик, В.В.Силантьев // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXI международной научно-практической конференции: в 2-х частях / ответственный редактор Н.Н. Цуканов. – Новосибирск, 2018. – С. 233-236.

4. Губжоков, А.Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций [Текст] / А.Х. Губжоков // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 3. – С. 16.

5. Дадов, А.В.Методика организации занятий по физической подготовке при совершенствовании навыков боевых приёмов борьбы в образовательных организациях МВД России [Текст] / А.В. Дадов // Современное общество и власть. – 2018. – № 2 (16). – С. 14-16.

5. Черкесов, Р.М. Сила как неотъемлемая часть физического развития сотрудников органов внутренних дел [Текст] / Р.М.Черкесов, Т.Ю. Черкесов // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 86-88.

7. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник [Текст] / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под общ. ред. С.В. Кузнецова. –М. :ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

Bibliography

1. The order of the Ministry of internal Affairs of Russia of July 1, 2017 № 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal Affairs of the Russian Federation."

2. Broev, A. H. Some issues of the training process on physical training in educational institutions of the MIA of Russia [Text] / A. H. Broev // Successes of modern science. – 2017. – Vol. 1. – № 1. – P. 72-74.

3. Gorelik, A. V. Topical issues of improving professional training of employees of internal Affairs bodies in the classroom for physical training [Text] / A.V. Gorelik, V. V. Silantyev // Actual problems of fighting crime: issues of theory and practice: materials of XXI international scientific-practical conference: in 2 parts / responsible editor N. N. Tsukanov. – Novosibirsk, 2018. – P. 233-236.

4. Gubzhokov, A. H. Issues of improvement of professional and applied physical training of students of educational organizations [Text] / A. H. Gubzhokov // World of science. – 2018. – Vol. 6. – № 3. – P. 16.

5. Dadov, A.V. Methods of organization of physical training in improving the skills of fighting techniques in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia [Text] / A.V. Dadov // Modern society and power. – 2018. – № 2 (16). – P. 14-16.

5. Cherkesov, R.M. Force as an integral part of the physical development of employees of internal Affairs [Text] / R.M. Cherkesov, T. Yu. Cherkesov // Successes of modern science. – 2017. – Vol. 1. – № 1. – P. 86-88.

7. Kuznetsov, S. V. Theoretical and methodical bases of organization of physical training of employees of internal Affairs bodies of the Russian Federation: textbook [Text] / S. V. Kuznetsov, A. N. Volkov, A. I. Voronov; under the General editorship of S. V. Kuznetsov. – M. : DGSC of the MIA of Russia, 2016. – 328 p.

Информация для связи с авторами:
shmv1978@yandex.ru

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ИСПЫТЫВАЕМОГО СТРЕССА КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА КУРСАНТА-ПЕРВОКУРСНИКА



Яковлев Владимир Владимирович,
аспирант,
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

Аннотация. В статье показана связь адаптационных возможностей организма курсантов с уровнем испытываемого ими стресса. Дана характеристика и приведены результаты исследования динамики уровня испытываемого курсантами стресса в процессе воздействия на их организм физических нагрузок.

Ключевые слова: курсанты, физическая нагрузка, адаптация

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE LEVEL OF STRESS EXPERIENCED AS ONE OF THE INDICATORS OF ADAPTIVE CAPACITY OF THE BODY OF A FIRST-YEAR CADET

Yakovlev V.V., Post-Graduate Student,
Tambov Derzhavin State University

Abstract. The article shows the relationship of adaptive capacity of cadets with the level of stress experienced by them. The characteristics and results of the study of the dynamics of the level of stress experienced by cadets in the process of exposure to their body physical activity.

Key words: cadets, physical activity, adaptation.

Введение

Исследование вопроса о характеристике и изменении различных видов функциональных состояний человека неизменно отсылает к проблематике влияния стрессорных факторов на организм. Это особенно актуально при попадании человека в новую, непривычную для него обстановку, что характерно для курсантов-первокурсников высших военных образовательных учреждений. Многие ученые рассматривали специфику различных функциональных состояний организма человека, которые могут возникнуть при непосредственном воздействии на него каких-либо непривычных факторов [1]. Они предлагали объединить данные состояния в общую группу, поскольку существуют определенные закономерности формирования и проявления ответных реакций организма подобного типа.

Стоит отметить, что процесс физиологической адаптации напрямую связан с формированием в организме человека общего адаптационного синдрома (ОАС), то есть комплекса последовательных реакций, которые возникают в организме под воздействием повреждающих факторов и обеспечивают его приспособление к конкретным условиям существования. В данном случае общий адаптационный синдром является неспецифической реакцией организма курсанта на воздействие раздражающих факторов, в том числе и изменившихся климатических особенностей окружающей среды, которые запускают в нем механизмы развития срочной адаптации. Некоторые авторы обозначают общий адаптационный синдром как реакцию на стресс. При этом стресс они обозначают как совокупность физиологических реакций, которые возникают в организме человека под действием конкретного стимула, представляющего для него угрозу, то есть стрессора [2].

Отметим, что стрессором считаются не только вредные воздействия, но и так называемые «предельные» значения элементов обычной рабочей ситуации.

Курсант-первокурсник сталкивается не только с непривычными воздействиями на психику, но и с регулярно повторяющимися длительно действующими влияниями интенсивных физических нагрузок. Это обстоятельство вынуждает его организм включить защитные реакции, протекающие в три стадии и объединенные понятием «общий адаптационный синдром». Первая стадия – «тревоги» – запускает в организме курсанта такие изменения, как напряжение мышц, учащение дыхания и пульса, повышение артериального давления, появление чувства тревоги. Данная стадия отражает мобилизацию всех ресурсов в организме курсанта-первокурсника. При этом устойчивость организма к негативным воздействиям внешней и внутренней среды снижается, что пагубно сказывается на состоянии физического и психического здоровья курсанта. Вторая стадия – «резистентности» – провоцирует приспособление организма к продолжающемуся воздействию стрессорного фактора. В процессе данной стадии сопротивляемость организма воздействию стрессора повышается. Третья стадия «истощения» возникает при действии сверхсильных или сверхдлительных раздражителей и сопровождается уменьшением устойчивости организма курсанта.

В своем эксперименте мы пытались добиться того эффекта, чтобы состояние организма, называемое конструктивным стрессом, не перешло в деструктивный, при развитии которого в организме запускаются процессы разрушения, вследствие формирования которых у курсанта может развиться какое-либо заболевание. Поддержанию нормального динамического равновесия между состоянием организма курсанта-первокурсника и внешней средой способствует не только нейтрализация действия стрессогенного фактора, но и повышение функциональных возможностей организма посредством регулярных физических нагрузок дозированной интенсивности.

Методы и организация исследования

С целью количественной оценки уровня испытываемого курсантами-первокурсниками стресса (УИС) мы использовали расчетный метод, предложенный Ю.Р. Шейх-Заде с соавторами в 1998 году. Формула для расчета данного показателя выглядит следующим образом:

$$УИС = 0{,}000126 * ЧСС * ПАД * \sqrt[3]{М},$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, ПАД – пульсовое артериальное давление, определяемое как разность величин систолического и диастолического артериального давления, М – масса тела (кг).

©Яковлев В.В., 2019

Нормальным считается УИС, равный 1,00-1,50, средним – 1,51-2,00, выраженным – более 2,00.

Всего нами было обследовано 122 курсанта-первокурсника в возрасте от 18 до 20 лет. Приведем пример расчета УИС случайно отобранного курсанта-первокурсника, отнесенного к экспериментальной группе.

УИС = 0,000126*74*50*$\sqrt[3]{75}$ = 1,96 – до эксперимента;

УИС = 0,000126*72*42*$\sqrt[3]{73}$ = 1,59 – после эксперимента.

Также приведем данные расчета УИС случайно отобранного курсанта-первокурсника, отнесенного к контрольной группе.

УИС = 0,000126*80*50*$\sqrt[3]{74}$ = 2,12 – до эксперимента;

УИС = 0,000126*78*45*$\sqrt[3]{74}$ = 1,84 – после эксперимента.

Далее отразим средние величины, полученные нами при определении уровня испытываемого курсантами-первокурсниками стресса (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели УИС курсантов-первокурсников контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп (n=122)

Показатель	Уровень испытываемого стресса			
	I этап эксперимента		II этап эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X	2,020	1,998	1,490	1,780
σ	0,069	0,067	0,056	0,059
M	0,009	0,008	0,007	0,008
t	$p < 0,05$		$p > 0,05$	

Как видно из данных, приведенных в таблице 1,в начале эксперимента, то есть до применения разработанной нами методики занятий, уровень испытываемого первокурсниками стресса был практически одинаковым у курсантов, отнесенных и к контрольной, и к экспериментальной группам, и находился на границе среднего и выраженного стресса (рисунок 1).

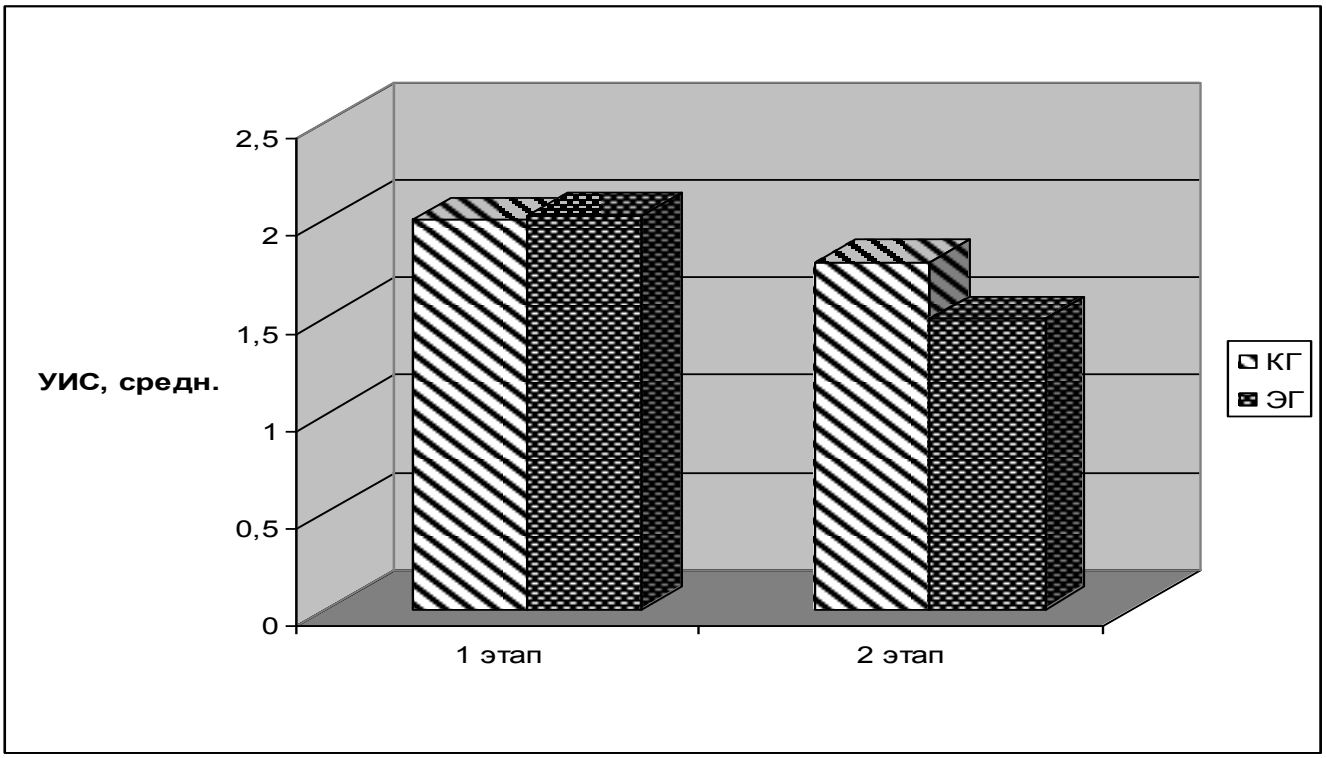


Рисунок 1 – Средние величины УИС курсантов-первокурсников контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп (n=122)

Отметим, что средний и выраженный уровни испытываемого стресса характеризуются наличием так называемых субсиндромов:

– эмоционально-поведенческого;
– вегетативного;
– когнитивного;
– социального, то есть изменений в общении [3].

Эти субсиндромы отражают негативное влияние испытываемого первокурсником стресса не только на эмоциональную, но и на вегетативную составляющую жизнедеятельности организма курсанта. На втором этапе эксперимента в значениях изучаемого показателя произошли изменения. Так, УИС у курсантов из контрольной группы снизился незначительно, а именно на 10%, в то время как у испытуемых из экспериментальной группы уровень стресса перешел в категорию нормального и уменьшился приблизительно на 35%. Обнаруженная разница между показателями УИС у курсантов-первокурсников из контрольной и экспериментальной групп составляет 3,5 раза в пользу последних, что подтверждает эффективность применяемой методики.

Список литературы

1. Бенор, Д. Избавление от боли и стресса. Пошаговая программа [Текст] / Д. Бенор. – М.: ИГ "Весь", 2011. – 256 с.

2. Гитун, Т.В. Лечение стрессов и нервных заболеваний [Текст] / Т.В. Гитун. – М.: Рипол Классик, 2012. – 600 с.

3. Яковлев, В.В. Педагогические и физиологические основы адаптации курсантов-первокурсников к физическим нагрузкам [Текст] / В.В. Яковлев, Т.А. Селитреникова // Гаудеамус. – Тамбов, 2017. – Т. 16. – № 3. – С. 70-74.

Bibliography

1. Benor, D. Relief from pain and stress. Step-by-step program [Text] / D. Benor. – M.: IG "All", 2011. – 256 с.

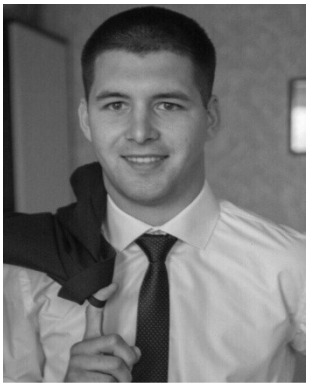
2. Gitun, T. V. Treatment of stress and nervous diseases [Text] / T. V. Gitun. – M.: Ripol Classic, 2012. – 600 с.

3. Yakovlev, V. V. Pedagogical and physiological basis of adaptation of students-freshmen to physical loads [Text] / V. V. Yakovlev, T. A. Selitrennikov // Gaudeamus. – Tambov, 2017. – Vol. 16. – № 3. – P. 70-74.

Информация для связи с автором:
ser.selitrenikoff@yandex.ru.

УДК 796

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО





Болдырев Игорь Иванович,
аспирант кафедры педагогики
и педагогической психологии,
Воронежский государственный университет;
Стеблецов Евгений Андреевич,
заслуженный тренер России, кандидат
педагогических наук, профессор,
Воронежский государственный педагогический
университет;
Егорушина Елена Александровна,
преподаватель,
Военный учебно-научный центр Военно-
воздушных сил «Военно-воздушная академия
имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения подростков, учащихся 6-9 классов, к мероприятиям, связанным с реализацией ВФСК «ГТО» в школьной системе. Выявлено соотношение между количеством зарегистрированных учащихся в системе физкультурно-спортивного движения и числом учащихся, регулярно заходящих в личный кабинет участника. Представлены результаты опроса, определяющего мотивацию к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) ГТО представляет государственный стандарт физической подготовленности учащейся молодежи и является одним из мощных механизмов формирования мотивации к ведению систематических спортивных тренировок. Определена информированность подростков по вопросам истории развития комплекса, знание ступеней и норм ГТО для школьников. Выявлены наиболее эффективные организационные формы сдачи испытаний комплекса ГТО. В результате исследования было определено, что выполнение нормативов комплекса ГТО лучше всего проводить в форме фестивалей, семейных соревнований, спортивных праздников, с привлечением школьной самодеятельности и выступлениями знаменитых спортсменов.

Ключевые слова: подростки, реализация комплекса ГТО, мотивация, отношение учащихся, организационные формы сдачи испытаний комплекса ГТО.

MONITORING MOTIVATION OF TEENAGERS' ATTITUDE TO THE REALIZATION OF THE GTO

Boldyrev I.I.,
Post-Graduate Student, Department of Pedagogy and Pedagogical Psychology,
Voronezh State University.
Stebletsov E.A.,
Honored Coach of Russia, Cand. Pedag. Sci., Professor,
Voronezh State Pedagogical University
Egorshina E.A.,
Teacher,
Military Training and Research Center Air Force
«Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Yuri Gagarin»

Abstract. The article presents the results of the study of the attitude of teenagers, who are studying in grades 6-9, to activities related to the realization of the VFSK "GTO" in the school system. The correlation between the number of registered students in the system of physical culture and sports movement and the number of students regularly entering the personal account of the participant is revealed. The results of the survey determining the motivation to meet the regulatory requirements of the complex "Ready for work and defense" (GTO) are presented. The all-Russian sports complex (WFSC) GTO represents a national standard of physical fitness of students and it is one of the most powerful mechanisms for the formation of motivation to maintain systematic sports training. There are determined awareness of teenagers on the history of the complex, knowledge of the stages and norms of GTO for students. The most effective organizational forms of testing of the GTO complex are revealed. As a result of this study, it was found that the realization of the standards of the GTO complex is best carried out in the form of festivals, family competitions, sports events, involvingschool amateur performances and performances of famous athletes.

Keywords: teenagers, the realizationof the GTO complex, motivation, attitude of students, organizational forms of testing of the GTOcomplex.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации принят ряд мер, направленных на совершенствование системы физического воспитания с целью улучшения здоровья населения.

В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года», а также в «Национальной доктрине развития образования РФ до 2025 года» подчеркивается, что приоритетной задачей современной системы образования является формирование потребности человека в укреплении собственного здоровья [1].Занятия физической культурой стали общественно одобряемой формой активности человека в социуме. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, прежде всего, направлен на пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом как одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни. Следует отметить пользующиеся популярностью новые формы привлечения населения к сдаче норм комплекса ГТО, такие как семейные соревнования ГТО и «Фестивали ГТО», це-

©Болдырев И.И., Стеблецов Е.А., Егорушина Е.А., 2019

лью проведения которых является пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни, создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

Проведенные социологические исследования подтверждают, что только хорошая физическая форма и постоянные занятия физической культурой позволяют выполнить виды испытаний (тесты) комплекса ГТО [3; 6]. Огромное значение в решении указанного аспекта деятельности придается мотивации участников комплекса ГТО. Необходимо отметить, что именно мотивация является ключевым компонентом при занятиях физической культурой и подготовкой к сдаче требований комплекса ГТО [2; 4; 5].

В нашей работе под понятием реализация комплекса ГТО рассматриваются все виды деятельности, связанные с ВФСК ГТО: регистрация участников, информирование и консультации (тьютерство), подготовка к сдаче нормативов и т.д. Исследование проводилось на базе школ Хохольского муниципального района: МБОУ «Костенская СОШ», МКОУ «Орловская СОШ» и МКОУ «Гремяченская ООШ» – с целью определения отношения подростков к реализации комплекса ГТО, выявить наиболее актуальные мотивы, направленные на участие в сдаче государственных требований комплекса ГТО, среди 132 подростков, учащихся 6-9 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. В анкету были включены вопросы, определяющие отношение и мотивацию к выполнению государственных требований комплекса ГТО. На основе анализа анкет, выявлены следующие результаты.

В ходе опроса обучающихся выявлено, что 67,4% респондентов положительно относятся к возрождению комплекса «ГТО»,12,3% ответили, что скорее положительно относятся,15,2% еще не определись, 4,5% затруднились ответить.

На вопрос«Вы зарегистрированы на официальном сейте ВФСК ГТО и как часто вы заходите к личный кабинет участника?», были полученные следующие данные: 97% учащихся зарегистрированы, 3% учащихся не зарегистрированы на сайте. Однако, несмотря на высокий процент зарегистрированных участников, наблюдается низкая частота посещения личного кабинета: 40,3% учащихся не заходят на сайт и в личный кабинет вообще, 9,8% посещают сайт 1-2 раза в год, 19,6% посещают примерно 1 раз в 2-3 месяца и только 30,3% посещают личный кабинет участника чаще 3-4 раз в месяц. Наглядно распределение полученных данных представлено на рисунках 1 и 2.



Рисунок 1



Рисунок 2

На вопрос«Сдавали ли вы нормативы комплекса ГТО и имеете ли вы знак отличия?» были полученные следующие результаты: 74% опрошенных сдавали испытания ГТО и26% школьников не сдавали, в то время как знак отличия имеют 34% респондента и 66% опрошенных не имеют знака отличия ГТО. Наглядно распределение полученных данных представлено на рисунках 3, 4.



Рисунок 3

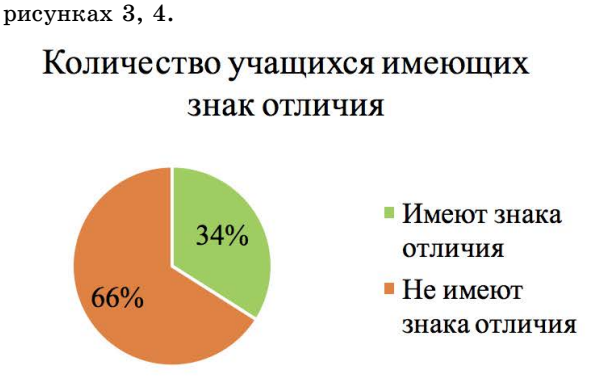


Рисунок 4

На вопрос «Известно ли вам об истории развития комплекса ГТО в нашей стране?» были полученные следующие результаты: 78% школьников отметили, что им известна история комплекса ГТО, в то время как 22% опрошенных указали, что не знают ничего об этом.

На вопрос «Известны ли вам возрастные ступени ГТО для школьников?»были получены следующие ответы: 74% опрошенных ответили, что знают возрастные категории для школьников, 16% респондентов отметили, что знают возраст только своей ступени и 10% учащихся – что не знают.

На вопрос «Известны ли вам нормативы ГТО для школьников?» были получены следующие ответы: 54% – да, знаю для своей ступени и 46% – нет.

На вопрос «Для чего вы сдавали испытания комплекса?» были получены следующие ответы: «Потому, что все сдавали» – 25% опрошенных респондентов. «Хотел попробовать свои силы» – 46%. «Нужен золотой знак для поступления» – 29%.

На вопрос «В каком формате вы хотели бы сдавать испытания комплекса?»были получены следующие ответы: «На уроке, в виде сдачи зачетов» – 15% опрошенных респондентов. «В виде семейных соревнований, вместе с родителями» – 36%. «В виде спортивных праздников и фестивалей с привлечением знаменитых спортсменов» – 44%. «В центрах тестирования» – 5%.

Выводы. В ходе опроса обучающихся в школах было выявлено, что основная масса подростков положительно относится к возрождению комплекса ГТО. Согласно полученным данным, можно отметить высокий процент зарегистрированных участников (97%) наряду с низкой посещаемостью сайта и личного кабинета участника (30,3%). Как результат исследования можно отметить низкий процент участников, успешно сдавших испытания комплекса. В результате проведенного анкетирования было определено, что мотивы сдачи комплекса ГТО связаны, прежде всего, с интересом проверки своих сил. Так же можно отметить высокий уровень осведомленности школьников о истории комплекса ГТО, возрастных ступенях школьников, нормативов для сдачи, что, безусловно, является показателем проводимой работы в школе по реализации ГТО педагогическим коллективом. В ходе исследования было также выявлено, что выполнение нормативов комплекса ГТО наиболее эффективно проводить в форме фестивалей, семейных соревнований, спортивных праздников с привлечением публичных людей и спортсменов.

Список литературы

1. Маджуга, А.Г. Здоровьесозидающая педагогика: новая научная парадигма в современномобразовании: монография [Текст] / А.Г. Маджуга, И.А. Синицина. – Стерлитамак; Санкт-Петербург, 2013. – 394 с.

2. Назаренко, Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО [Текст] / Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №1(34). – С. 117-124.

3. Семенов, Л.А. Проблемы в подготовке школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО [Текст] / Л.А. Семенов // Научно-педагогические школы в сфере физической культурыи спорта : материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – М., 2018. – С. 481-485.

4. Синявский, Н.И Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, С.Ю. Белозерова // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 285-289.

5. Усачев, Н.А. Сравнительный анализ отношения учащихся старших классов школ и студентов вузов к внедрению ВФСК «ГТО» в системе физического воспитания [Текст] / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 216-220.

6. Фурсов, А.В Студенты и их отношение к здоровому образу жизни и выполнению государственных требований комплекса ГТО [Текст] / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Н.Н. Безноско, Н.Н. Герега // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13(2). – С. 181-189

Bibliography

1. Majouga, A. G. Health of the creative pedagogy: a new scientific paradigm in the modern-obrazovanii: monograph [Text] / A.G. Majouga, I. A. Sinitsyna. – Sterlitamak ; St. Petersburg, 2013. – 394 p.

2. Nazarenko, L. D. Formation of health culture by means of TRP [Text] / L. D. Nazarenko // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. – 2015. – №1(34). – Pp. 117-124.

3. Semenov, L. A. Problems in preparing students to meet the regulatory requirements of the TRP complex [Text] / L. A. Semenov // Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports : materials of the International scientific and practical Congress dedicated to the 100th anniversary of the gcolifc. – M., 2018. – P. 481-485.

4. Sinyavsky, N. A.The Attitude of pupils to the introduction of physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" [Text] / N. A. Sinevskii, V. A. Fursov, S.Y. Belozerova // Fundamental and applied research on physical culture, sport and Olympism: traditions and innovations : materials of the I all-Russian scientific-practical conference. – M., 2017. – P. 285-289.

5. Usachev, N. Ah. Comparative analysis of the relationship of high school students and University students to the implementation of VFSK "TRP" in the system of physical education [Text] / N. Ah. Usachev, D. I. Surnin // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2017. – № 6 (148). – P. 216-220.

6. Fursov, A. V. Students and their attitude to a healthy lifestyle and fulfillment of state requirements of the TRP complex [Text] / A. V. Fursov, N. S. Sinyavsky, N.N. Beznosko, N. N. Gerega // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport. – 2018. – № 13(2). – P. 181-189.

Информация для связи с авторами:
boldyrev1995@bk.ru

УДК 796.08.1

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ



Алыпов Александр Геннадьевич,
учитель физической культуры,
МАОУ СШ 145,
аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Аннотация. Основное внимание в данной статье уделялось проведению констатирующего эксперимента. В работе описано исследование, направленное на выявление уровня и структуры темперамента младших подростков, занимающихся тхэквондо. Также в рамках проведенного исследования оценке подверглись половозрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов. По данным критериям был проведен подбор групп для исследовательского эксперимента; путем организации семинаров и тренингов осуществлялась методическая работа с тренерами. Экспериментальное исследование проводилось в естественных условиях с помощью психологического и педагогического тестирования, наблюдения, моделирования, анализа. Также в исследовании использовался метод логического и математического анализа.

Ключевые слова: эксперимент, подростки, спортсмен, методика, исследование, анкета, достоверность, опрос.

RESEARCH METHODS READINESS TO THE CHOICE OF SPORT ACTIVITY IN ADOLESCENTS

Alypov Al.G.,
Teacher of Physical Education,
MAOU School 145,
Post-Graduate Student,
Department of Theoretical Foundations of Physical Education,
Krasnoyarsk State Pedagogical University they. V. P. Astafiev

Abstract. The main attention in this article was paid to the ascertaining experiment. The study was conducted to identify the level and structure of temperament of younger teenagers engaged in Taekwondo. Also, within the framework of the study, the assessment was made of the age and individual characteristics of young athletes. According to this criterion, the selection of groups for the research experiment was carried out; methodical work with trainers was carried out through seminars and trainings. Experimental research was conducted in natural conditions with the help of psychological and pedagogical testing, observation, modeling, analysis. The study also used the method of logical and mathematical analysis.

Key words: experiment, teenagers, sportsman, technique, research, questionnaire, reliability, survey.

Введение

Подростковый возраст является самым важным и наиболее сложным периодом в жизни человека. В данном возрасте происходит перестройка всего организма, формируются половые, возрастные и психологические особенности личности. Это время называется переходным возрастом, и для ребенка он представляется довольно тяжелым периодом взросления и внутренней перестройки организма. В связи с тем, что в этот период меняются почти все органы, происходят изменения и в потребностно-мотивационной и эмоциональной сферах личности. На данном фоне у подростка формируются новые потребности в независимости, в общении, в стремлении занять достойное место в коллективе, среди сверстников.

Для изучения анатомо-физиологических, психологических и сенситивных особенностей подростков, оказывающих влияние на выбор того или иного вида спортивной деятельности, необходимо проводить экспериментальные исследования.

Методы и организация исследования

Автор предлагает использовать следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников и научно-методических материалов по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос.
4. Тестирование физической подготовленности детей подростков.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Проанализировав научно-теоретическую литературу, мы ознакомились с современными представлениями российских и зарубежных авторов в области физической культуры, возрастной физиологии, дошкольной педагогики и психологии, валеологии и гигиены. В частности мы рассмотрели особенности конституции, закономерности роста, развитие физических качеств у подростков.

Также мы определили основные направления современных исследований и выявили слабо изученные аспекты в данной научно-педагогической области.

На основе проведенного теоретического исследования мы смогли обосновать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования, сделать общие выводы.

Целью педагогического наблюдения являлось определение наиболее информативных и удобных для проведения тестов, характеризующих развитие физических качеств и уровень готовности подростков к занятиям спортом. В ходе проведенного наблюдения проводилась регистрация развития двигательных навыков детей. Отмечались их слабые и сильные физические качества.

По результатам, полученным в ходе данного наблюдения, определялся уровень готовности подростка к выбору спортивной деятельности. Данная информация заносилась в дневник.

Анкеты разрабатывались с использование принципов составления исследований и наблюдений, представленных Б.А. Ашмариновой и И.А. Бутенко.

©Алыпов А.Г., 2019

Таблица 1 – Методический аппарат и его связь с задачами исследования

Задачи исследования	Методы исследования	Объекты исследования
1. Выявить сущность, содержание и структуру готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей	Теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы. Педагогическое наблюдение	Научно-методическая, общепедагогическая и специальная литература. Спортивная деятельность подростков
2. Выявить факторы, влияющие на готовность к выбору вида спортивной деятельности и изучить мотивацию	Анкетирование. Педагогическое наблюдение	Подростки
3. Разработать и экспериментально проверить методику формирования готовности к выбору вида спортивной деятельности	Тестирование. Методы математико-статистического анализа. Педагогический эксперимент	Подростки. Спортивная деятельность подростков. Данные, полученные в ходе анкетирования и тестирования
4. Дать рекомендации по формированию готовности подростков при выборе вида спорта для систематических занятий	Педагогический эксперимент. Математико-статистический анализ	Подростки. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента

Для того чтобы определить влияние факторов на формирование готовности подростка к выбору вида спорта, использовалась анкета №1.

Также для испытуемой группы предлагался еще один опросник – анкета №2 для определения у детей мотивов занятий спортивной деятельностью.

По данным, полученным при проведении анкетирования, мы определили степень значимости каждой из причин, влияющих на выбор спорта и интерес к нему.

Анкета №3 предлагалась к заполнению 2 раза – перед проведением эксперимента и после него.

В результате эксперимента было обработано 350 анкет. На основном этапе эксперимента был определен начальный уровень готовности к выбору вида спорта. Далее для оценки эффективности предложенной нами методики формирования готовности подростков к занятию спортивной деятельностью использовались данные, полученные также с помощью анкетирования. 150 подростков-спортсменов заполнили анкету.

В анкете №3 на каждый вопрос предлагался ряд вариантов ответов. За каждый ответ начислялись баллы (от 0 до 5). На основе общей суммы баллов определялась самооценка двигательных способностей у подростков-спортсменов.

Для определения уровня развития двигательных способностей детей проводилось тестирование, состоящее из двигательных заданий. Данные задания являются стандартизированными и часто встречаются в программах тестовых испытаний (Т.Ю. Круцевич).

Для того чтобы провести оценку развития силы кисти подростка, применялся детский кистевой динамометр. На каждую руку было дано по 2 попытки, фиксировался лучший результат (точность 1 кг).

Следующее упражнение для оценки физических качеств для мальчиков и девочек было разным. Для юношей – это подтягивание в висе стоя, для девочек – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

С помощью данного упражнения оценивались силовые способности детей.

Силовая выносливость определялась с помощью использования двух тестовых упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа в течение 30 секунд и вис на согнутых руках.

Скоростно-силовые способности определялись по длине прыжка с места и броску мяча стоя двумя руками из-за головы. Засчитывалась лучшая из трех попыток.

Для определения координационных способностей детей использовались 3 теста. Первое упражнение – прыжки через скакалку. На выполнение данного теста давалось 3 попытки. Засчитывалось количество правильных прыжков.

Следующее испытание – челночный бег 3Х10 м.

И третий тест – ловля мяча: взрослый бросает ребенку мяч в пол с расстояния в 2 метра. Ребенок должен поймать мяч. Бросок выполняется 3 раза, из них 2 должны быть удачными. В этом случае результат засчитывается как положительный.

Для определения быстроты были использованы следующие методы тестирования: бег Юме хода. Бег (разгон) начинается за 10 метров до старта. К стартовой полосе ребенок должен набрать максимальную скорость. Секундомер включается в момент пересечения старта и выключается на финише. Также оценивается бег 30 м с высокого старта и бег на месте с высоким подниманием бедра.

Выносливость оценивается по бегу на дистанцию 300 м и бегу в течение 5 минут (результаты оцениваются по количеству пройденных метров).

Для определения гибкости использовались следующие методики: наклон туловища вперед в положении стоя на скамейке (в см); выкрут с «палкой» – с прямыми руками, держась за палку, перевести их сначала назад, потом за спину. Оценивалось расстояние между руками.

Основное место в нашем исследовании занимает педагогический эксперимент. Он был направлен на формирование готовности спортсмена-подростка к осознанному выбору вида спорта.

Результаты эксперимента и их обсуждение

Задачи экспериментального исследования:

– выявить уровень готовности подростков к самостоятельному выбору вида спортивной деятельности;

– разработать методику по формированию готовности ребенка к выбору спорта;

– определить основные критерии эффективности предложенной методики и разработать рекомендации по ее практическому применению.

В экспериментальном исследовании принимали участие 100 человек, разделенные на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Для экспериментальной группы использовалась предложенная нами методика. В контрольной группе процесс вовлечения подростков в систематические занятия спортом проходил традиционно – их интересы и способности не учитывались.

Эффективность предложенной нами методики определялась по следующим критериям:

– количеству детей, приступивших к систематическим занятиям в спортивных секциях;

– адекватности выбора спорта двигательным возможностям ребенка;

– посещаемости спортивных занятий.

Заключение

Полученный в ходе исследований материал обрабатывался методами математической статистики. Были последовательно рассчитаны средние значения (X), величины среднеквадратического отклонения (±x) и средней ошибки среднего арифметического (m), что позволило на следующих этапах произвести корреляционный и факторный анализ с вычислением ошибки репрезентативности и критерия достоверности. Статистическую значимость различий сравниваемых средних величин оценивали, используя параметрический критерий – «критерий Стьюдента», позволяющий при выбранном уровне значимости подтвердить или опровергнуть выдвинутую статистическую гипотезу применительно к попарно связанным или несвязанным выборкам.

Достоверность различий сравниваемых средних величин оценивалась по таблице вероятностей $P/t/ \geq /t1/$ по распределению (t – критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при 5%-ном уровне значимости (P = 0,05), который считается вполне высоким и надежным в педагогических и психологических исследованиях. При определении зависимостей и согласованности изменения исследуемых признаков использовался корреляционный анализ с расчетом коэффициентов линейной и ранговой корреляции, где пороговой величиной уровня значимости считался 0,05 (или 5%), коэффициент корреляции и его достоверность выявляли с помощью прикладных программ Excel 2003 и пакета прикладных программ «Statistica 6.0».

Список литературы

1. Антонов, С.Г. Формирование выбора спортивной специализации в единоборствах [Текст] / С.Г. Антонов. – СПб., 1997.-146 с.

2. Артемьева, Т.И. Методологический аспект проблемы способностей [Текст] / Т.И. Артемьева. – М.: Наука, 1977. – С. 166-169.

3. Аршавский, И.А. Основы возрастной периодизации [Текст] / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – Л.: ЛИВФ, 1975. – С. 5-67.

4. Божович, Л.И. Особенности самосознания у подростков [Текст] / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1955. – №1. – С. 98-107.

5. Выготский, Л. С. Психология подростка [Текст] / Л.С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – М., 1984. – Т. 4. – 346 с.

6. Гласе, Д. Статистические методы в педагогике и психологии [Текст] / Д. Гласе, Д. Стенли. – М.: Наука, 1976. – 470 с.

7. Городниченко, Э.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы мышц школьников [Текст] / Э.А. Городниченко // Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 1967. – С. 48-81.

8. Передельский, А.А. Тхэквондо как система боя [Текст] / А.А. Передельский. – Тверь: Спорт ТКД, 1995. – 96 с.

9. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки: автореф. дис. … док.пед. наук [Текст] / О.А. Сиротин. – М.: ВНИИФК, 1996. – 49 с.

10. Способности и склонности: комплексные исследования [Текст] / под ред. Э.А. Голубевой. – М.: Педагогика, 1989. – 200 с.

11. Цилфидис, Л.К. Педагогическое взаимодействие как условие формирования личности в тхэквондо: автореф. дис. … канд. пед. наук [Текст] / Л.К. Цилфидис. – М., 1998. – 24 с.

12. Цой Хонг Хи. Тхэквондо (Корейское искусство самообороны) [Текст] / Цой Хонг Хи. – М.: АО «ТКД», 1993. – 763 с.

Bibliography

1. Antonov, S. G. Formation of the choice of controversial specialization in martial arts [Text] / S. G. Antonov. – SPb., 1997. - 146 p.

2. Artemieva, T. I. Methodological aspect of the problem of abilities [Text] / T.I. Artemieva. – Moscow: Science, 1977. – P. 166-169.

3. Arshavsky, I. A. age-related periods of desali [Text] / I. A. Arshavsky // Age physiology. – L.: LIVF, 1975. – P. 5-67.

4. Bozhovich, L. I. Features of self-consciousness in adolescents [Text] / L.I. Bozhovich // Questions of psychology. – 1955. – №1. – P. 98-107.

5. Vygotsky, L. S. Psychology of a teenager [Text] / L. S. Vygotsky // SOBR. Op. 6 t. – M., 1984. – Vol. 4. – 346 p.

6. Glass, D. Statistical methods in pedagogy and psychology [Text] / D. Glass, D. Stanley. – Moscow: Science, 1976. – 470 p.

7. Gorodnichenko, E. A. age-Related changes in static endurance and muscle strength of schoolchildren [Text] / E. A. Gorodnichenko // Development of motor qualities of schoolchildren. – M.: Pro-education, 1967. – P. 48-81.

8. Peredil's'ke, A. A. Taekwondo as a combat system [Text] / A. A. Peredil's'ke. – Tver: Sport TKD, 1995. – 96 p.

9. Sirotin, O. A. Psychological and pedagogical bases of individualization of sports training: autoref. dis. … dock. PED. Sciences [Text] / O. A. Sirotin. – M.: the INSTITUTE, 1996. – 49 p.

10. Abilities and inclinations: comprehensive studies [Text] / ed. E. A. Golubeva. – Moscow : Pedagogy, 1989. – 200 p.

11. Tsilfidis, L. K. Pedagogical interaction as a condition of personality formation in Taekwondo: autoref. dis. … kand.PED. Sciences [Text] / L. K. Tsilfidis. – M., 1998. – 24 p.

12. Choi Hong Hee. Taekwondo (Korean self-defense) [Text] / Choi Hong Hee. – M.: JSC "TKD", 1993. – 763 p.

Информация для связи с авторами:
aag37@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.11)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

УДК 614:371

МОНИТОРИНГ РЕПРОДУКТИВНЫХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА





Картышева Светлана Ивановна,
кандидат биологических наук, доцент,
заведующий кафедрой анатомии
и физиологии;
Гончарова Инна Георгиевна,
старший преподаватель кафедры анатомии
и физиологии;
Кувшинова Наталья Михайловна,
кандидат биологических наук,
преподаватель кафедры анатомии
и физиологии,
Воронежский государственный педагогический
университет

Аннотация. В статье рассматриваются результаты двухлетнего мониторинга репродуктивных установок студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ.

Ключевые слова: репродуктивное поведение, здоровье, половое воспитание, планирование семьи и детей, контрацепция.

MONITORING OF THE REPRODUCTIVE ATTITUDES OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Kartisheva S.I.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Anatomy and Physiology;
Goncharova I.G.,
Senior Lecturer of the Department of Anatomy and Physiology;
Kuvshinova N. M.,
Teacher of Anatomy and Physiology Department,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the article under consideration the results of two-year monitoring of reproductive attitudes of students of physical culture and life safety faculties of Voronezh state pedagogical university have been studied.

Key words: reproductive behavior, health, sex education, family and child planning, contraception.

Актуальность. Исследования репродуктивного здоровья и поведения современной молодежи проводятся не один год, однако до сих пор в России, также как и в других развитых странах, остро стоит вопрос демографии [2; 3].

Современная молодежь имеет особые репродуктивные установки, которые им диктует жизнь, окружение, воспитание, средства массовой информации и т.д. [1]. Сейчас главной задачей студентов является получение высшего образования, устройство на работу, а потом только в их планах появляется семья и дети. И это неплохо, т.к. создание семьи и рождение ребенка всегда сопряжено с материальными затратами, которые ложатся на плечи молодых людей.

Анализ репродуктивных установок молодого поколения необходимо осуществлять систематически, т.к. это дает возможность внести какие-либо коррективы, направить ситуацию в правильное русло. Поэтому мы несколько лет назад уже проводили исследование по изучению репродуктивного поведения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ с последующей публикацией результатов в журнале «Культура физическая и спорт», однако и на данный момент изучение данного вопроса стоит достаточно остро [2].

Целью настоящего исследования является мониторинг репродуктивных установок студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности в процессе обучения в вузе.

Материалы и методы. Исследование проводилось в 2 этапа: первый– весной 2017 года, второй– весной 2019 года. В исследовании 2017 года приняли участие студенты, обучающиеся на 1 курсе по профилям «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура. Дополнительное образование» в количестве 40 человек (11 юношей и 22 девушки), а 2019 году– они же, но в количестве 28 человек (17 юношей и 11 девушек).

Респондентам была предложена адаптированная анкета, состоящая из 22 вопросов. Основой для ее разработки стала анкета Т.И.Садыковой (2006, Роскомстат), предназначенная для оценки медико-социального портрета современной молодежи [1]. Анкетирование проводилось анонимно.

Результаты и их обсуждение. Сравнивая результаты проведенного социологического опроса у студентов в динамике (2017 и 2019 годы), мы получили следующие данные: в ответах 2019 года на вопрос «Что такое репродуктивное здоровье?» практически все респонденты (96,4%) трактуют его правильно, тогда как в 2017 году более 17% опрошенных считали, что «это отсутствие венерических заболеваний» и «наличие половых контактов».

На вопрос «Что такое сексуальное здоровье?» в 2017 году 50% ответили, что это тоже самое, что и репродуктивное здоровье, а в 2019 году 53,6% опрошенных считают, что сексуальное здоровье заключает-

©Картышева С.И., Гончарова И.Г., Кувшинова Н.М., 2019

ся в наличие регулярной половой жизни, причем в этом более убеждены юноши (64,7%).

Выяснилось, что сексуальным просвещением большинство студентов занимаются самостоятельно. Лишь 25% студентов в 2017 году и 21,4% в 2019 году имеют возможность обсуждать данную тему с родителями и врачами, причем чаще всего это девушки.

Информацию о методах контрацепции большинство респондентов все также получают из средств массовой информации (в первый год – составило 42,5%, во второй – 50%). Самым популярным и надежным методом, особенно у юношей, так и остается барьерный. Радует тот факт, что, несмотря на малочисленность повзрослевших студентов, все же 21,4% обращаются с этими вопросами к врачу.

Средний возраст начала половой жизни в 2017 году был у большинства респондентов 18 лет (52,5%), а в 2019 году на этот возраст указали только 35,7%, что, возможно, объясняется более честными ответами в анкетировании последнего года. О возрасте начала половой жизни в 12-15 лет цифры существенно не изменились (в 2017 году это 12,5%, в2019– 17,8%)

Тактика при наступлении беременности у партнерши/у самой студентки с годами изменилась: в первый год лишь 47,5% респондентов сохраняли бы беременность, 37,5% – обсуждали бы эту ситуацию, а 15% – прерывали бы ее (или настаивали бы на этом). В 2019 году ни один из респондентов не рассматривает аборт: 78,6% ответили, что они только за сохранение беременности, 17,8% хотели бы этот вопрос обсудить с партнером/партнершей. Все это позволяет нам говорить о том, что у повзрослевших студентов повышается ответственность в данных ситуациях, они уже не так беспечны. При этом за сохранение беременности в большинстве своем (76,4%) выступают юноши, несмотря на то, что рождение ребенка большинство из них планировали и планируют после 25-26 лет (64,3% респондентов) и даже после 30-летнего возраста (29,4%). Отметим, что 50% респондентов были рождены своими мамами после 23 лет и большинство из них (85,7%) воспитывались в полной семье.

Создание семьи большинство респондентов планируют после окончания вуза, и такая тенденция прослеживалась как на первом курсе (90% ответов), так и на третьем (92,8% ответов). При этом отметим, что в ответах 2019 года 17,8% респондентов хотели бы создать семью после 30 лет, когда будет создана материальная база для ее существования.

Интересную информацию мы получили на вопрос «Сколько бы Вы хотели родить/иметь детей?»: если в 2017 году 40% студентов хотели одного ребенка, 47,5%–2-х, а 12,5% – 3-х и более, то в 2019 году статистика кардинально изменилась: одного ребенка планируют 17,8% респондентов, 35,7 – двух детей, а 42,8% опрошенных хотят не менее 3-х детей. Данную тенденцию можно объяснить тем, что 39,3% респондентов воспитывались в семье, имеющей 2-х детей, а 32,2% – в многодетных семьях; большинство из них проживают в семьях с удовлетворительным (71,4%) и высоким (25%) материальным достатком. К тому же нельзя не учитывать и тот факт, что в России работает программа «материнского капитала», которая стимулирует рождение двух и более детей.

Отношение к гражданскому браку на протяжении 3-х лет изменилось: так, в 2017 году 27,5% респондентов одобряли его, 32,5% отрицали, а 40% вообще тогда не задумывались над этим вопросом, а в 2019 году 28,6% студентов рассматривают такой вариант совместной жизни, 14,3%– уже не видят перспектив в этих отношениях, а 57,2% опрошенных вообще не задумываются над этим вопросом.

Роль вуза в половом воспитании и поведении студенты также, как и в 2017 году, считают недостаточной, на что надо обратить пристальное внимание преподавателям нашей кафедры, читающим такие предметы, как «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», а также «Физиология человека».

Заключение. Мониторинг репродуктивных установок студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности показал, что сексуальным просвещением большинство студентов на протяжении 2017-2019 годов занимаются самостоятельно. Роль родителей и вуза в данных вопросах невелика; информацию о методах контрацепции респонденты получают из средств массовой информации. Наиболее популярным и надежным методом, особенно у юношей, остается барьерный; обращение к специалистам в вопросах контрацепции на протяжении этих лет остается не актуальным; при наступлении беременности большинство повзрослевших студентов выступают за ее сохранение, особенно в этом вопросе тверды юноши; проблемами создания семьи и рождения ребенка большинство респондентов планируют заниматься после 25-26 лет, а некоторые – после 30 лет, тогда когда будет создана материальная база для ее существования; взрослея, студенты не боятся планировать 2-х, 3-х и более детей, осознавая ответственность и в тоже время имея опыт проживания в многодетных семьях; к вопросам гражданского брака студенты имеют неоднозначное отношение, но все-таки не отрицают такую форму совместной жизни.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет нам говорить о необходимости повышения репродуктивной грамотности молодежи, начиная со школьной скамьи и продолжая в стенах высших учебных заведений, т.к. от этого зависит демографическая ситуация нашей страны.

Список литературы

1. Гончарова, И.Г. Особенности репродуктивного поведения современной молодежи [Текст] / И.Г. Гончарова, С.И. Картышева, И.О. Зухбая // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Новой школе – здоровые дети». – Воронеж, 2016. – С. 22-24.

2. Картышева, С.И. Особенности репродуктивного поведения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ [Текст]/ С.И. Картышева, О.А. Попова, И.Г. Гончарова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4(64). – С. 127-129.

3. Репродуктивное поведение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://demography. academic.ru/2375/

Bibliography

1. Goncharova, I. G. features of reproductive behaviour of modern youth [Text] / I. G. Goncharov, S. I. Kartashev, I. O. Sohba // Materials of IV all-Russian scientific-practical conference "New school – healthy children". – Voronezh, 2016. – P. 22-24.

2. Kartysheva, S. I. Features of reproductive behavior of students of the faculty of physical culture and life safety of VSPU [Text] / S. I. Kartysheva, O. A. Popova, I. G. Goncharova // Physical culture and health. – 2017. – № 4 (64). – P. 127-129.

3. Reproductive behavior [Electronic resource]. – Access mode: http://demography ahhh! academic.ru/2375/

Информация для связи с авторами:
Radalana@mail.ru

УДК 376.23

АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ





Запорожцев Евгений Викторович,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания,
Воронежский государственный аграрный
университет имени императора Петра I;
Селитреникова Татьяна Анатольевна,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры физиологии,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье приведено теоретическое обоснование разработки методики физической реабилитации первоклассников, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы. Раскрыта структура и содержание методики, показано воздействие на организм ребенка индивидуализированной двигательной деятельности.

Ключевые слова: школьники, физическая нагрузка, сердечно-сосудистые заболевания

ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF SCHOOLCHILDREN WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Zaporozhtsev E.V.,
Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I;
Selitrenikova T.A.,
Dr. Pedag. Sci., Professor, Department of physiology,
National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft

Abstract. The article presents a theoretical justification for the development of methods of physical rehabilitation of first-graders with diseases of the cardiovascular system. The structure, and content of the technique are revealed and the impact of individualized motor activity on the child's body is shown.

Key words: schoolchildren, physical activity, cardiovascular diseases

Введение

В современный период одной из актуальных проблем здравоохранения и образования остаётся профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы и реабилитация людей, их имеющих, поскольку распространенность данных заболеваний среди взрослого населения Российской Федерации приобрела довольно массовый характер.

На настоящий момент врожденные заболевания сердца являются одним из основных факторов риска развития осложнений среди детей и лиц молодого возраста. Достижения современной экспериментальной кардиологии и системы реабилитации позволяют говорить о многокомпонентности патогенеза сердечно-сосудистых заболеваний, что определяет необходимость использования не только лекарственной терапии, но также и различных лечебных физических факторов.

Обширный арсенал методов физического лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы постоянно расширяется, что ставит перед учеными задачи по исследованию сравнительной эффективности как ранее разработанных, так и новых технологий терапии данной группы заболеваний.

В возрасте семи лет дети обычно начинают посещать школу и проводить длительное время в статичном положении за письменным столом. При этом существенно возрастает нагрузка не только на опорно-двигательный аппарат, но и на кардиореспираторную, нервную системы детского организма. При этом доказано, что ничто так отрицательно не влияет на здоровье ребенка, как гиподинамия. Дозированная физическая нагрузка способствует повышению иммунитета, укреплению осанки, улучшению кровообращения и активизированию умственной деятельности [1]. Занятия физическими упражнениями помогают формированию у первоклассников правильной осанки, повышают выносливость их организма, а также способствуют улучшению координации движений.

Методы и организация исследования

В своей работе мы делили упражнения для первоклассников на 2 вида: общеукрепляющие и коррекционные. Семилетний ребенок с патологией сердечно-сосудистой системы не может длительное время воспроизводить однообразные физические упражнения.

Поэтому мы рекомендуем в процессе занятия чередовать виды разрешенных двигательных действий, менять гимнастические снаряды и использовать различные исходные положения. Можно применять комплексы с гимнастической палкой, мячом или выполнять упражнения рядом с гимнастической стенкой.

Исходные положения в выполнении упражнений применяются «стоя», «сидя на полу» или «сидя на стуле», «лежа на коврике». В процессе занятия мы рекомендуем применять различные игровые и соревновательные элементы, например, «кто быстрее всех и выше достанет яблочко?» или «кто дольше удержит мячик на голове?».

Стоит отметить, что перед началом проведения занятий обязательно необходимо оценить возможности организма ребенка и получить разрешение врачей на воздействие на него конкретной двигательной нагрузки.

При этом любой комплекс физических упражнений должен состоять из следующих частей: разминки, основной и завершающей части. При этом продолжительность

©Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А., 2019

внеурочных физкультурных занятий с первоклассниками, имеющими нарушения сердечно-сосудистой системы, не должна превышать 30 минут [2].

Задачами применения комплекса физических упражнений при заболеваниях сердца являются:

– возможная компенсация существующей недостаточности кровообращения;

– улучшение приспособительных способностей сердца и аппарата периферического кровообращения к меняющимся потребностям организма ребенка;

– усиление неспецифической сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам среды;

– общее расширение функциональных возможностей организма ребенка;

– создание благоприятной обстановки для совершенствования физической и умственной работоспособности ребенка.

А.И. Попов (2017) для решения данных задач рекомендует использовать общеразвивающие и прикладные упражнения. Мы считаем, что, кроме этих упражнений, особое внимание необходимо уделять дыхательным. Также важен подбор и индивидуализация физической нагрузки и ее постепенное увеличение с учетом длительности занятий и состояния организма учащегося. Желательно выбирать такие упражнения, при выполнении которых в физической работе участвуют все или большинство мышечных групп ребенка по принципу рассеянной нагрузки (поочередно на различные группы мышц).

Наш эксперимент был основан на обследовании 60 первоклассников г. Воронежа, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы (30 человек – экспериментальная группа и 30 – контрольная).

В процессе занятий мы придерживались следующих правил:

1) постепенное увеличение продолжительности и интенсивности занятия;

2) безболезненное выполнение ребенком предложенных физических упражнений;

3) проведение занятий через два часа после последнего приема пищи;

4) поддержание в помещении для занятий температуры комфорта, равной 22 єС;

5) обязательное использование в процессе занятия дыхательных упражнений (не менее 20% от общей продолжительности.

Противопоказаниями к проведению занятий с конкретным ребенком считались: наличие высокой температуры, аритмии, плохое самочувствие.

У первоклассников, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, для проработки мелких мышечных групп рекомендуемое нами количество повторений одного упражнения составляет 10-12 раз, а для крупных – 3-5. Специально направленные упражнения должны быть предназначены для активизации экстракардиальных факторов кровообращения. Они включают: дыхательные упражнения динамической и статической направленности, выполняемые из различных исходных положений. Также необходимо применять так называемое диафрагмальное дыхание умеренной глубины. Оно заключается в следующем: на счет «раз» ребенок производит вдох, на счет «да – три – четыре» – выдох. Дозированную ходьбу мы рекомендуем использовать в начале (начиная с третьей минуты в течение 2 минут) и в середине основной части занятия (начиная с 12 по 14 минуту). Затем в течение 10 минут рекомендуем включать во внеурочное физкультурное занятие первоклассника подвижные игры с умеренной физической нагрузкой. В целом продолжительность одного занятия составляла 30 минут, а проводились они 3 раза в неделю в те дни, когда в расписании у ребенка не стояли учебные уроки по физической культуре.

Рекомендуя использование подвижных игр, отметим, что они имели общефизиологическую направленность: улучшение функций дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата ребенка. В играх использовалась ходьба в различном темпе, широкая и плавная амплитуда движений и тренировка вестибулярного аппарата учащегося. Как утверждает И.К. Русанова (2015), при регулярных занятиях дозированными физическими упражнениями у школьника с заболеванием сердечно-сосудистой системы обеспечивается компенсация имеющегося нарушения и целостная адаптация организма ребенка к воздействию физических нагрузок.

Наши занятия включали три этапа:

– первый этап – втягивающий – длился 3 месяца (с сентября по ноябрь): включал общеразвивающие, специально направленные упражнения и подвижные игры незначительной интенсивности;

– второй этап – развивающий – имел продолжительность 3 месяца (с декабря по февраль): включал общеразвивающие, специально направленные упражнения и подвижные игры незначительной и умеренной интенсивности;

– третий этап – стабилизирующий – имел продолжительность 3 месяца (с марта по май): включал общеразвивающие, специально направленные упражнения и подвижные игры умеренной и тонизирующей интенсивности.

Упражнения и подвижные игры первого этапа воздействия на организм первоклассника, имеющего заболевание сердечно-сосудистой системы, относились к так называемым восстановительным нагрузкам, то есть имели интенсивность приблизительно 25-30% от возможной максимальной для здорового ребенка аналогичного возраста и требовали от организма школьника восстановления в течение не более, чем 6 часов.

Упражнения и подвижные игры второго и третьего этапов находились в зоне так называемой поддерживающей нагрузки, которые оказывали воздействие на организм первоклассника с заболеванием сердечно-сосудистой системы приблизительно 50-60% от возможной максимальной для здорового ребенка семивосьмилетнего возраста и требовали от его организма восстановления в течение не более, чем 12 часов.

Уточним структуру методики коррекционно-оздоровительных занятий с детьми 7-8 лет, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы в зависимости от распределения по этапам.

На первом этапе занятий разработанная нами методика включала следующие упражнения и подвижные игры.

1-2 минута занятия – И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Осуществлять поднимание рук через стороны вверх – вдох, затем опускание – выдох.

3-4 минута –

1 упражнение – ходьба по залу на носках, руки над головой (1 мин.). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2 упражнение – ходьба по залу, не наклоняясь вперед, при этом высоко поднимая колени (30 с).

3 упражнение – ходьба по залу с глубокими выпадами вперед (30 с). Выпады выполнять глубже, без прыжков, спину держать ровно.

5-7 минута –

1 упражнение – И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ногу в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Затем, то же самое для второй ноги. После 5 повторений для каждой ноги усложнить упражнение: подни-

мать вперед выпрямленную в колене ногу (5 повторений для каждой ноги).

2 упражнение – И.п. – ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки к плечам. Руки из исходного положения опустить вниз, затем снова поднять к плечам (10 повторений).

3 упражнение – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести ногу в сторону, вернуться в исходное положение (5 повторений для каждой ноги).

4 упражнение – И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Осуществлять наклоны туловища в стороны со скольжением рук вдоль тела при наклоне производить вдох, при выпрямлении – выдох (5 повторов в каждую сторону).

12-13 минута –

1 упражнение – ходьба по залу на носках, руки над головой (1 мин.). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2 упражнение – ходьба по залу на пятках, руки на поясе (30 с). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

3 упражнение – ходьба по залу, не наклоняясь вперед, при этом высоко поднимая колени (30 с).

14-15 минута –

1 упражнение – И.п. – стоя около стены на расстоянии полутора шагов лицом к стене. Наклониться вперед до пояса, касаясь пальцами вытянутых рук стены, осуществить выдох. На вдохе выпрямиться, отвести руки назад (5 повторений).

2 упражнение – И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Осуществлять поднимание рук через стороны вверх – вдох, затем опускание – выдох.

16-26 минута – подвижные игры (различные в зависимости от этапа занятий).

27-28 минута –

1 упражнение «Подуем на пушинку» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Осуществлять долгий выдох через полуоткрытый рот, затем выдох (губы расположены «трубочкой»). Выдох выполнять как можно дольше (1 мин.).

2 упражнение – И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох, затем выпрямить ноги и вернуться в И.п. — вдох (1 мин.). Носки оттягивать, не сгибать руки в локтях.

29-30 минута – Построение и подведение итогов занятия.

Опишем подвижные игры, применяемые нами в течение 10 минут на каждом занятии с 16 по 26 минуту в зависимости от этапа.

1-й этап:

Понедельник – 1 – «Колобок» (нагрузка незначительной интенсивности). Первоклассники садятся на стулья, держа в руках палочки длиной приблизительно 20 см, к которым за веревочки привязаны яркие мячи. Школьник находится на расстоянии около 10 м от мяча-колобка. Ученик, наматывая веревку на палочку, как можно быстрее должен прикатить к себе «колобок». Игра длится 5 минут.

2 – «Найди и промолчи» (нагрузка незначительной интенсивности). Дети отворачиваются от ведущего и закрывают глаза. Ведущий кладет определенный предмет на видное место. Ученики должны ходить по комнате, разыскивая предмет. Тот из них, кто заметил спрятанный предмет первым, не должен показывать другим, что знает место, где он находится. Ребенок садится на место, за ним второй, нашедший предмет, и т.д. Тем учащимся, кто еще не заметил предмет, помогают таким образом: дети, которые уже нашли спрятанный предмет, смотрят на него. Предмет необходимо найти по направлению взгляда. Игра продолжается 5 минут.

Среда – 1 – «Ухо – нос» (нагрузка незначительной интенсивности). Участвующие в игре школьники сидят или стоят. Им необходимо хлопнуть перед собой в ладоши, затем взяться правой рукой за свое правое ухо, а левой рукой – за нос. После этого, хлопнув в ладоши, все сделать наоборот. Таким образом нужно повторить несколько раз. Затем упражнения можно усложнить: хлопнув, взяться правой рукой за левое ухо, а левой – за нос и наоборот. Игра длится 5 минут.

2 – «Кулак – ладонь» (нагрузка незначительной интенсивности). Первоклассники сидят либо стоят, держа руки перед собой. Играющим необходимо сжать левую кисть в кулак пальцами вверх. При этом вытянутые пальцы правой руки должны упираться в кулак левой. После этого необходимо сжать правую кисть, а пальцы левой руки вытянуть и упереть в кулак правой. Движения рук ребенка должны быть быстрыми и точными. Продолжительность игры составляет 5 минут.

Пятница – 1 – «Кольцо на палочке» (нагрузка незначительной интенсивности). Школьники сидят либо стоят. Предварительно из картона или фанеры необходимо вырезать кольцо диаметром приблизительно 15 см, а шириной 3-4 см. К кольцу заранее привязывают веревку, второй конец которой прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Учащиеся должны поймать кольцо на палочку. При этом каждый игрок может сделать пять попыток и должен сосчитать, сколько раз ему удалось поймать кольцо. Игра продолжается 5 минут.

2 – «Змейка» (нагрузка незначительной интенсивности). Игрокам необходимо обойти «змейкой» заранее поставленные учителем в ряд кегли, расстояние между которыми составляет примерно 40 см. Выигрывает тот школьник, который не сбил ни одной кегли.

После тренировки можно усложнить игру: ученик должен пройти между кеглями с закрытыми глазами или проползти на четвереньках. Игра длится 5 минут.

2-й этап:

Понедельник – «Земля, воздух, вода, огонь» (нагрузка незначительной и умеренной интенсивности). Игроки сидят на полу или стоят в кругу. Когда учитель говорит «земля», все ученики опускают руки вниз, если он скажет «вода», играющие осуществляют движения рук, как во время плавания, на команду – «воздух» детям надо поднять руки вверх, а на слово «огонь» – вращать руками в лучезапястных и локтевых суставах. Выбывает из игры тот, кто ошибается. Игра длится 10 минут.

Среда – «Мастера и машины» (нагрузка умеренной интенсивности). Из участников игры учитель назначает одного «мастером», а остальные становятся «машинами». Во время «работы машин» одна или две ломаются. «Мастеру» необходимо угадать, какие именно «машины» сломались. Перед началом «работы машин» учитель удаляет «мастера» в другой конец зала, чтобы договориться с остальными игроками, какие именно движения они будут совершать, изображая правильную работу «машин», а также, какие действия у двух учащихся будут считаться «поломкой машины». Затем учитель приглашает «мастера». По команде учителя все «машины» работают правильно (школьники выполняют условные движения). По команде «машины испортились» учащиеся, с которыми заранее договорились, изменяют привычные движения. «Мастеру» необходимо угадать, какие именно «машины» сломались, и выяснить, что у них за неполадки. Игра продолжается 10 минут.

Пятница – «Сидячий футбол» (нагрузка умеренной интенсивности). Школьники сидят на полу, согнув

ноги в коленях и приведя их к животу. Одна шеренга игроков располагается лицом к другой. Движением ног школьникам необходимо отбросить мяч в сторону сидящего напротив партнера. В свою очередь, он останавливает мяч ногами либо руками, после чего откатывает его своему партнеру. После игры детям необходимо лечь на спину и отдохнуть. Игра длится 10 минут.

3-й этап:

Понедельник – 1 – «Карусель» (нагрузка умеренной интенсивности). Игроки становятся в круг и держатся за руки. Учащиеся медленно передвигаются по кругу, говоря: «Карусели, карусели… Мы с тобой в машину сели и поехали». При этом они сжимают кисти в кулак («руль» в руках) и со звуком «р-р-р …» начинают медленно бежать по кругу, поворачивая «руль» то вправо, то влево. Пробежав приблизительно 1 минуту, первоклассники берутся за руки и идут по кругу, произнося те же слова, а затем «садятся в поезд». Занимающиеся приставляют руки к плечам и, делая круговые вращения в плечевых суставах, передвигаются по кругу, произнося при этом «чух-чух-чух …». Игра длится 5 минут.

2 – «Воздушный шар» (нагрузка умеренной интенсивности). Дети сидят либо стоят и надувают воздушные шары (при необходимости учитель может им помочь). Надув, они подбрасывают шары вверх и ловят их, а затем бросают друг другу. Игра длится 5 минут.

Среда – 1 – «Поезд с арбузами» (нагрузка тонизирующей интенсивности). Занимающиеся сидят в кругу и передают друг другу мяч по кругу, затем бросают мяч учителю, что означает – «погрузили арбузы на поезд». После этого учащимся необходимо делать движения согнутыми в локтях руками в направлении вперед-назад, как при беге, произнося «чух-чух-чух …». Спустя 3 минуты поезд останавливается – первоклассники говорят «шшш …» и начинается «выгрузка» арбузов (те же движения, что и при «погрузке»). Игра продолжается 5 минут.

2 – «Поймай комара» (нагрузка тонизирующей интенсивности). Школьники становятся в круг на расстоянии приблизительно 2 м от центра. Учитель находится в середине круга, держит в руках палку длиной около 1 м с привязанным на веревке «комаром». Он крутит веревку с «комаром» немного выше голов игроков. Когда «комар» пролетает над головой, учащиеся подпрыгивают, стараясь достать его руками. Игра длится 5 минут.

Пятница – 1 –«Трамвай» (нагрузка тонизирующей интенсивности). Игроки стоят друг за другом, держась одной рукой за веревку, на конце которой привязан колокольчик. Школьник, который стоит последним, дает звонок – «трамвай» трогается. По команде учителя «трамвай» то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) он останавливается. Те из ребят, кто не успел вовремя остановиться, переходят в конец шеренги. Продолжительность игры составляет 5 минут.

2 – «Не зевай» (нагрузка тонизирующей интенсивности). В середине площадки нарисован большой круг, около него в разных местах – маленькие круги (диаметром приблизительно 40 см), количество которых на один меньше числа играющих. Игроки ходят внутри большого круга и произносят такие слова: «Ты, дружок, не зевай. Круг быстрее занимай». После чего они спешат занять маленький круг. Опоздавший, считается проигравшим, но при этом он не выбывает из игры, а участвует вновь. Игра длится 5 минут.

Дозированная физическая нагрузка является обязательной составляющей как первичной, так и вторичной профилактики возникновения осложнений заболеваний сердечно-сосудистой системы школьников. Под воздействием индивидуализированных физических упражнений увеличивается устойчивость организма ребенка к физической нагрузке, улучшается функциональное состояние и сократительная функция миокарда, повышается так называемый коронарный резерв и экономичность сердечной деятельности, улучшается коллатеральное и периферическое кровообращение и др. [3].

Доказано, что занятия физическими упражнениями повышают интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме. Такое воздействие упражнений улучшает качество жизнедеятельность ребенка с заболеванием сердечно-сосудистой системы и имеет важное значение при ограничении двигательной активности.

Список литературы

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с.

2. Селитреникова, Т.А. Методика физической реабилитации детей 9-10 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы [Текст]: дис. … канд. пед. наук / Т.А. Селитреникова. –Тамбов, 2005. – 154 с.

3. 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. Selitrennikov, T. A. Methods of physical rehabilitation of children 9-10 years with diseases of the cardiovascular system [Text] : dis. … kand. PED. Sciences / T. A. Selitrennikov. – Tambov, 2005. – 154 c.

3. 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 авторами:
ser.selitrenikoff@yandex.ru.

УДК 796

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ



Кодзоков Азнаур Хасанович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
капитан полиции,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Аннотация. Статья посвящена вопросам адаптации к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Автор также обосновал процесс формирования и совершенствования профессионально-прикладных навыков при осуществлении физической подготовки, в пределах которой определяющими выступают требования, предъявляемые к сотрудникам органов внутренних дел.

Ключевые слова: адаптация, сотрудник, компетентность, физическая подготовка, профессионально-прикладные навыки, умения.

ADAPTATION TO PHYSICAL TRAINING OF STAFF OF BODIES OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION WHEN FORMING PROFESSIONAL AND APPLIED SKILLS

Kodzokov A.Kh.,
Senior Teacher, police captain,
North Caucasian Institute of Professional Development (branch) of the Krasnodar university Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract. Article is devoted to issues of adaptation to physical training of staff of bodies of internal affairs. The author also proved process of forming and improvement of professional and applied skills at implementation of physical training within which defining requirements imposed to staff of bodies of internal affairs act.

Key words: adaptation, employee, competence, physical training, professional and applied skills, abilities.

Введение. Как известно, служба в правоохранительных органах предъявляет высокие требования к профессиональным и личностным качествам сотрудников, что обусловливается спецификой их деятельности и многообразием функций и задач, возложенных на стражей порядка. Система обучения в ведомственных вузах направлена на решение проблем профессиональной адаптации слушателей к такому уровню физической подготовленности, которая в дальнейшем позволит им достичь оптимальных результатов в оперативной и служебно-прикладной деятельности [4].

Цель. Адаптация к физической подготовке содействует процессу обучения высококвалифицированных кадров для органов внутренних дел и параллельно решает проблему обеспечения готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач по охране правопорядка [3].

Процесс адаптации начинается с момента поступления слушателей в образовательную организацию и продолжается на протяжении всего периода обучения. По этой причине адаптационную деятельность необходимо рассматривать как вид социальной адаптации с определением оптимального отношения между личностью и требованиями образовательной системы. При этом необходимо помнить, что процесс адаптации устанавливается спецификой профессиональной подготовки в условиях образовательной организации и в силу возрастных особенностей слушателей. Так, она проявляется в двух формах: как формирование личности в процессе взаимодействия с образовательной средой и как формирование новых качеств личности в процессе ориентации на профессионально значимые качества [3].

Обоснование. Процесс адаптации к физической подготовке способствует реализации образовательных, воспитательных и развивающих функции. Материализуются указанные функции в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий в рамках оперативной, служебной и профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке формируются и совершенствуются профессионально-прикладные двигательные умения и навыки [5].

Основной целью адаптации к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел выступает формирование и развитие здоровых, физически развитых кадров, владеющих необходимым запасом специальных теоретических знаний и служебно-прикладных умений. Также в процессе физической, психологической и морально-волевой адаптации обеспечивается успешное выполнение профессиональных задач [2].

При осуществлении повседневной профессиональной деятельности сотрудники органов внутренних дел должны защищать безопасность личности, общественный порядок и общественную безопасность, а также реализовывать меры по пресечению противоправных деяний, а в некоторых случаях применяя физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие [1]. И здесь без соответствующей профессионально-прикладной физической подготовки, без надлежащей адаптации к ней становление профессионала, отвечающего указанным условиям и требованиям, затрудняется [6]. Отметим, что на практике процессу адаптации уделяется недостаточно внимания, следовательно, обеспечивается она также не в полной мере. Наряду с существованием обширного методического материала по данной проблеме руководству и профессорско-преподавательскому составу образовательных организации МВД России необходимо также акцентировать своё внимание на психологических и педагогических аспектах процесса адаптации слушателей, а также исследовать личностные изменения в механизмах воздействия личности и образовательной среды в условиях глобального доступа информационных образователь-

©Кодзоков А.Х., 2019

ных ресурсов [3]. Ввиду указанного формирования и совершенствования профессионально-прикладных навыков в рамках физической подготовки во всех случаях имеет решающее значение [4].

Профессионально-прикладные навыки включают в себя широкий диапазон двигательных действий и являют собой основной фактор обучения и адаптации к физической подготовке [3].

Спектр профессионально-прикладных навыков, необходимых для осуществления оперативно-служебной деятельности, довольно широк, потому как здесь важно всё: умение бегать, плавать, лазать, бороться, боксировать и т.п. Ввиду этого организацию процесса адаптации к физической подготовке при формировании профессионально-прикладных навыков мы предлагаем построить в виде физического воспитания, ориентированного на подготовку сотрудников к служебно-профессиональной деятельности [1; 2]. А результатом физического воспитания в последующем выступит физическая подготовленность, характеризующаяся высоким уровнем развития ведущих качеств для осуществления профессиональной деятельности и уровень овладения профессионально-прикладными навыками.

Говоря о наиболее главных формах адаптации к физической подготовке, мы хотим выделить процесс физического развития, направленного на формирование готовности сотрудников к успешному выполнению служебно-профессиональных задач.

Выводы. Процесс формирования профессионально-прикладных навыков вступает в прямую связь с физическим самосовершенствованием, основная направленность которого состоит в развитии физических качеств и практических умений по выполнению основных технических элементов с целью улучшения двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел [3]. Ввиду изложенного отметим, что адаптация к физической подготовке должна строиться на следующих основополагающих принципах: доступности, постепенности, последовательности. Вместе с тем системообразующими элементами построения процесса адаптации должны выступить мировоззренческие, интеллектуальные и телесные компоненты в структуре системно-деятельностного подхода [5] и реализовываться они будут в условиях доступности, последовательности и постепенности, что в конечном итоге позитивным образом отразится на уровне усвояемости информации.

Таким образом, развитие и формирование профессионально-прикладных навыков у сотрудников органов внутренних дел происходит посредством должной адаптации к физической подготовке в процессе осуществления оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности и в дальнейшем совершенствуются профессионально важные физические и психические способности, а также прикладные умения и навыки.

Список литературы

1. Афов, А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел и правовые принципы использования физической силы [Текст] / А.Х. Афов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 19-24.

2. Карданов, А.К. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России [Текст] / А.К. Карданов, В.А. Хажироков // Современное общество и власть. – 2017. – № 3(13). – С. 90-94.

3. Караваев, А.Ф. Профессиональная адаптация выпускников вузов МВД как фактор становления сотрудника [Текст] / А.Ф. Караваев, Л.Н. Антилогова, Е.А. Скиданов, В.О. Зверев // Психопедагогика в правоохранительных органах. –2012. – № 2 (49). – С. 53-57.

4. Кутимский, А.М. Физическая подготовка, как основная модель для освоения профессиональных умений и навыков курсантами учебных заведений МВД России [Текст] / А.М. Кутимский // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2010. – Т. 1. – С. 123-125.

5. Мешев, И.Х. Формирование методической компетентности и культуры преподавателя физической подготовки вуза в процессе повышения квалификации [Текст] / И.Х. Мешев // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №9. – С. 265-269.

6. Ярославский, М.А. Цели и средства функциональной тренировки [Текст] / М.А. Ярославский // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики:сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2018. – С. 299-304.

Bibliography

1. Afov, A. H. The Importance of physical training in the professional activity of the works of the internal Affairs bodies and legal principles of the use of physical force [Text] / A. H. Afov // Physical education and sport: actual issues of theory and practice : collection of scientific works of the participants of the all-Russian scientific-practical conference. – M., 2017. – P. 19-24.

2. Kardan, A. K. Some aspects of improvement of physical training of students for professional training programs of the Ministry of interior of Russia [Text] / A. K. Kardan, VA Hiroko // Modern society and government. – 2017. – № 3(13). – P. 90-94.

3. Karavaev, A. F. Professional adaptation of graduates of the Ministry of interior as a factor in the formation of an employee [Text] / A. F. Karavaev, L. N. Antropova, E. A. Skidanov, V. A. Zverev // Psychopedagogy in law enforcement. – 2012. – № 2 (49). – P. 53-57.

4. Kutimskaya, A. M. Physical training as the basic model for the development of professional skills of cadets of educational institutions of the MIA of Russia [Text] / A. M. Kutimskaya Improvement of military and physical training of cadets and listeners of educational institutions of power departments: materials of the international scientific-practical conference. – Irkutsk: FGKOU VPO ALL ye MVD RF, 2010. – Vol. 1. – P. 123-125.

5. Meshev, I. H. Formation of methodological competence and culture of the teacher of physical training of the University in the process of training [Text] / I. H. Meshev // humanistic, socio-economic and social Sciences. – 2014. – №9. – P. 265-269.

6. Yaroslavsky, M. A. Goals and means of functional training [Text] / M. A. Yaro-Slavsky // Physical education and sport: actual problems of theory and practice : collection of materials of the all-Russian scientific-practical conference. – M., 2018. – P. 299-304.

Информация для связи с автором:
shmv1978@yandex.ru

КОНФЕРЕНЦИЯ

УДК 37

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД





Крамской Сергей Иванович,
кандидат социологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
Амельченко Ирина Анатольевна,
кандидат биологических наук, доцент,
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

16- 17 апреля 2019 г. в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова прошла XV Международная научная конференция «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», посвященная 65-летию вуза.

На кафедре физического воспитания и спорта по сложившейся традиции ежегодно проводится научная конференция, где ученые, педагоги и тренеры делятся результатами научных изысканий, обмениваются накопленным опытом работы с молодежью, обсуждают вопросы приобщения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, анализируют эффективность применения современных технологий в учебном процессе и тренировочной деятельности.

В конференции приняли участие ученые из вузов городов Москвы, Воронежа, Харькова, Белгорода и Белгородской области. На данном мероприятии присутствовали заслуженные мастера спорта России, мастера спорта международного класса, мастера спорта, заслуженные тренеры, заслуженные работники физической культуры РФ, представители спортивных школ, общеобразовательных учреждений.

К началу работы конференции был издан сборник статей в двух частях объемом 487 страниц. В сборнике представлено 93 работы ученых из России, Беларуси, Узбекистана, Азербайджана, Сербии и Украины. В состав редакционной коллегии сборника вошли известные специалисты в области физической культуры и спорта России и Украины (А.В. Карасев, В.А. Никишкин, С.С. Ермаков).

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Рассмотрены технологии формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства студентов-спортсменов.

Главной целью конференции является поиск и реализация инновационных подходов в физкультурно-спортивной деятельности. Открывая пленарное заседание, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова профессор С.И. Крамской напомнил, что нынешняя конференция – уже пятнадцатая по счету.

От имени ректората к участникам конференции обратилась проректор по культурно-воспитательной и социальной работе опорного университета И.П. Авилова. Она отметила, что на современном этапе в образовательной системе возрастает роль воспитательного процесса. В частности, обсуждение в ежегодном формате проблем формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры и спорта ориентировано, прежде всего, на воспитание личности, в которой естественным образом сочетаются нравственная чистота и физическое совершенство. Приобщение студентов к спорту в период обучения в университете помогает молодым людям научиться разумно проводить свободное время, правильно выстраивать жизненные приоритеты.

С приветственным словом к участникам конференции обратился Почетный гражданин г. Белгорода кандидат социологических наук Г.Г. Голиков. В своем выступлении он подчеркнул, что современные социально-политические преобразования в Российской Федерации предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности и работоспособности граждан. В этой связи возрастает роль физической культуры и спорта в системе социальной защиты населения, направленной на охрану и укрепление здоровья. В БГТУ им. В.Г. Шухова на кафедре физического воспитания и спорта проводится значительная работа с различными группами населения г. Белгорода и Белгородской области. Целью данной деятельности является вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность максимального числа людей и укрепление их здоровья. Для организации и проведения спортивно-массовых мероприятий с населением, создания условий для самостоятельных занятий оздоровительной направленности задействуется спортивная база БГТУ им. В.Г. Шухова, по сути, двери опорного университета всегда открыты для поклонников здорового образа жизни.

Успешной работы участникам конференции пожелал и начальник Управления научно-исследовательских работ, кандидат технических наук, доцент А. Е. Наумов Он подчеркнул, что в настоящее время в университете большое внимание уделяется научно-исследовательской деятельности, разработке и реализации проектов по различным направлениям, в том числе и в сфере здоровьесбережения.

Участникам конференции был продемонстрирован видеоролик «БГТУ им. В.Г. Шухова – вуз здорового образа жизни», в котором показано, что современные подходы к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у будущих специалистов заключаются в построении образовательного процесса в университете, организацию досуга студентов через парадигму здоровьесбережения.

Идея, проект и формат ежегодных научных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах принадлежит: доктору педагогических наук, профессору С.С. Ермакову, кандидату медицинских наук В.П. Зайцеву, кандидату социологических наук, профессору С.И. Крамскому.

Научную часть пленарного заседания открыл доклад С.С. Ермакова – доктора педагогических наук, профессора Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды «Список литературы как показатель качества научной статьи». Сергей Сидорович является главным редактором журналов: «Физическое воспитание студентов», «Педагогические, психологические, медико-биологические проблемы физической тренировки и спорта», индексируемых в базе данных Web of Science. Докладчик подчеркнул важность грамотного оформления библиографического списка для цитирования работы в международных базах данных. Отмечена целесообразность использования программ Zotero и End Note, которые позволяют собирать цитаты с указанием источников, быстро компоновать необходимую информацию по списку литературы, создавать персональные библиографии по интересующей тематике.

В числе постоянных участников конференции – доктор педагогических наук, профессор Военного университета МО РФ А.В. Карасев (г. Москва). В своем докладе он представил результаты сравнительного исследования достижений мировой и национальных элит в легкоатлетическом спринте на основе архивных материалов ИААФ и собственных экспериментальных данных. Был дан детальный анализ причин различий в результатах соревновательной деятельности спринтеров высшей квалификации. Докладчик отметил, что в настоящее время только на основе какой-либо одной группы однородных показателей (эргометрических, морфологических, физиологических, биоэнергетических, психофизиологических, молекулярно-генетических) не удается с приемлемой надежностью определить предрасположенность юных спортсменов к совершенствованию в спринтерских видах легкой атлетики, как и в других видах спорта. Для повышения надежности спортивного отбора необходим комплекс разнородных показателей и разработка возрастных оценочных шкал.

С содержательным докладом об основных направлениях развития нейропедагогики в системе современного образования выступил доктор педагогических наук, профессор Белгородского государственного национального исследовательского университета Кондаков В.Л. Цель нейропедагогики – на практике оптимально и творчески решать педагогические задачи, используя знания об индивидуальных особенностях мозговой организации высших психических функций. Докладчик подчеркнул, что учебный процесс будет максимально эффективным, когда преподаватели имеют четкое представление, как устроен головной мозг, как он запоминает, обрабатывает, записывает, хранит и вспоминает информацию. Кроме того, преподаватели должны знать о том, что задания, которые выполняют обучающиеся, слова и эмоции значительно влияют на развитие мозга и манеру их обучения.

Об особенностях воспитания выносливости у студентов специального учебного отделения технического вуза рассказала кандидат педагогических наук, доцент БГТУ им. В.Г. Шухова Е.А. Бондарь. Был представлен анализ результатов ежегодного мониторинга физической подготовленности студентов, что позволяет более эффективно проводить работу по ее коррекции.

Об ожидаемой пользе конструктивной физической культуры представил информацию кандидат медицинских наук, доцент Воронежского государственного института физической культуры В.К. Волков. В докладе были изложены результаты ознакомления будущих тренеров с конструктивной физической культурой, которая направлена на формирование полезного обществу здорового созидателя. Ознакомление с конструктивной физической культурой способствует личностному росту будущих специалистов, даёт информацию для саморазвития, дополнительные профессиональные знания, повышает готовность к определенной деятельности. Сделано заключение о целесообразности включения основных положений конструктивной физической культуры в образование.

Доцент Воронежского государственного педагогического университета О.А. Григорьев в своем выступлении рассмотрел организацию и содержание научно-исследовательской работы магистров по профилю «Образование в области физической культуры и спорта». В работе конференции принял активное участие декан ФФК и БЖ, кандидат педагогических наук, доцент А.И. Бугаков, который являлся соавтором представленного доклада.

Особенности Олимпийского образования в свете современных реалий были представлены в докладе В.И. Козлова, кандидата педагогических наук, профессора кафедры физического воспитания и спорта Воронежского государственного технического университета.

Е.А. Пилипенко, психолог Центра психологической поддержки студентов Белгородского ГАУ им. В.Я. Горина в своем докладе рассмотрела социально-психологическую значимость средств физической культуры и спорта в жизни студентов при подготовке специалистов аграрного вуза.

Особенности методики обучения элементам техники стрельбы были представлены в докладе кандидата педагогических наук, доцента БГТУ им. В.Г. Шухова А.С. Кривцова.

С докладом «К вопросу о целесообразности создания Всероссийского сайта спортивного рейтинга вузов» выступил кандидат педагогических наук, доцент БГТУ им. В.Г. Шухова А.С. Грачев.

Л.В. Рудюк, старший преподаватель Национального исследовательского Московского государственного строительного университета в своем докладе представила информацию о новых технологических разработках, специальном оборудовании при проведении занятий в плавательном бассейне.

Наработками по организации оздоровительного плавания и их влияния на состояние психической сферы детей с синдромом Дауна поделилась магистрат Белгородского государственного национального исследовательского университета Г.Н. Норошкина.

В рамках круглого стола участники конференции обсудили вопросы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой, рассмотрели проблемы приобщения к тренировкам школьников и студентов с ограниченными возможностями, обсудили перспективы строительства и реконструкции спортивных сооружений. Доцент Воронежского государственного института физической культуры, кандидат медицинских наук В.К. Волков провел цикл лекций для студентов БГТУ им. В.Г. Шухова по основам конструктивной физической культуры.

Для гостей-участников конференции были организованы экскурсии по БГТУ им. В.Г. Шухова и городу, ознакомление со спортивным комплексом университета, посещение музея.

Участники конференции выразили мнение, что представляется целесообразным совершенствование физкультурно-спортивной деятельности по следующим направлениям:

– привлечение максимального числа студентов к подготовке и сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– ознакомление студентов с основными положениями конструктивной физической культуры для построения технологии здоровьесбережения и оптимальной жизненной стратегии;

– активизация и расширение внеучебных форм физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью;

– осуществление целенаправленных мер по совершенствованию методологических подходов при проведении учебно-тренировочных занятий;

– повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов с целью адаптации к реалиям рыночной экономики, предъявляющим высокие требования к уровню работоспособности и здоровья человека;

– усиление значимости воспитательного процесса во время занятий физической культурой и спортом;

– строительство и реконструкция спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом в высшем учебном заведении.

ПАМЯТИ МИХАИЛА ВИЛЕНСКОГО



В марте 2019 года на 91-м году ушел из жизни удивительный Человек, чуткий и внимательный Педагог, прозорливый Ученый в сфере физической культуры и спорта, видный российский руководитель в области образования и науки – профессор Михаил Яковлевич Виленский!

Будучи выпускником ГЦОЛИФК им. И.В. Сталина в 1951 году, Михаил Яковлевич начал свой трудовой путь тренером в ДЮСШ ДСО «Искра», затем прошел славный и тернистый путь от ассистента преподавателя в 1953 г. до профессора кафедры физической культуры в МГПИ им. В.И. Ленина. В 1981 году перешел на кафедру педагогики высшей школы, впоследствии переименованной в кафедру педагогики и психологии высшей школы. Защитил кандидатскую диссертацию в 1970 году, докторскую – в 1991 году. Последние годы жизни профессор М.Я. Виленский стал любимым педагогом для студентов Московского государственного областного университета. Трудился.

Михаил Яковлевич прожил удивительную яркую многогранную жизнь: он был увлеченным спортсменом – Призером Москвы по легкой атлетике, талантливым тренером – создал в МГПИ коллектив легкоатлетов, который стал 12-кратным чемпионом соревнований Министерства просвещения, гениальным ученым – лидером научной школы по теории физической культуры и спорта. Михаил Яковлевич осуществлял не только «производство» научных идей, которые отражены в 11 монографиях, 6 учебниках, 14 учебных пособиях, более 650 научных статей, но и «производство» ученых, без чего невозможно сохранение традиций, передача «эстафеты знаний». Под его руководством защищены 33 докторские и 95 кандидатских диссертаций.

Михаил Яковлевич охотно делился своими идеями на международных научных конференциях в Болгарии, Румынии, Англии, Германии, Турции, Тунисе, Франции, Швейцарии, Австрии, Китае, Италии, Польше, Мексике, Египте, Словении, республиках СНГ.

Профессор М.Я. Виленский имел огромный опыт общественной деятельности. Более 30-ти лет (1953-86 гг.) был председателем ученой комиссии Министерства просвещения РСФСР, более 50 лет (с 1963 года до 2017 гг.) – бессменным членом Президиума Научно-методического совета по физической культуре Минобрнауки РФ, более 10 лет – председателем экспертной комиссии Министерства Просвещения РСФСР (1979-89 гг.), входил в состав комиссии по развитию науки, образования и спортивной медицины Совета Президента РФ по физической культуре, членом проблемного Совета при РАО и т.п. Возглавлял временный научно-исследовательский коллектив по подготовке ГОС ВПО по физической культуре 1-ого, 2-ого и частично 3-его поколения и примерных образовательных программ, его обеспечивающих. Профессор М.Я. Виленский – член 9 научных общественных организаций Российской академии естественных наук (РАЕН), МАНПО, Международной Академии наук высшей школы, Гуманитарной академии наук и др. Виленский Михаил Яковлевич – это целая эпоха в теории и практике физической культуры и спорта.

Удивительный творческий путь Михаила Яковлевича отмечен многочисленными государственными наградами: медалями К.Д. Ушинского и М.В. Ломоносова, «Ветеран труда», «В память 800-летия Москвы», «100 лет профсоюзам Москвы», Золотой Медалью ВДНХ СССР, знаками «Почетный работник высшего образования», «За заслуги в развитии физической культуры», «Отличник народного просвещения РСФСР», «Отличник просвещения СССР», «Отличник физической культуры и спорта», «За отличные успехи в области высшего образования», многочисленными грамотами Министерства просвещения и Минобрнауки РФ, дипломами Совета Федерального Собрания РФ и Олимпийского комитета России.

Михаил Яковлевич очень любил жизнь во всех ее проявлениях, любил свою профессию, свою семью, своих многочисленных учеников, и они отвечали ему взаимностью!

Светлая память об Михаиле Яковлевиче Виленском навечно останется в сердцах его близких, многочисленных учеников, друзей и коллег!

Для заметок

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-75590 от 26.04.2019,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Учредитель (адрес): федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86),

Подписано в печать 24.06.2019 г.
Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 21. Уч.-изд. л. 19,53.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 73 экз.). Заказ 113.

Дата выхода в свет 25.06.2019 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.