

ческих технологий коррекции нарушений двигательной функции, но и на основе федеральной, региональных и муниципальных программ оказания лечебно-профилактической помощи, обеспечивающих их социализацию в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грец, Г.Н. Физическая реабилитация при нарушении двигательной функции : монография / Г.Н. Грец ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [б.и.], 2007 – 130 с.
2. Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Грец Георгий Николаевич ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – СПб., 2008 – 45 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
4. Елифанов, В.А. Медицинская реабилитация / В.А. Елифанов. – М. : Медицина, 2005. – 330 с.
5. Журавлева, М.Г. Значение учета возрастно-половых и индивидуальных психосоматических особенностей в педагогических технологиях коррекции двигательных нарушений у лиц с детским церебральным параличом // Сборник научных статей и тезисов 59-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2008 год / под общ. ред. канд. пед. наук, доцента Д.Ф. Палецкого. – Смоленск, 2009. – 174 с.
6. Семенова, К.А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича / К.А. Семенова. – М. : Антидор, 1999. – 384 с. : ил.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры : примерная программа дисц. для спец. 022500 Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) / авт.-сост. С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина ; М-во образования РФ. – М. : Ред.-изд. отдел Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2003. – 46 с.
8. Bobath, W. Treatment principles and planning in cerebral palsy // Physiotherapy. – 1963. – № 4. – P. 1-4.
9. Bobath, K., Bobath B. The diagnosis of cerebral palsy in infancy : dis. / Child. – 1956.
10. Kabat, H. Proprioceptive facilitation in therapeutic exercise // S. Licht's «Therapeutic Exercise», New Haven, Conn. E. Licht. 1958. – 301 p.
11. Kabat, H. Proprioceptive Facilitation Techniques for Treatment of Paralysis / H. Kabat, M. Knott // Phys. Ther. Rev. – 1953. – P. 53.
12. Vojta, V. Das Vojta-Prinzip : Muskelspiele in Reflexfortbewegung und motorischer Ontogenese / V. Vojta. – Berlin : Springer, Auflage : 3. vollständig überarbeitete Auflage, 2007. – 169 p.

Контактная информация: irisha1237@rambler.ru

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННЫХ ИНЖЕНЕРОВ

*Алексей Александрович Борисов, адъюнкт,
Денис Петрович Отев, кандидат педагогических наук, доцент,
Военный инженерно-технический университет,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В данной статье приведены результаты влияния занятий гиревым спортом на физиче-

скую подготовку военных инженеров.

Ключевые слова: гиревой спорт, физические качества, функциональные возможности.

KETTLEBELL LIFTING AS A FORM OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY ENGINEERS

Alexey Aleksandrovich Borisov, the adjunct,

Denis Petrovich Otev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Military Engineering Technical University,

St-Petersburg

Annotation

The results of influence of kettlebell lifting on physical readiness of military engineers are summarized in given article.

Keywords: kettlebell lifting, physical qualities, functional abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка военнослужащих обеспечивается многими факторами, особое место среди которых занимает физическая подготовка, являющаяся одним из основных элементов боевой готовности, важной и неотъемлемой частью системы профессионального совершенствования личного состава инженерных войск.

Одним из путей решения задач физической подготовки являются занятия гиревым спортом в воинских частях и в военных учебных заведениях.

Гиревой спорт развивает два основных качества – силу и выносливость, необходимые воинам при выполнении боевых действий, оказывает положительное влияние на общую физическую подготовку и функциональное состояние, косвенное положительное влияние на учебную успеваемость военнослужащих.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Основной базой нашего исследования был военный инженерно-технический университет (ВИТУ) г. Санкт-Петербург.

Занятия гиревым спортом среди курсантов достаточно популярны. Упражнения с гирями на уровне массовых разрядов весьма способствуют росту общей физической подготовленности, безусловному развитию силовой и общей выносливости. Тренировка с гирями не требует отрыва курсантов от образовательного процесса и удачно вписывается в режим распорядка дня 3-4 занятия в неделю в часы спортивной работы и самостоятельной подготовки, а также в выходные дни. Умеренный отрыв курсантов от самостоятельной подготовки не влияет на их успеваемость. К тому же сами курсанты видят в таких спортивных тренировках хорошее эмоциональное переключение от напряженных умственных нагрузок теоретических занятий.

Среди членов сборной команды ВИТУ по гиревому спорту и среди курсантов, включившихся в тренировки в 2007 - 2008 году (45 человек), был проведен педагогический эксперимент.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Была оценена физическая готовность к выполнению учебных и служебных задач: 76% оцененных получили оценки «отлично» и 24% - «хорошо». Влияние занятий гиревым спортом на уровень общефизической подготовленности и занятия другими видами спорта оценено как положительное, при этом из состава сборной команды (всего 12 человека) 10 человек имели по физической подготовке отличные оценки, двое - «хорошо». Отстающих по теоретическим дисциплинам не было. Укажем также, что среди всех курсантов ВИТУ, принимавших относительно регулярное участие в тренировках по гиревому спорту в 2008 году (61 человек) отличные оценки по физической подготовленности имели 48 человек (76%), хорошие - 7 (15%) и удовлетвори-

тельные - 6 (9%).

Чтобы подробно изучить влияние занятий гиревым спортом на развитие ряда физических качеств в экспериментах 2007 – 2008 гг. были сопоставлены показатели гиревиков разной квалификации в подтягивании на перекладине, беге на 100 м, 3000 м и в гимнастике. Взяты данные на 42 гиревиков уровня КМС и 56 гиревиков первого разряда по военно-спортивной классификации. Их результаты сравнивались со средними результатами в ВИТУ (более 500 человек без учета первого курса). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке

Нормативы ФП	Курсанты				Курсанты - гиревики			
	% отл.	% хор.	% уд.	% неуд	% отл.	% хор.	% уд.	% неуд
В беге на 100 м	30	45	12	13	68,5	21	10,5	-
В беге на 3000 м	50	32	11	7	80	13	7	-
Подтягивания	50	34	10	6	89,5	6,5	4	-
Гимнастика	33	40	12	15	64	25	11	-

Таким образом, спортсмены-гиревики по общей физической подготовленности выделялись в лучшую сторону. Высокие показатели в качествах быстроты и выносливости сами по себе свидетельствуют о разностороннем физическом развитии гиревиков. Отметим при этом, что, если курсанты, занимавшиеся упражнениями со штангой, также не имели неудовлетворительных оценок в беге на 100 м или подтягивании, то по кроссу несколько человек иногда получали неудовлетворительные оценки, среди легкоатлетов неудовлетворительные оценки были получены в подтягивании. Более того, среди гиревиков уровня КМС и перворазрядников все выполнили разрядные нормы в беге на 3 км и это объяснимо, поскольку в тренировке по гиревому спорту, в частности, мастеров и кандидатов в мастера спорта регулярно применяются кроссы до 10 км и более. В тренировочной практике для развития выносливости используются средства легкой атлетики в обязательном порядке.

Кроме того, занятия гиревым спортом способствуют осуществлению общефизической подготовки для участия в соревнованиях по другим видам спорта. Из 12 человек сборной команды ВИТУ по гиревому спорту 1 человек выполнил норматив мастера спорта в других специализациях, 3 человека – норматив кандидата в мастера спорта, 5 человек - 1 разряд, 2 человека - 2 разряд.

Функциональное состояние организма военнослужащих характеризуется степенью функциональной полноценности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

В связи с изменением выносливости, у гиревиков отмечаются и благоприятные показатели функционального состояния.

Нами произведена статистическая обработка данных при помощи критерия Вилкоксона. В эксперименте участвовала группа курсантов первого года обучения – кандидатов в сборную по гиревому спорту ВИТУ в количестве 10 человек. Была определена частота сердечных сокращений (ЧСС) до начала занятий гиревым спортом и через три месяца регулярных занятий гиревым спортом, по той же методике были собраны результаты ЧСС (табл. 2). Далее, была произведена статистическая обработка данных непараметрическим критерием оценки различий двух групп наблюдений.

Был произведен расчет с помощью критерия Вилкоксона. Сумма разностей с положительным знаком (значения, где ЧСС увеличилось) складываются = 6, что не превышает табличного значения (=9), при уровне значимости $P = 0,05$. Таким образом, снижение ЧСС после месяца регулярных занятий гиревым спортом в данной выборке можно считать достоверным. Значит можно утверждать, что расхождение вызвано не случайными причинами, а реальным различием.

Таблица 2

Результаты изменение ЧСС

ЧСС до занятий	ЧСС через месяц	Разность	Ранг
65	63	-2	2,5
74	66	-8	9
68	72	+4	5
66	68	+2	2,5
76	71	-5	6
80	77	-3	4
73	68	-5	6
72	65	-7	8
69	68	-1	1
78	69	-9	10

Чтобы изучить косвенное влияние занятий гиревым спортом на учебную успеваемость в экспериментах 2007 – 2008 гг., мы сопоставили показатели 12 гиревиков – членов сборной команды ВИТУ и 82 человека – личный состав 24 курса 4-го года обучения в учебной успеваемости. Их результаты сравнивались со средними годовыми учебными показателями 24 курса 4-го года обучения.

За аттестационный период гиревики получили оценки: «отлично» – 78%, «хорошо» – 20%, «удовлетворительно» – 2%.

Средние оценки по всему курсу составили: «отлично» – 54%, «хорошо» – 32%, «удовлетворительно» – 13%, «неудовлетворительно» – 1%.

ВЫВОДЫ

Экспериментальные исследования подтвердили эффективность использования гиревого спорта в физической и профессиональной подготовке военнослужащих инженерных войск.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Сравнительная характеристика упражнений с отягощениями для тренировки рекреационной направленности / Г.П. Виноградов //Материалы регион. н.п. к. - Ростов-на-Дону: [б. и.], 1995. - Т. 6, Ч. 1.- С. 27-33.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. / А.И. Воротынцев. - М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
3. Никулин, Л.В. Силовая подготовка курсантов высших военно-учебных заведений инженерного профиля. / Л.В. Никулин. - СПб.: ВИТУ, 2008. – 86 с.

Контактная информация: alexey_is@bk.ru

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ
ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА**

Ирина Александровна Винер, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер России, президент Федерации художественной гимнастики РФ,
Раиса Николаевна Терёхина, доктор педагогических наук, профессор,
Нина Константиновна Першина, главный врач сборной команды России по художественной гимнастике

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

Аннотация

В статье обосновывается система медико-биологического сопровождения сборной команды России по художественной гимнастике.

Ключевые слова: система, художественная гимнастика, медико-биологическое сопровождение