

4. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.

REFERENCES

1. Bishops, Klaus and Heins-Willy, Herards, *Wrestling in Football*, Terra-sport, Moscow.
2. Graevskaya, N.D. and Dolmatova, Part 2. (2004), *Sport Medicine: course of lectures and practical lessons*, Soviet Sport, Moscow.
3. Kuznetsov, A.A. (2011), *Football. Desk book of Children Trainer*, Profizdat, Moscow.
4. Monakov, G.V. (2007), *Training of Football Players. Theory and Practice*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2017

УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК ЭНДОМОРФНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Михаил Юрьевич Нохрин, доцент,

*Роман Аркадьевич Солоницин, кандидат педагогических наук, доцент,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь*

Аннотация

В образовательных организациях высшего профессионального образования активно практикуются различные тематики занятий, направленные на разностороннее физическое развитие студентов. Как свидетельствует практика, занятий по физической культуре, предусмотренных учебным, планом недостаточно для правильного формирования телосложения и развития физических качеств. Это обусловлено гиподинамическим режимом студентов девушек, а также нарушением режима сна, питания и отдыха.

Ключевые слова: соматотип, физическая культура, студент, физические упражнения, комплекс упражнений, тип телосложения.

APPLICATION OF COMPLEX OF SPECIAL EXERCISES FOR CORRECTION OF FEMALE ENDOMORPHIC BODY TYPE

Mikhail Yuryevich Nokhrin, the senior lecturer,

*Roman Arcadieievich Solonitsin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Perm National Research Polytechnical University, Perm*

Annotation

In higher educational institutions there are widely practiced the various topics of the classes, designed for versatile physical development of the students. As practice shows, the physical training in the curriculum is insufficient for the proper formation of constitution and development of the physical qualities. This is due to hemodynamic regime of the female students, as well as violation of the regime of sleep, food and rest.

Keywords: somatotype, physical education, student, physical exercise, exercises program, body type.

ВВЕДЕНИЕ

Рассматривая классификацию соматотипов, которую разработал профессор Гарвардского университета Уильям Шелдон, люди подразделяются на различные группы. Согласно данной классификации, по морфологическим признакам люди делятся на эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов. Следует отметить необходимость определения соматотипа, так как он обуславливает определенные физиологические особенности организ-

ма, знание которых позволяют подобрать оптимальный вариант тренировок для достижения высокой физической подготовленности [3].

В соответствии с темой данной работы мы бы хотели рассмотреть девушек-студенток эндоморфного типа. Данный тип телосложения характеризуется склонностью к полноте (быстрому набору жировой массы), медленным обменом веществ и бочкообразной формой тела [2].

Проанализировав внешний вид девушек эндоморфного телосложения с первого по пятый курс, можно сделать вывод о том, какие изменения в их фигуре происходят и что необходимо скорректировать. Итак, основными проблемными зонами являются область бёдер и талия. Хотелось бы отметить, что обозначенный предмет внимания, в большей или меньшей степени, присущ не только девушкам эндоморфного типа. При проведении опроса, нами отмечено, что практически каждая из респондентов обеспокоена своим внешним видом [4, 5].

Возникает противоречие между малоподвижным образом жизни, связанным с проведением большей части времени в сидячем положении на учебных занятиях и при проведении досуга за мультимедийными средствами коммуникации (компьютеры, планшеты, смартфоны), и малым количеством часов, отведенных учебным планом на занятия физической культурой. Одного-двух занятий в неделю недостаточно для серьезных тренировок, направленных на коррекцию фигуры.

Указанное противоречие определяет проблему: отсутствие доступных комплексов специальных упражнений для студенток эндоморфного типа для коррекции фигуры.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс доступных гимнастических упражнений для коррекции фигуры девушек эндоморфного типа.

Нами был подобран комплекс упражнений, который направлен именно на коррекцию проблемных участков тела девушек эндоморфного типа, при этом не требующий сложного гимнастического и тренажерного оборудования, специально обустроенных спортивных сооружений

Наш комплекс предусматривает два занятия в день: утром и вечером.

Утреннее занятие представляет собой комплекс упражнений, рассчитанный на 10-15 минут. Данный комплекс предлагается выполнять сразу после утреннего подъема

Вечернее занятие является основным и подразумевает выполнение большего объема физической нагрузки. Его продолжительность 30-45 минут, включает в себя упражнения на проблемные участки тела: талия и бёдра. Рекомендованное время для проведения вечерней занятия 21.00-22.00.

Общеизвестно, что одни лишь физические нагрузки в полной мере не способствуют коррекции фигуры, хотя, безусловно, ведут к общему улучшению состояния организма и внешнего вида. Большое значение для поддержания хорошей формы имеет правильное, сбалансированное питание и соблюдение режима труда и отдыха. Только совокупность этих элементов позволит скорректировать фигуру и поможет в дальнейшем поддерживать тонуса организма [1].

Для подтверждения наших теоретических положений нами был проведен педагогический эксперимент.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве испытуемых привлекались 40 девушек эндоморфного типа телосложения с четвертого курса, они были разделены на две одинаковые группы по 20 человек в каждой, средний возраст составил 20,9 лет.

В период с сентября 2015 года по август 2016 года испытуемые экспериментальной группы ежедневно выполняли комплексы упражнений, предложенные нами, а контрольной стандартную утреннюю физическую гимнастику, а вечером 30 минутный бег трусцой.

Для контроля изменений в коррекции фигуры, а также уровня физической подготовленности проведено два этапа контроля морфологических измерений и общей физической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица 1. – Средние значения морфологических измерений девушек эндоморфного типа контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Обхват талии (см)	69,3±6,7	64,7±5,6	62,8±7,1	61,3±6,8
Обхват таза (см)	80,9±7,3	78,4±6,8	76,8±5,5	75,4±5,3
Обхват лев. бедра (см)	29,5±4,2	28,3±3,5	31,8±4,3	31±4,1
Обхват пр. бедра (см)	29,6±4,2	28,4±3,5	31,9±4,3	31±4,1

Полученные данные морфологических изменений (таблица 1) свидетельствуют о том, что в обеих группах после эксперимента во всех показателях наблюдается положительный результат, но более явное снижение в экспериментальной группе, это подтверждает высокую степень эффективности применения комплекса разработанного нами.

Кроме морфологических измерений, нами была оценена общая физическая подготовленность девушек-студенток эндоморфного типа (таблица 2).

Таблица 2. Средние значения уровня общей физической подготовленности девушек эндоморфного типа контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Бег 10 по 10 м (с)	29,4±2,6	29,2±5,3	28,8±3,2	29±3,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (кол-во раз)	24±3,6	26±2,4	24±3,6	25±2,5
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	30±4,2	36±2,8	31±4,5	33±3,1
Бег 1000 м (мин)	4,28±5,2	4,22±4,3	4,20±3,8	4,20±3,8

Полученные данные констатируют, что до эксперимента контрольная группа превосходит экспериментальную группу в таких показателях, как бег 10 по 10 м, подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 сек., бег 1000 м, одинаковые показатели в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу за 30 с.

Однако, в конце эксперимента экспериментальная группа имеет превосходство над контрольной группой в таких показателях как, подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с, незначительно уступает в таких показателях как бег 10 по 10 м., 1000 м.

ВЫВОД

Предложенные нами комплексы упражнений действительно улучшили морфофункциональные показатели девушек экспериментальной группы, а в частности их проблемных зон. Кроме того улучшились показатели общей физической подготовленности такие как силовая выносливость. Показатели скоростной выносливости незначительно ухудшились, что не помешало дать положительный результат в коррекции фигуры. Отсюда следует сделать вывод, что разработанные нами комплексы упражнений для коррекции фигуры девушек эндоморфного типа, дают положительный результат и могут применяться не только девушками-студентами технических высших учебных заведений, но и молодым девушкам эндоморфного типа с малоподвижным образом жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутова, О.А. Корреляция некоторых параметров конституции человека / О.А. Бутова, И.М. Лисова // Морфология. – 2001. – Т. 119. – № 2. – С. 63-67.

2. Дорохов, Р.И. Спортивная морфология / Р.И. Дорохов, В.П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 276 с.
3. Кошкин, Е.В. Рекомендации по формированию техники приемов самозащиты курсантов разных соматотипов / Е.В. Кошкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 15-19.
4. Лысов, П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Б.Д. Никитюк, М.Р. Сапин. – М. : Медицина, 2003. – 760 с.
5. Тристан, В.Г. Спортивная антропология и морфология : учеб. пособие / В.Г. Тристан ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 111 с.

REFERENCES

1. Butova, O.A. and Lisova, I.M. (2001), "Correlation of some parameters of the Constitution of the person", *Morphology*, Vol. 119, No. 2, pp. 63-67.
 2. Dorokhov, R.I. and Guba, V.P. (2000), *Sports morphology*, SportAkademPress, Moscow.
 3. Koshkin, E.V. (2016), "Recommendations on the formation of technology-defense cadets of different somatotypes", *News of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 2, pp.15-19.
 4. Lysov, P.K., Nikityuk, B.D. and Sapin, M.R. (2003), *Anatomy (the basics of sports morphology)*, Medicine, Moscow.
 5. Tristan, V.G. (2000), *Sports anthropology and morphology*, Omsk.
- Контактная информация:** nohrin.mihail2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2017

УДК 378

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВА ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Алексей Владимирович Петкин, адъюнкт,
Олег Петрович Пузилов, кандидат педагогических наук,
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, Пермь*

Аннотация

В статье представлена информация о педагогических условиях, способствующих формированию мотива военно-профессиональной деятельности. Проведенные исследования показали, что формирование мотива военно-профессиональной деятельности закладываются при личном участии командира подразделения (курсанта) в различных аспектах жизнедеятельности.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, курсанты, формирование мотива, педагогические условия, военно-профессиональная мотивация.

TO THE QUESTION OF FORMATION OF MOTIVE OF MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY ON THE BASIS OF THE PERSONAL FOCUSED APPROACH

*Alexey Vladimirovich Petkin, the graduated in a military academy,
Oleg Petrovich Puzikov, the candidate of pedagogical sciences,
Perm Military Institute of Troops of National Guard of the Russian Federation, Perm*

Annotation

Information covering the pedagogical conditions, promoting formation of the motive of military professional activity is provided in article. The conducted researches have shown that formations of motive of military professional activities are put with personal participation of the commander of division (cadet) in various aspects of activity.

Keywords: personal focused approach, formation of motive, pedagogical conditions, military and professional motivation.