

2. Ed. Guba, V.P. and Leksakov, A.V. (2013), *Theory and methods of football: textbook*, Soviet Sport, Moscow.

3. Ed. Polishkis, M.S. and Vyzhgin, V.A (2009), *Football: textbook for institutes of physical training*, Farlong, Moscow, ISBN 978-5-98190-050-4.

Контактная информация: nikolay-ivanov-89@bk.ru, ole-larin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2016

УДК 378.172

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ГАМАКОВ В ГРУППАХ СМГ

Виктория Алексеевна Иванова, кандидат педагогических наук, Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (ТИ (ф) СВФУ), г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Аннотация

В статье представлены результаты пилотажного исследования влияния оздоровительной гимнастики с использованием современного спортивного инвентаря фитнес-гамаков на функциональное состояние студентов групп СМГ; рассмотрен один из комплексов упражнений.

Ключевые слова: студенты групп СМГ, функциональное состояние, фитнес-гамак, эмоциональное состояние.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135.p101-105

FITNESS TRAINING IN GROUPS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS WITH THE USE OF THE FITNESS HAMMOCKS

Victoria Alekseevna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, The Ammosov Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, Republic of Sakha

Annotation

The article presents the results of the pilot study of the impact of the recreational gymnastics with the use of the modern sports equipment, such as the fitness hammocks on the functional state of the students of the special medical groups.

Keywords: students of special medical groups, functional status, fitness hammock.

В течение последних 3-х лет число студентов, посещающих занятия физической культуры в специальных медицинских группах Технического института (филиала) СВФУ г. Нерюнгри, РС (Я) не снижается, и составляет 17,5÷18,7% от общего количества студентов. Анализ результатов медицинского осмотра в 2015-2016 учебном году позволил выделить следующие группы заболеваний студентов СМГ (n=56): заболевания опорно-двигательного аппарата (травмы, хронические заболевания) и сердечно-сосудистой системы (по 32,15% в каждой), заболевания центральной нервной системы (17,85%), соматические заболевания (17,85%). На основе данного анализа проблема комплектования студентов СМГ в подгруппы с учетом характера заболеваний, в виду их большого разнообразия и малочисленности остается сложной. В связи с этим актуальной становится задача подбора упражнений для занятий физической культурой студентов различных групп заболеваний, а также поддержания интереса к регулярным учебным занятиям.

На сегодняшний день, одним из популярных направлений в оздоровительной физической культуре является использование подвесных систем, таких как TRX и фитнес-гамаков. Функциональные возможности подвесных систем широко известны – это возможность одновременно развивать как гибкость, так и силу мышц. За счет необходимости балансировать на подвижной опоре (гамаке, петлях) большинство поструральных

мышц постоянно испытывают силовую нагрузку. Необходимость удержания равновесия оказывает влияние на все основные мышечные группы, включая их в работу. Гамак имеет большое преимущество по достижению эффекта расслабления и растяжения мышц, в связи, с чем его активно используют как в фитнес-индустрии, так и в реабилитации.

Занятия в гамаке представляют собой сочетание гимнастических упражнений, поз йоги, элементов силовой тренировки, расслабляющих положений тела в гамаке.

Спортивный гамак как оборудование (тренажер) состоит из трех элементов: непосредственно из гамака (широкое полотно, изготовленное из высокопрочной синтетической ткани) и двух ручек-стремян разной длины, которые позволяют увеличить функциональную нагрузку на занятии. Занятия на гамаках были внедрены в учебный процесс в 2015-2016 учебном году, проводились 2 раза в неделю, длительностью 60 минут.

Структура и принципы занятий в гамаке. Вводная часть – разминка, состоит из упражнений суставно-мышечной и дыхательной гимнастики. Основная часть – представлена базовыми упражнениями стоя на полу с опорой на гамак, сидя, стоя, лежа в гамаке, с опорой на стропы, в перевернутом положении (в виси). Заключительная часть – упражнения, лежа в гамаке, а также в перевернутом положении (вниз головой).

Принципы проведения занятий: чередование упражнений на полу и в гамаке, напряжения и расслабления мышц; принцип размеренности (плавности) при выполнении упражнений; постепенного увеличения времени в перевернутых позах. Занятия заканчиваются релаксационными упражнениями, дыхательными техниками [1, 2].

Методические особенности при выполнении упражнений, используемых на занятиях. Все упражнения выполняются в естественном ритме дыхательного цикла, без задержки дыхания. Количество повторений упражнения варьируется от 10 до 20 раз (на 1-4 занятиях количество повторений минимальное, далее с последующим увеличением). В ходе выполнения комплекса обращается внимание студентов на группы мышц (и их названия), которые подвергаются сокращению или растяжению. Занятия проводятся в сопровождении спокойной музыки. Терминология используется как общепринятая, так и названия поз (асан) в йоге. На каждом занятии (в начале и в конце) проводится замер пульсометрии.

Подготовительная часть (разминка).

1. Поза сильного подтягивания.

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки вверх, потянуться вверх за руками. Выдох – медленно опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. Перекаты с мысков на пятки.

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Перекат с носков на пятки. Повторить 5-7 раз.

3. Круговые вращения коленей.

И.П. – тоже. Вращение коленями по кругу в правую, затем в левую сторону. Повторить по 5 раз.

4. Круговые вращения таза.

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленные круговые вращения тазом по кругу в правую, затем в левую сторону. Повторить по 5 раз.

5. Вращения кистями рук.

И.П. – стойка, ноги вместе, руки врозь. Вращение в запястье по часовой стрелке, против часовой стрелки. Повторить по 5 раз.

6. Вращение руками в локтевых суставах.

И.П. – тоже. Вращение в локтевых суставах по часовой стрелке, против часовой стрелки. Повторить по 5 раз.

7. Растяжение мышц грудного отдела, сокращение мышц спины.

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, спиной к гамаку. Лента гамака на сгибе локтя. Сделать 2-3 шага вперед, до натяжения ленты гамака, свести лопатки, плечи развернуть

назад. Задержаться на 5-7 секунд.

8. Растягивание косых мышц стоя на полу с опорой о гамак.

И.П. – гамак сзади под лопатками. В положении полулежа, ноги на ширине плеч, руки на ленте гамака.

1 – с опорой на пятки, поворот туловища вправо, левая рука за голову, ладонь параллельно полу, потянуться за рукой. Задержаться 5-7 секунд. Повторить тоже влево.

9. Растягивание мышц спины, стоя на полу с опорой на гамак.

И.П. – стоя лицом к гамаку, кисти на гамаке, ноги на ширине плеч.

На вдохе выполнить наклон вперед, спина параллельно полу, потянуться руками вперед, таз отвести назад, макушкой тянуться к рукам. Задержаться на 5-7 секунд.

Основная часть.

1. Поза стула («Уткатасана»)

И.П. – гамак под лопатками, положение полуприсед. Руки на гамаке, стопы на ширине плеч. На вдохе таз вперед, на выдохе – назад.

2. Поза стула 2.

И.П. – тоже. На вдохе таз вправо, на выдохе – влево.

3. Поза стула 3.

И.П. – тоже. Вдох – таз вперед, выдох – вправо, вдох – таз назад, выдох – влево.

Повторить 5 раз.

4. Поза воина («Вирахадрасана»).

И.П. – стойка, лицом к гамаку, руки внизу на ленте гамака.

1 – вдох, 2-3 шага вперед, руки вверх, до натяжения гамака над головой;

2 – выдох, выпад правой ногой вперед, руки назад, за голову. Левая нога прямая, опора на носок. Задержаться на 5-10 секунд; вернуться в исходное положение. Повторить тоже левой ногой.

5. Упражнение «Маятник».

И.П. – стойка, гамак сложен в узкую полоску, прижат к нижней части живота. Гамак за локтями.

1 часть упражнения: на носках 2-3 шага вперед, до натяжения гамака, полунаклон вперед, руки по ленте гамака вверх. Поднять прямые ноги вверх; раскачивание в гамаке 10-20 секунд;

2 часть упражнения: раскачиваясь согнуть ноги в коленях, обхватить руками голени (поза «поплавок»). Продолжительность 5-10 секунд. Касаясь руками пола, остановить раскачивание, поставить стопы на пол, сделать 2 шага к рукам, медленно выпрямиться.

6. Поза ребенка («Баласана»). Длительность – 10-20 секунд.

7. Упражнение «Планка».

И.П. – ноги в нижних ручках стропы, опора на предплечья. Удержать положение 10-20 секунд.

8. Упражнение «Боковая планка – 1».

И.П. – ноги в нижних ручках стропы, опора на правое предплечье и левую кисть, туловище правым боком к полу. Удержать положение 10-20 секунд.

9. Упражнение «Боковая планка – 2».

И.П. – тоже. Вдох – развести ноги врозь, выдох – И.П. Повторить 10-15 раз.

10. Стойка на лопатках - 1 («Сарвангасана»).

И.П. – лежа, с опорой на лопатках, ноги в стропках, руки в стороны. Удержать положение 20 секунд.

11. Поза ребенка («Баласана»). Длительность – 10-20 секунд.

12. Стойка на лопатках - 2.

И.П. – тоже. Вдох – развести ноги врозь, выдох – И.П. Повторить 15-20 раз.

13. Стойка на лопатках - 3.

И.П. – тоже. Вдох – подтянуть колени к груди, выдох – И.П. Повторить 10 раз.

14. Упражнение «Поплавок».

И.П. – лежа на полу, на спине. Длительность – 10-20 секунд.

14. Упражнение стоя в гамаке – 1.

И.П. – стоя в гамаке, ноги в петлях длинной стропы, руки в верхних ручках короткой стропы. Вдох – развести ног врозь, выдох – И.П. Повторить 15-20 раз.

15. Упражнение стоя в гамаке – 2.

И.П. – тоже, стопы развернуты вправо. Вдох – развести ног врозь, выдох – И.П. Повторить 10-15 раз.

16. Упражнение стоя в гамаке – 3.

И.П. – тоже, стопы развернуты влево. Вдох – развести ног врозь, выдох – И.П. Повторить 10-15 раз.

17. Упражнение уголок («Навасана»).

И.П. – сидя в гамаке, наклон туловища назад, ноги вверх. Удерживать положение 20 секунд.

18. Поза «Летучая мышь».

И.П. – сед в гамаке, руки на нижних ручках короткой стропы.

1 – наклон назад, развести прямые ноги в стороны;

2 – согнуть ноги в коленях, обхватить стопой гамак;

3 – ладони на пол, 2-3 шага руками вперед;

4 – руки прямые, голову вниз.

Удерживать положение 20-30 секунд.

19. Поза ребенка («Баласана»). Длительность – 10-20 секунд.

Заклочительная часть.

1. Поза «Кресло».

И.П. – гамак под лопатками, стопы в петлях длинной стропы, руки в нижних ручках короткой стропы, ноги разведены врозь. Согнуть правую ногу в колене, пятка касается внутренней стороны левого бедра. Удерживать 5-7 секунд. Повторить тоже левой ногой.

2. Поза «Лотоса».

И.П. – тоже. Согнуть ноги в коленях, стопы на бедро, локти на гамак, голова на руки. Удерживать 15-20 секунд.

3. Поза «Шавасана» в гамаке.

И.П. – лежа в гамаке, стопы в петлях длинной стропы, руки вверх за гамак.

Продолжительность 2-5 минут.

В весеннем семестре было проведено исследование по определению реакции организма студентов на занятиях в гамаке (n=56). Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществлялся по пульсу, цвету кожных покровов и субъективной оценкой самочувствия студентов (таблица).

Таблица

Виды контроля, условия	1-4 занятие	5-16 занятие
Пульсометрия, уд/мин		
Начало занятия, в покое	74±9	78,8±17
Основная часть занятия	93±9	82,4±13
Завершение занятия, в покое	88,8±7	72,4±13
p	<0,05	>0,01
Самочувствие по завершении занятия, % чел		
– хорошее, жалоб нет	89% (50)	95% (53)
– плохое (жалобы на головокружение, тошноту, головную боль, усталость), состояние держится в течении 5-10 минут	11% (6)	5% (3)
Окрас кожного покрова, % чел		
	Основная часть занятия	Завершение занятия
Небольшая степень утомления	89% (50)	95% (53)
Значительная степень утомления	11% (6)	5% (3)

Полученные данные позволили установить, что начиная с пятого занятия у большинства студентов отмечается адаптация сердечно-сосудистой системы на нагрузку в основной части занятия, при этом сохраняется большой разброс показателей ($82,4 \pm 13$ уд/мин). Также отмечено снижение количества студентов с плохим самочувствием. Из таблицы видно, что трое студентов в конце исследования жаловались на плохое самочувствие, что может быть связано, по нашему мнению, с основным заболеванием (травма головного мозга, вегето-сосудистая дистония).

Также, в устном опросе было выявлено эмоциональное отношение студентов к занятиям в гамаке. Чаще всего студенты, как девушки, так и юноши, давали положительную оценку, указывали на необычные ощущения тела в гамаке, приятное чувство полета и невесомости; некоторые указывали на сложность выполнения упражнений, что стимулировало их к достижению результатов в дальнейшем. Студенты отдавали предпочтение таким упражнениям как «маятник», «летучая мышь», «поза лотоса». Однако, были студенты, физическое состояние которых отражалось на их отзывах о занятии. Они указывали на неприятные ощущения, связанные с раскачиванием, отсутствием опоры под ногами (нестабильность), некоторые – на страх высоты, что в свою очередь не позволяло им выполнять упражнения в висячем положении. Таким студентам предлагалось выполнять другие упражнения, не вызывающие у них неприятные ощущения.

Таким образом, анализ полученных данных позволяет сделать вывод о положительном влиянии на физическое и эмоциональное состояние большинства студентов группы СМГ на занятиях с использованием фитнес-гамака.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангел, С.А. Гимнастика в гамаке. Новый вид упражнений в спортивном гамаке-тренажере / С.А. Ангел. – М. : Роса, 2013. – 146 с.
2. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф. – Минск : Попурри, 2009. – 240 с.

REFERENCES

1. Angel, S.A. (2013), Gymnastics in a hammock. A new type of exercises in a sports hammock exercise machine, Dew, Moscow.
2. Kamnoff, L. (2009), Anatomy Yoga, Potpourri, Minsk.

Контактная информация: nollon@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2016

УДК 316.422

ОСОБЕННОСТИ SWOT-АНАЛИЗА КОМПЕТЕНЦИЙ И ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

*Лидия Евгеньевна Изотова, кандидат педагогических наук, доцент,
Елена Сергеевна Киселёва, кандидат физико-математических наук, доцент,
Дмитрий Александрович Романов, кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный технологический университет”, г. Краснодар*

Аннотация

В статье представлен инновационный метод диагностики компетенций и личностно-профессиональных качеств. Во многих сферах человеческой деятельности известен SWOT-анализ как метод диагностики социальных систем. В статье обобщён передовой опыт применения SWOT-анализа как метода диагностики, представлены особенности SWOT-анализа компетенций и личностно-профессиональных качеств как сложных динамических систем, интегрирующих знания, умения, мотивы и личный опыт соответствующей деятельности; обосновано, что информационное поле их диагностики должно включать не четыре, а шесть составляющих. Методологические основы исследования: системный, метасистемный, квалиметрический, личностно ориентированный и ком-