



ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Материалы XIV Международной
научно-практической конференции**

(Луганск, 20–21 апреля 2017 года)

**Под общей редакцией
Заслуженного работника образования Украины,
доктора пед. наук России и Украины,
профессора Г.Н. Максименко**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

Институт физического воспитания и спорта



**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией
Заслуженного работника образования Украины,
доктора пед. наук России и Украины,
профессора Г.Н. Максименко
(Луганск, 20–21 апреля 2017 года)**

КНИГА

Луганск, 2017

УДК [796 + 614] (062)
ББК 75Я43 + 51.1Я43
0-54

Рецензенты:

- Горашук В.П.** – профессор кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», докт. пед. наук, профессор;
- Ляпин В.П.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», докт. биол. наук, профессор;
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет им. Святителя Луки», канд. пед. наук, доцент.

0-54 **Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях** : материалы XIV Междунар. научно-практ. конф. – Луганск, 20–21 апреля 2017 года // ред. кол. : Г.Н. Максименко (гл.ред.), М.С. Скляр (отв.ред.) [и др.] – Луганск : Книта, 2017. – 368 с.

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания, юношеского, олимпийского, профессионального и паралимпийского спорта, физической реабилитации и врачебного контроля.

*Печатается по решению Научной комиссии Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 6 от 19 декабря 2017г.)*

**УДК [796 + 614] (062)
ББК 75Я43 + 51.1Я43**

© Коллектив авторов, 2017
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ
имени Тараса Шевченко», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Асатова Г.Р. Историко-организационные аспекты развития паралимпийского движения в.....	9
Бергина Р.Н. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вуз	12
Бергина Р.Н. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов.....	14
Веселкин М.С., Прокудин Б.Ф. Годичная структура многолетней подготовки конькобежцев этапа высших достижений	17
Веселкин М.С., Прокудин Б.Ф. Особенности в изменениях биологических структур организма квалифицированных конькобежцев в процессе многолетних тренировок.....	21
Вовк В.М. Проблемы моделирования физического воспитания ученической и студенческой молодежи.....	25
Воронин И.Ю., Саласин А.Ю. Совершенствование ведения мяча у юных баскетболистов	30
Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Помазанов А.И. Повышение эффективности физического воспитания школьников 2-х классов	34
Германов Г.Н., Цуканова Е.Г., Бочарова В.Г. Ступени падения и нового подъема российской легкой атлетики: к проблеме допинговых скандалов.....	38
Горская И.Ю., Булушев С.О. Эффективность координационной подготовки юных хоккеистов с учетом морфотипологических особенностей	45
Гринюк А.С., Дедова Е.А. Отношение молодого поколения к паралимпийцам	50
Гузов В.В. Прикладная направленность физического воспитания для студентов технических специальностей.....	53
Дренчев М., Третьяков А.А., Агошков В.В. Методика обучения спасению утопающих студентов факультета физической культуры.....	56
Драгнев А.А., Драгнев А.М. Олимпийский и профессиональный спорт.....	59
Дроздов Д.В. Модель формирования профессиональных качеств будущих тренеров.....	61
Елецкий С.Н. Объемы тренировочных нагрузок и их соотношение в спортивной подготовке юных тхеквондистов.....	66
Ерёменко И.В. Фехтование как средство проявления индивидуальности и определения стратегии самопрезентации личности.....	70
Ермолаева Т.Н., Харьковский Р.Г., Рубинская И.Ю. Краткая история профессионального развития луганского софтбола.....	74

Зотова Е.С., Трусова В.П.	
Организация и проведения работы по семейной физической культуре в Омске.....	81
Зюсюков А.В.	
Структура и содержание профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта.....	83
Колпаков Д.А., Мартыненко Е.Н.	
Особенности техники выполнения атакующих действий высококвалифицированными борцами греко-римского стиля с учетом изменения правил соревнований.....	86
Колпаков Д.А.	
Наиболее эффективные атакующие действия высококвалифицированных борцов греко-римского стиля во время соревновательной деятельности и способы их совершенствования.....	90
Кондаков А.М., Семынин И.В.	
Особенности технической подготовленности квалифицированных дзюдоистов омской области в стойке и партере.....	94
Коренева М.С., Кондратенко П.П., Маштакова М.Н.	
Упражнения влияющие на скорость бега у спринтеров массовых разрядов.....	96
Косенко И.В.	
Методика совершенствования техники выполнения вращательных движений у девочек 12–13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	98
Крещук Е.П.	
Роль разминки для соревнований и тренировочных занятий	100
Крещук Е.П.	
Требования к профессиональной подготовленности тренера	103
Левина В.К.	
Особенности специальной хореографической подготовки юных гимнасток-художниц.....	105
Лутовинов Ю.А.	
Особенности физического развития и физической подготовленности 13–15 летних юных тяжелоатлетов.....	108
Лутовинов Ю.А.	
Определение особенностей тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.....	111
Максименко Г.Н.	
Контроль уровня физической подготовленности бегуний на 400 м в годичном цикле тренировки.....	115
Максименко И.Г., Суханова Е.В., Годунова Н.И., Маркина В.Б., Мартыненко Е.Н.	
Эволюция тактики игры в футбол.....	118
Максименко И.Г.	
Перспективы совершенствования многолетней подготовки в футболе.....	122
Мартыненко Е.Н.	
Контроль подготовленности в спортивных играх.....	126
Макушкин А.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В. Анализ генеалогических факторов при прогнозировании успешности соревновательной деятельности юных пловцов.....	129
Михайлов А.Ю.	
Развитие творческого потенциала студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности педагогического вуза в процессе физического воспитания.....	134

Мягких Е.Д., Горская И.Ю. Физическая подготовленность юных фехтовальщиков с учетом соревновательной результативности.....	137
Олефир А.В. Особенности занятий физического воспитания в европейских странах.....	140
Прокудин Б.Ф., Бакланов Л.Н. Скандинавская ходьба как вид фитнеса и спортивного соревнования.....	142
Ротерс Т.Т., Посохова Е.М. Урок физической культуры как основная форма внедрения дыхательных упражнений для школьников различных возрастных групп.....	146
Сероштан В.М., Хвостиков П.П., Лаптинова Т.В., Скляр М.С. Показатели специальной физической подготовленности и здоровья студентов как критерии для коррекции в организации учебного процесса по физическому воспитанию.....	149
Собянин Ф.И. Традиции и новации в спорте.....	154
Сотникова Е.В. Методика обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5–6 лет.....	156
Соколов В.Н., Прокудин Б.Ф., Веселкин М.С. Начальное обучение плаванию детей младшего школьного в малых бассейнах.....	159
Ткачева А.И., Загной Т.В. Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании.....	164
Чанкова А.Г., Трофименко Е.А. Пути повышения эффективности физического воспитания среди студенческой молодёжи.....	167
Чорноштан А.Г., Семенюк В.В. Особенности развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	171
Штанько М.С. Методика развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет специализирующихся в стретчинге.....	175
Шилина Е.В., Прокудин Б.Ф., Веселкин М.С. Художественная гимнастика как универсальные учебные действия детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	179
Штана Ю.А. Основные пути совершенствования урока физической культуры.....	185
Щербаков В.С., Богданова В.А. Модель перспективы развития и управление системой соревнований в северном многоборье на примере ЯНАО.....	188

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Антипов Е.В., Антипов В.А. Пути формирования культуры здоровья личности и общества.....	194
Бурлакова Т.Л. Валеологическое воспитание младших школьников: сущность проблемы.....	198
Давыдович И.И. Спортивная медицина и врачебный контроль в сфере фитнеса.....	201
Игнатьева С.С. Химия пищи и рационального питания. Контроль над массой тела с помощью программы-приложения Runtastic.....	203
Кетрова Е.В., Антоненко М.Н., Зотин В.В. Инновационные оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов высших учебных заведений как средство формирования ЗОЖ.....	205

Комарова И.Г., Брейкина О.А.	
Технология деятельности куратора студенческой группы по воспитанию культуры здоровья будущих специалистов.....	208
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.	
Оздоровительная физическая культура при пролапсе митрального клапана.....	214
Ложечка М.В.	
Показатели индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей занимающихся сумо.....	218
Немыкина Е.А., Трусова В.П.	
Комплекс ГТО, как средство к здоровому образу жизни студентов колледжа.....	223
Осипов В.Н., Донченко А.В., Горячев М.Р.	
Динамика показателей внимания на протяжении дня у студентов-спортсменов.....	226
Панова О.С., Кондакова О.Н.	
Возможности физической реабилитации в восстановительном периоде юных легкоатлетов.....	229
Попелухина С.В.	
Методика тренировки сердечно-сосудистой системы в условиях фитнес клуба	233
Прихода И.В.	
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): новые образовательные, научные и практические аспекты.....	234
Раковецкий А.И., Гринько А.Л., Суханов В.С., Ахметов М.Д.	
Анализ популяризации здорового образа жизни среди подростков и студентов	237
Сышко Д.В., Маметова О.Б.	
Устойчивость тела у детей с нарушением слуха.....	244
Таламова И.Г.	
Эффекты миографического тренинга (функциональное состояние кровотока головного мозга) у спортсменов-единоборцев.....	248
Томилин К.Г.	
Психобиомеханика: повышение эффективности упражнений скоростно-силового характера.....	251
Томилин К.Г., Кислицын А.Н.	
Инновационные оздоровительные технологии в туризме: «целебные ключи России».....	257
Цымбалюк Е.А.	
Гендерный анализ соматической культуры белорусских тренеров.....	261
Чорноштан А.Г., Курнышова Н.А.	
Теоретические основы использования оздоровительных фитнес-систем как средства развития двигательных качеств студентов высших учебных заведений.....	267
Шайхетдинов Р.Г., Громов В.А.	
О перспективе применения гелототерапии/смехотерапии на дополнительных занятиях у студентов дневного обучения Южно-уральского государственного университета	271
Шомысова Е.Е.	
История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в республике Коми	274

ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Аверкиева Н.А., Мамаева Е.В.	
Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в процессе физического воспитания.....	278
Асташова Е.Н.	
Влияние семьи на социально-психологическую адаптацию подростков.....	280

Асташова Е.Н., Мартыненко Е.Н.	
Типы воспитания детей в семье	285
Антонюк Е.В.	
Психология спорта	288
Бредихина Я.А., Рогалева Л.Н.	
Исследование влияния спортивной и тренерской деятельности на уровень эмоционального интеллекта.....	290
Бузов Д.С.	
Социальные и психологические аспекты лидерства в спортивных командах	292
Васецкая Н.В., Максимова Н.В.	
Социально-психологический феномен лидерства в игровых видах спорта.....	295
Васецкая Н.В., Николаева Е.А.	
Ценностные ориентации подросткового поколения	298
Зинченко П.К., Горбенко Н.И., Михайлуков Е.П.	
Современные методы психолого-педагогической подготовки спортсменов-единоборцев.....	301
Лимонченко А.С.	
Психологические особенности творческого мышления учеников подросткового возраста	306
Максимова Н.В.	
Воспитание культуры здоровья личности как возможность противостоять негативным факторам современного мира.....	309
Олефир А.В.	
Индивидуализация психологической подготовки в спортивной игре ринго.....	312
Сидоров Н.Б.	
Философия и психология спорта	315
Скляр М.С., Сероштан В.М.	
Взаимосвязь психических и физических качеств в системе учебно-воспитательного процесса	321
Федоскина Е.М., Ситкина М.Г.	
Исследование психического состояния лыжников-гонщиков высшей квалификации	325
Чорноштан А.Г., Асеева И.О.	
Психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся старшего школьного возраста средствами настольного тенниса	328
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	332

ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Асатова Гульсара Рашидовна
Узбекский государственный
институт физической культуры

ИСТОРИКО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

***Аннотация.** В статье отображается история, роль и процесс развития паралимпийского спорта. Рассматривается состояние паралимпийского движения в Узбекистане. Прослеживается реализация гуманистической цели паралимпийского спорта в Узбекистане. На основе фактических данных представлен анализ успешных выступлений паралимпийской сборной Узбекистана.*

***Ключевые слова:** паралимпиада, современное паралимпийское движение, социализация, социальная защита, гуманистические идеалы, Национальная Паралимпийская Ассоциация Узбекистана*

***Annotation.** The article shows the history, role and process of Paralympic sports development. The state of the Paralympic movement in Uzbekistan is considered. The realization of the humanistic purpose of Paralympic sports in Uzbekistan is traced. On the basis of factual information, the analysis of successful performances of the Paralympic team of Uzbekistan is presented.*

***Key words:** paralympics, modern Paralympic movement, socialization, social protection, humanistic ideals, National Paralympic Association of Uzbekistan*

Введение. Известно, планета спорта уникальна своим богатством и многообразием. Предоставляя возможности для самореализации, вселяет уверенность в стремлении твёрдо стоять на ступенях Олимпа.

В современных условиях физическая культура, спорт, олимпизм занимает особое место в социальной, культурной жизни общества в большинстве государств, не является исключением и Узбекистан. Но особый интерес вызывает вопрос комплекса мер, обеспечивающих достижение благоприятных условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Немаловажно и то, что характер любой деятельности зависит от культурно- исторических условий.

Обзор литературы

Анализ нормативно-правовых актов, архивные данные Цель и задачи исследования.

Рассмотреть исторически обусловленные и организационные аспекты развития и распространения спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Узбекистане. Описать участие в Паралимпийских играх.

Анализ нормативно-правовых документов. Анализ статистических данных.

Методы исследования

Сравнительно-исторический, теоретический анализ, обобщение нормативно-правовых актов, периодической печати.

Результаты исследования

Необходимо отметить, одним из приоритетных направлений государственной политики Узбекистана в области социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья является, прежде всего, обеспечение равных с другими гражданами возможностей в реализации гражданских, экономических, политических и других прав и свобод, предусмотренных Конституцией Республики Узбекистан. Заметим, права лиц с ограниченными возможностями здоровья на участие в жизни общества, а также защита их интересов закреплена более 80 нор-

мативно-правовыми актами. Так, к их числу можно отнести законы Республики Узбекистан: «Об образовании», «Об охране здоровья граждан», «О социальной защищенности инвалидов», «О занятости населения», «О гарантиях прав ребёнка», «О государственном пенсионном обеспечении граждан», «Об охране труда», «О физической культуре и спорте», Трудовом кодексе и др.

И в этом контексте, весьма значим вопрос плавной интеграции в социуме лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством физической культуры, спорта.

Мировое спортивное движение, составной частью которого является и Паралимпийский спорт, стало на сегодняшний день одним из мощных международных движений. Что, безусловно, создаёт предпосылки развития и распространения толерантности, формирования благоприятных условий для эффективной социальной и физической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Рассматривая вопрос современного олимпизма, основатель современного Олимпийского движения Пьер де Кубертен подчеркивал: «Спорт может вызвать как наиболее благородные, так и низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность, может быть великодушным и продажным, мужественным и отвратительным» [1, с. 22].

Напомним, начиная с 1960 г. проводятся летние, а с 1976 г. – зимние Паралимпийские игры. Участниками первых игр были лица с повреждениями спинного мозга, с 1972 г. Присоединились – с поражением зрения, с 1976 г. – с различными повреждениями опорно-двигательного аппарата, с 1980 г. – с ампутациями и церебральным параличом, с 1992 г. – с интеллектуальными нарушениями. Хронология событий подтверждает динамику изменений, происходящих в обществе и, следовательно, отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья. А именно, поступательное движение: от отторжения до обеспечения равных возможностей. И такое направление социализации здоровья является большим шансом для вхождения в окружающий их мир. Согласимся, для большинства из них начинается история побед после «истории болезни». Более того, весьма убедительно звучит и клятва паралимпийцев: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, то я буду сильным в этой попытке!»

Следует отметить, Паралимпийский спорт в Узбекистане, несмотря на скромную историю развития, активно стремится достичь результатов и лидирующих позиций.

Обратим внимание, возможности участвовать в спортивных состязаниях предшествовали многие годы. Так, выполняя положения Концепции развития физической культуры и народного спорта, в республике были созданы оздоровительно-физкультурные центры, ассоциации [3, с. 13]. Кроме того, было принято Положение о Спартакиаде Республики Узбекистан среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, инвалидов по слуху и зрению [3, с. 143]. Заметим, одной из задач являлось – выявление сильнейших спортсменов- кандидатов в сборные команды для участия в соревнованиях. И, в соответствии с Положением соревнования проводились состязания по соответствующим видам спорта. Например, для инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата: волейбол (сидячий), теннис настольный, тяжёлая атлетика, плавание; для инвалидов по слуху: мини-футбол, теннис настольный, шашки, шахматы; для инвалидов по зрению: шашки, шахматы [3, с. 144]. Кроме того, нельзя не упомянуть, свой вклад в развитие этого движения внёс и Государственный Комитет по физической культуре и спорту Республики Узбекистан. Так, наряду с разработкой и внедрением нормативно-правовой базы, определением оптимальных организационных структур должное внимание Комитет уделял и развитию инвалидного спорта [4, с. 95–96]. В частности, необходимое содействие было оказано при создании физкультурно-оздоровительного клуба для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Орзу» (Мечта) [4, с. 97].

В результате колоссальной работы и сформировавшихся исторических предпосылках была создана 18 октября 1998 г. негосударственная, некоммерческая общественная организация – Ассоциация Инвалидного Спорта Узбекистана. В ходе деятельности были определены и цели – осуществление гуманитарной деятельности по социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта, путём объединения усилия врачей, тренеров, спортсме-

нов, педагогов, представителей общественности, государства, а также расширения и углубления международного сотрудничества в этой области.

Заметим, наметилась тенденция по активизации деятельности организаций, работа которых направлена на социальную адаптацию людей с ограниченными физическими возможностями. И Ассоциация Инвалидного Спорта Узбекистана, сделав немало, 27 февраля 2007 г. переросла в Национальную Паралимпийскую Ассоциацию Узбекистана.

Так, в 2004 г. на Паралимпийских играх, в Афинах, впервые был поднят флаг Узбекистана. В числе 3969 спортсменов-паралимпийцев, был 1 спортсмен Узбекистана. В 2008 г., в Пекине среди 4200 участников – 2 представляли Узбекистан. На следующих играх, в 2012 г., в Лондоне, в числе 4200 – 10 из Узбекистана. Была завоевана серебряная медаль. В 2016 г., в Рио-де-Жанейро, при 4350 участниках, Узбекистан представляли 32 спортсмена. На XV Паралимпиаде была завоевана 31 медаль – 8 золотых, 6 серебряных, 17 бронзовых. Что, вызвало широкий резонанс у мировой спортивной общественности. Сборная команда состязалась в пяти видах спорта – дзюдо, лёгкая атлетика, плавание, пулевая стрельба и пауэрлифтинг [2].

Подчеркнём, важным фактором участия паралимпийцев Узбекистана в престижных соревнованиях, демонстрации талантов и потенциала является, прежде всего, должное внимание развитию спорта. Очевидно, успехи не случайны, за ними титанический труд не только самих участников, но и родных, тренеров, функционеров, научных и медицинских сотрудников и других специалистов.

Кроме того, паралимпийцы Узбекистана достойно выступают и на Паназиатских играх. Например, в 2014 г. в южнокорейском Инчоне завоевали 22 золотые, 5 серебряных и 4 бронзовые медали.

Нельзя не сказать, достижения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья чаще всего поражают воображение. Своим примером они каждый раз доказывают – новая вершина может быть покорена. Так, спортсмены Узбекистана на XV Паралимпиаде установили 7 паралимпийских рекорда, 12 рекордов Азии.

Подчеркнём, блестящие победы паралимпийцев Республики Узбекистан способствуют изменению отношения общества к людям с ограниченными возможностями здоровья, повышению качества их жизни.

Выводы

Таким образом, люди с ограниченными возможностями здоровья – это неотъемлемая часть жизненной среды.

Анализ на основе фактических данных по исторической обусловленности и организации спортивного движения в Узбекистане среди лиц с ограниченными возможностями здоровья позволяет признать результат осуществляемых широкомасштабных реформ и наметившихся направлений по развитию физической культуры, спорта, Олимпийского движения.

Перспективы дальнейших исследований

Последующие исследования, предполагаем, позволят охарактеризовать обозначившиеся тенденции развития физической культуры, спорта, Олимпийского, Паралимпийского, Специального Олимпийского движений.

Список использованной литературы

1. Кубертен П. Олимпийские мемуары. – М., 2011. – 160 с.
2. Текущий архив Национальной Паралимпийской Ассоциации Узбекистана
3. Центральный государственный архив Республики Узбекистан. Ф. М. – 1. Оп. 1. Д. 9.
4. Центральный государственный архив Республики Узбекистан. Ф. М. – 1. Оп. 1. Д. 11. Л. 97
5. Газета «Правда Востока» 31 августа 2016 г., 22 сентября 2016 г.
6. Газета «Спорт плюс» 14 сентября 2016 г.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

***Аннотация.** В данной статье систематизируются различные формы физического воспитания студентов как основы повышения двигательной активности молодежи в процессе обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, двигательная активность, интеграционные формы, здоровье, учебный процесс..*

***Annotation.** In given work authors systematize various forms students' physical training as bases of increase of impellent activity of youth during study at University.*

***Key words:** physical training, students, impellent activity, integration forms, health, educational process.*

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование системы образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих широтой знаний, для принятия оперативных решений в резкоменяющихся отношениях между людьми и экологическими катаклизмами в природной среде. Данная актуальность обусловлена прежде всего рядом следующих негативных факторов: изменением экологической обстановки на Земле, снижением природных ресурсов, обостренными взаимоотношениями между людьми в обществе и государствами. Для решения данных нарастающих проблем требуется подготовка настоящих и будущих специалистов нового поколения, обладающих интеграционными знаниями и подходами для разрешения различных нестандартных религиозных, политических и социально-экономических ситуаций. Всё это требует от молодых людей в процессе обучения в вузе высокого напряжения умственного и физического труда. В связи с этим важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм и технологий укрепления и поддержания здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Анализ публикаций показал, что сохранение и укрепление здоровья молодежи, полноценное развитие личности, подготовка компетентных специалистов являются составной частью современного образовательного процесса в высшей школе (Г.Л. Апанасенко, Е.А. Короткова, О.Л. Трещева, В.Г. Шилько, А.И. Завьялов, Л.К. Сидоров, Л.И. Лубышева и др.).

В то же время у современных студентов отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья, всего 2–3 % молодежи имеют высокий уровень общесоматического здоровья, большинство студентов испытывают психоэмоциональное напряжение, не соблюдают элементарные основы здорового образа жизни.

Цель статьи: систематизировать формы физического воспитания, по блокам: образовательно-оздоровительный, спортивно-массовый и индивидуально-самостоятельный, а также разработать этапы последовательного формирования двигательной активности студентов.

Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Необходимы неотложные социально-педагогические и лечебно-профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья молодежи. В связи с этим современный процесс физического воспитания в вузе должен быть направлен, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, на основе активизации у молодежи двигательной активности (А.Г. Щедрина, А.П. Исаев, Т.А. Мартиросова, В.В. Колбанов и др.).

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности. Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития (П.Ф. Лесгафт, А.А. Ухтомский, Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, Л.К. Сидоров, М.Р. Могендович и др.). Ограничение двигательной активности приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности. Таким образом, возникают противоречия между возросшей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе, как необходимое условие укрепления и поддержания здоровья.

На фоне данных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в поиске современных интегративных форм и технологий стимулирования двигательной активности у студенческой молодежи в процессе обучения в вузе и в повседневной жизнедеятельности.

В процессе теоретического обоснования и формирования педагогических условий нами были сформированы следующие методологические положения проблемы:

1. Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и прежде всего к здоровью студенческой молодежи. Интенсификация учебного труда постепенно оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов, что приводит впоследствии к перегрузке организма и различным заболеваниям. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современная коррекция и поддержание состояния здоровья молодежи, в основу которой положена двигательная активность, как необходимая физиологическая потребность для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.

2. Для повышения и стимулирования двигательной активности современных студентов в процессе физического воспитания в вузе систематизированы и интегрированы различные формы физического воспитания, по следующим организационно-педагогическим блокам: образовательно-оздоровительный (практические занятия, лекции, беседы), спортивно-массовый (спортивные секции, группы ОФП и «Здоровья», туристические походы и др.) индивидуально-самостоятельный (соревнования, спартакиады, конкурсы и др.), а также разработаны этапы последовательного формирования двигательной активности.

3. Реализация интеграционных форм повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе будет способствовать гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей, повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к подготовке настоящих и будущих компетентных специалистов.

4. Анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что интеграция высшего образования требует перестройки системы образования в республике в сторону интенсификации учебного труда, направленного на повышение уровня профессиональной компетентности настоящих и будущих выпускников, способных конкурировать на рынке труда с молодыми специалистами. Поэтому современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и к здоровью студенческой молодежи. Интенсивная учебная деятельность оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и ещё не окрепший организм студентов. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современные интегративные формы стимулирования двигательной активности, как необходимой физиологической потребности для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.

Выводы.

Таким образом, реализация педагогических мероприятий направленных на интеграцию различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки, повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, способствует гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей. Повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к настоящим и будущим специалистам.

Список использованной литературы

1. **Акимов М.В.** Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акимов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9, – 7 с.
2. **Козлов. Д.В.** Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе. Вестник КГУ. – 2006. – № 6/2. – С. 154–159.
3. **Муратов И.В.** Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев : Здоровья, 1999. – 245 с.
4. **Лубышева Л.И.** Социология физической культуры и спорта : учебное пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
5. **Мартиросова Т.А.** Оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов // Вестник КГУ. – 2006. – № 3/1. – С. 225–231.

Бергина Рита Николаевна

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко» Ровеньковский факультет

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье доказано, что одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновационные технологии, студенческая молодежь, мотивация, двигательная активность.

Annotation. In this article it is proved that one of the perspective directions in improving the systems of students' physical education is the development of modern information and methodical systems of physical culture.

Key words: physical education, innovative technologies, student youth, motivation, motor activity.

Актуальность. Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. Как указывает Л.И. Лубышева [6] для этого необходимо:

- возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные традиции;
- строить новые отношения между педагогами и студентами на основе содружества и доверия;

– использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Анализ последних исследований и публикаций. Ряд специалистов [1; 2; 3] под инновационной образовательной технологией понимают воспроизводимую в массовой педагогической практике целенаправленную систему действий по разработке иерархии диагностируемых учебных целей и задач по определению рациональных способов их достижения в виде конкретных результатов обучения.

Ниже остановимся на ряде инновационных подходах, технологиях, моделях используемых в практике физического воспитания студенческой молодежи.

Формулирование цели статьи. Изучить и обобщить представленные в специальной научной литературе данные по вопросам использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Результаты исследования. Комплекс организационно-педагогических условий физического воспитания студенток с использованием средств аэробики в учебном процессе высших учебных заведений определен О.Ю. Фаныгиной [7]. Выделенный комплекс организационно-педагогических условий включает: мотивационные факторы, средства и методы контроля, нормативы физической подготовленности, соответствующие "стабильному" уровню здоровья, алгоритмы разработки программ занятий.

На основании выявления нарушений двигательной функции позвоночного столба в период ремиссии и на основе учета влияния различных средств физической культуры на кардио-респираторные и психофизические показатели, Т.В. Колтошовой [2], теоретически обоснована и экспериментально апробирована методика вторичной профилактики данных нарушений у студентов. Автором разработана профилактическая программа "школы оздоровления позвоночного столба" (теоретико-практических, как организованных, так и самостоятельных занятий физической культурой (в воде и на суше), направленных на повышение уровня знаний, информированности и практических навыков о мерах по снижению обострений имеющихся нарушений и улучшения качества жизни студентов). Экспериментально доказана эффективность разработанной программы вторичной профилактики нарушений функции позвоночного столба для студентов. Особенностью этой программы явилось расширение информированности о факторах риска, повышении мотивации к оздоровлению, продлению периода ремиссии и улучшению качества жизни.

В работе А.Т. Литвина [3] осуществлена систематизация средств двигательной активности, проанализирована их эффективность, представлены оптимальные модели двигательной активности для различных групп населения. В основе разработанных моделей лежит оптимальное сочетание различных видов двигательной активности (бытовой, оздоровительной и рекреационно – оздоровительного спорта) органически увязанное с требованиями здорового образа жизни различных групп населения. По мнению А.Т. Литвина [3], в зависимости от целевой установки, организационных форм, применяемых средств виды двигательной активности в системе физического воспитания могут быть подразделены на следующие основные группы: подвижные игры, соревновательный спорт, рекреационно-оздоровительный спорт, оздоровительная двигательная активность, профессионально ориентированная двигательная активность, бытовая двигательная активность.

Преимущественное использование средств, относящихся к той или иной группе может определяться множеством факторов – возрастными и половыми особенностями занимающихся, их интересами, материально-техническими возможностями, состоянием здоровья и физической подготовленности и др. Однако вне зависимости от всех этих факторов оптимальный режим двигательной активности должен обеспечивать поддержание нормального функционирования организма, укрепление его жизненно важных органов и функциональных систем, профилактику заболеваний и т.д., то есть способствовать всему тому, что обеспечивает человеку полноценный физический фитнес. По мнению автора, оптимальный режим специально организованной (кроме бытовой) двигательной активности для различных категорий,

занимающихся вне зависимости от возраста, пола, интересов, условий и т.п. должен включать три группы средств: 1) упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем; 2) упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата – мышечной системы, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий; 3) упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение студенческой молодежи в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную деятельность педагога и студента.

С.А. Романченко [5] разработана программа по коррекции телосложения студенток, включающая средства и методы тренировки с учетом соматотипа на основе использования компьютерных технологий. Софт компьютерной программы включает следующие блоки:

- индивидуальные значения соматоскопирования по 20 показателям;
- семибальные шкалы оценки для каждого соматотипа;
- определение индивидуального соматотипа (тонкокостный, нормокостный, ширококостный) и определение соответствующей педагогической оценки в баллах;
- выявление отклонений от нормы внутри соматотипа (определение "проблемных зон" с графическим представлением, показывающим эти отклонения);
- вывод практических рекомендаций в виде текста по каждому из показателей с комплексом специальных упражнений, методики их применения, сформированных по направленному воздействию на соответствующие биозвенья тела занимающихся.

О.Н. Московченко [4] разработана, научно и экспериментально обоснована концепция оптимизации физической нагрузки на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой с применением компьютерных технологий.

В работе Н.И. Турчиной [6], разработаны и апробированы модели физического воспитания студентов вузов на I–IV курсах обучения, которые основываются на дифференциации целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания, рационального подбора физических упражнений и видов спорта. Принципиальными положениями этих моделей физического воспитания является:

- организация физического воспитания в условиях жесткой регламентации (I курс) и частичной регламентации (II курс и старше);
- взаимообусловленность и взаимодействие ценностно-ориентированого, познавательного преобразующего и коммуникативного видов спортивно- массовой деятельности; на I этапе преобладают преобразовательные и познавательные виды; на II - ценностно-ориентированные;
- согласование на I этапе содержания учебных занятий и занятий спортом; внедрение модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, которая предусматривает реализацию в процессе обучения когнитивного и мотивационного компонентов;
- индивидуализацию процесса и дифференциацию содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Выводы.

Согласно проанализированным данным современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма.

Обобщая литературные данные можно констатировать, что ситуация еще усугубляется и

тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача повышения их двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Веленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я. Веленский // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2006. – № 2. – 124 с.
2. Колтошова Т.В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры. – Омск : ОГТУ, 2006. – С. 231–234.
3. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико- методологические основы современной системы физического воспитания. – Киев, 2008. – 65 с.
4. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой и спортом – М., – 2007. – С. 171–176.
5. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой. – 2006.
6. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання . – К., 2009. – 45 с.
7. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания. –К., 2004. – С. 345–348.

Веселкин Максим Сергеевич,
Прокудин Борис Федорович

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

ГОДИЧНАЯ СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ЭТАПА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Исследование динамики отдельных составляющих выносливости показывают, что к относительно высокому уровню развития своих аэробных возможностей спортсмен приводят после 2–3 месяца тренировки с большими объемами аэробной нагрузки арсенала легкой атлетики и велоспорта. К этому времени – через 10–12 недель тренировки МПК и активность аэробных ферментов выходят на плато.

Ключевые слова: выносливость, периоды подготовки, спортсмены-конькобежцы

Annotation. Study the dynamics of the individual components of endurance show that a relatively high level of development of their aerobic capacity of the athlete lead after 2–3 months of training with aerobic exercise to offer large volumes of athletics and cycling arsenal. By this time – 10–12 weeks of training MOC and the activity of aerobic enzymes reach a plateau.

Key words: endurance, training periods, athletes skaters

Актуальность. Сезонность скоростного бега на коньках и его специфичность, равно как и возможность воздействовать на развитие определенного механизма выносливости неспецифическими средствами, предопределяют возможность и необходимость применения для развития выносливости конькобежцев всех трех групп средств – (специальные, специфические и неспецифические). При этом, разнообразие средств тренировки нужно понимать не как простой механический набор, а как детерминированную необходимость, вытекающую из рационального построения процесса развития физических качеств.

Соотношение специфических и неспецифических упражнений, используемых для тренировки выносливости в различных циклических видах спорта, различно. Так, например, бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедисты-профессионалы на 95–98% используют только специфические нагрузки, то есть соответственно бег и езду на велосипеде. В конькобежном спорте такое невозможно. Если бы конькобежцы имели возможность круглый год тренироваться на льду, то все равно они выполняли бы значительный объем неспецифических упражнений. В этом – специфика конькобежного спорта.

Ежемесячное тестирование специальной подготовленности конькобежцев в подготовительном периоде выявило неравномерность развития отдельных биоэнергетических компонентов по ходу тренировочного процесса. Для достижения высоких индивидуальных показателей аэробной производительности необходимо 9–10 недель (вплоть до середины июля) целенаправленной тренировки с использованием средств общефизической подготовки преимущественно аэробного воздействия.

На специально-подготовительном этапе тренировки (с середины июля до середины сентября) в связи со значительным увеличением объемов применения специализированных упражнений, при выполнении которых используется ограниченное число мышечных групп, показатели аэробных возможностей конькобежцев несколько снижаются и вновь возрастают к концу данного этапа. С началом специальной ледовой, подготовки (октябрь) отмечается заметное снижение показателей аэробных способностей, измеряемые в специальных тестах.

Еще в шестидесятые годы прошлого века М. Перишем была предложена схематическая классификация последовательности изменений в различных органах и системах организма, происходящих, в частности, при тренировке выносливости. Автор считал, что в ходе адаптации «раньше всего происходят изменения в физико-химическом состоянии мышц и желез, а также в регуляторных функциях нервной системы; более продолжительное время (порядка недель) требуется для функциональных и структурных изменений в обменно-активных тканях нервной и мышечной систем; наибольшее время (порядка месяцев) необходимо для адаптационных изменений в тканях опорно-связочного аппарата» [Цит. 1].

В последующих исследованиях было показано, что нервная система лабильнее мышечной и аппарат иннервации реагирует на аэробные нагрузки структурными перестройками уже через 2 недели. В эти же сроки повышается активность аэробных ферментов. Вслед за нервной и ферментативной системами перестраивается кровеносная система, отвечая на тренировочные воздействия новообразованием капилляров, количество которых стабилизируется к 8-й неделе [1; 3; 9].

Несомненно, характер, время и последовательность адаптационных перестроек зависят от величины, динамики и направленности задаваемых нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование динамики отдельных составляющих выносливости показывают, что к относительно высокому уровню развития аэробных возможностей приводят 2–3 месяца тренировки с большими объемами аэробной нагрузки. К этому времени – через 10–12 недель тренировки МПК и активность аэробных ферментов выходят на плато. По мнению ряда исследователей, при систематической тренировке всестороннее формирование адаптационных перестроек различных компонентов аэробной системы энергообеспечения происходит обычно через 8–10 недель [3; 4; 8].

Считается, что для повышения скорости, соответствующей анаэробному порогу, и для выхода на новый уровень достаточна тренировочная программа длительностью 3–4 недели. Для поддержания этого нового уровня необходимы еще 1–2 недели, после чего должно следовать изменение тренировочной программы. Другими словами, повышать интенсивность тренировки для поднятия анаэробного порога (до оптимального уровня) следует не чаще чем раз в 4–6 недель в зависимости от степени адаптации организма спортсмена [1].

Предполагается, что анаэробная система перестраивается быстрее, чем аэробная. Так, продолжительность выхода на максимальную мощность функционирования гликолитических

анаэробных систем обеспечивается примерно 8 тренировочными занятиями и в зависимости от количества таких занятий в микроцикле соответствующим количеством недель.

Указывая, что слишком частое использование нагрузок гликолитической направленности может привести к переутомлению и снижению работоспособности, специалисты сходятся во мнении, что для достижения высокого уровня подготовленности в ряде случаев бывает достаточно 3–4 недель специализированных тренировок с применением нагрузок гликолитической направленности [2; 7; 9].

В научной литературе сформировалось представление о том, что заметное улучшение показателей ведущей функции утрачивается после прекращения тренировочного процесса примерно с той же скоростью, с которой она наращивалась в период активного применения нагрузок. Поэтому важное значение имеет информация о длительности сохранения спортивной результативности при прекращении тренировочного процесса или при некотором ослаблении тренировочных нагрузок. А также о том, какие системы раньше и в какой последовательности начинают перестраиваться вследствие прекращения тренировки. Это особенно актуально в настоящее время, когда спортсмены перманентно выступают на соревнованиях, что ограничивает использование повышенных, развивающих нагрузок.

При прекращении тренировочного процесса такой показатель аэробной выносливости, как МПК, вследствие бездеятельности начинает снижаться через 2 недели. При двух тренировках в неделю уровень МПК сохраняется в течение 6 недель, после чего снижается. Исследования показывают, что для сохранения аэробной производительности, аэробной выносливости необходимо тренироваться не менее 3 раз в неделю с интенсивностью не ниже 70 % от МПК. [1; 3; 4; 6; 8].

Повышенный в результате тренировок уровень МПК снижается вследствие бездеятельности значительно медленнее, чем активность окислительных (аэробных) ферментов, которая может снизиться до исходного уровня уже через 2 недели после прекращения тренировочного процесса [2].

Как видно, при прекращении тренировочного процесса окислительный потенциал мышц снижается быстрее, чем МПК. В этой связи можно думать, что МПК зависит не столько от активности аэробных ферментов, сколько главным образом от капилляризации и объема циркулирующей крови. Увеличение или уменьшение капилляризации в процессе как адаптации, так и деадаптации требует большего времени по сравнению с метаболической адаптацией. В отличие от активности аэробных ферментов, которая, как указывалось выше, может понизиться до исходного уровня через 2 недели отсутствия тренировок, капиллярная сеть сохраняется несколько увеличенной и спустя 8 недель отсутствия тренировок [2; 3; 4; 5].

Результаты исследований показывают, что бездеятельность вызывает уменьшение объема циркулирующей крови, вследствие чего снижается систолический объем сердца. При ограничении физической активности в течение 2–4 недель у бегунов и велосипедистов отмечалось уменьшение объема циркулирующей крови на 9 %, а систолического объема и объема плазмы на 12 %. [1; 10].

При прекращении тренировочного процесса через 4 недели бездеятельности значительно нарушается кислотно-щелочное равновесие крови, что проявляется в уменьшении буфера (бикарбонат) и достоверном увеличении лактата в ответ на стандартную нагрузку. К этому времени содержание мышечного гликогена снижается на 40 % [10]. Однако активность гликолитических ферментов при паузах в тренировочном процессе практически не изменяется в течение длительного времени. Авторы не наблюдали изменения активности гликолитических ферментов в течение 12 недель бездеятельности. Отмеченные материалы позволяют считать, что механизмы, обеспечивающие анаэробную работоспособность, менее чувствительны к бездеятельности, чем аэробные и в некоторой степени объясняют тот факт, что при перерывах в тренировочном процессе результативность спортсменов на спринтерских дистанциях сохраняется в течение месяца и более, в то время как на длинных дистанциях заметно ухудшается через 2 недели бездеятельности [2; 10].

Изучая последовательность и временные рамки деадаптационных изменений, необходимо учитывать величину и длительность применения нагрузок, предшествовавших прекращению тренировочного процесса. Это немаловажно, тем более что после применения стрессовых нагрузок наибольшие преобразования ряда биоструктур отмечаются не на фоне нагрузок, а спустя некоторое время после прекращения действия стрессора. В этом плане описываются случаи, когда после 2–3 недель полного отдыха, вызванного травмой или болезнью, спортсмен вдруг демонстрирует повышенную результативность, наглядно показывают, насколько глубоко могут быть напряжены адаптационные механизмы вследствие кумуляции тренировочных эффектов.

Посадка конькобежца характеризуется опорой на сильно согнутые ноги (угол в коленях 90–110°) и выраженным наклоном корпуса вперед (вплоть до горизонтали), что создаёт значительные статические напряжения мышц, затрудняющие дыхание. Рабочая поза велосипедиста схожа с посадкой конькобежца, но мышцы ног при сидении разгружены от веса тела, руки опираются на руль, статические напряжения мышц минимальны. Бег выполняется в вертикальном положении и является в отличие первых двух естественной локомоцией с динамическим режимом мышечных напряжений [3; 4; 5].

Бег на коньках не эффективен в развитии силы мышечных сокращений, так как в нем невозможно выполнить главное методическое условие развития силы: каждое упражнение выполняется до отказа и в короткий промежуток времени.

Бег на коньках не является средством восстановления, так как в фазах свободного скольжения и двухопорного отталкивания в посадке конькобежца мышцы ног испытывают значительные статические нагрузки. Кроме того, фаза одноопорного отталкивания требует достаточно мощных усилий (как минимум для поддержания динамического равновесия) даже в свободном катании.

Это подтверждается исследованиями Б.М. Васильковского [2], показавшего, что пульс ПАНО в специальной и специализированной работах конькобежца (бег на коньках и на роликовых коньках, имитация бега на скользкой доске) примерно на 10 уд/мин меньше, чем в легкоатлетическом беге. Причина этого - значительные локальные мышечные напряжения, вызванные посадкой конькобежца.

Таким образом, если в легкоатлетическом беге, в велоспорте, в плавании, в лыжных гонках возможны компенсаторные тренировки в движениях своего вида спорта, то в конькобежном спорте – нет.

Тем не менее, несмотря на вышеприведенные и давно известные аргументы, тренеры продолжают рассматривать бег на коньках как средство функциональной и силовой подготовки, а также как компенсаторную работу, в то время как для этих целей более подходят средства общефизической подготовки.

Специальная подготовка должна быть направлена на максимальную реализацию потенциала спортсмена в соревновательных двигательных действиях.

Соответственно обладая знаниями в хронологии развития функциональных и морфофункциональных перестроек при тренировке спортсмена, а также время поддержания этих перестроек на высоком уровне в течение длительного времени с учетом специфики конькобежного спорта, можно грамотно спланировать соотношение использования нагрузок общефизической и специальной подготовки в годичном цикле тренировочного процесса конькобежцев.

Выводы.

Бег на коньках у квалифицированных спортсменов нельзя рассматривать как средство функциональной и силовой подготовки, его следует характеризовать как инструмент решения узкоспециальных задач: подготовки к соревнованиям, как орудие технико-тактического совершенствования. Важное место в формировании кондиционных качества следует отдавать неспецифическими, общеразвивающими упражнениями.

Список использованной литературы

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / [и др.]. – Киев. : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Иссурин. В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Васильковский Б.М. Контроль за уровнем специальной выносливости и нормирование тренировочных нагрузок в подготовке конькобежцев- многоборцев высокой квалификации : автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1983. – 18 с. : граф.;
4. Васильковский Б.М. Модельные характеристики уровня подготовки конькобежцев резерва в сборную команду СССР // Проблемы конькобежного спорта: Метод. реком. – М. : Госкомспорт СССР, 1989. – С. 44–58.
5. Васильковский Б.М., Панов Г.М. Развитие силовой выносливости конькобежцев-стайеров в тренировках аэробной направленности (аэробно- прогрессивные серии) // Конькобежный спорт. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – С. 25–32.
6. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев // Теория и практика физической культуры. – 2006. N 2. – С. 28–31.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов – М. физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки : монография. – М. : Физическая культура, 2007. – 212 с.
9. Шачкова Т.А. Реакция внешнего дыхания конькобежцев на выполнение различных циклических нагрузок. – Ученые записки университета им. Лесгафта, № 5(63) – 2010.

Веселкин Максим Сергеевич,
Прокудин Борис Федорович

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия.

ОСОБЕННОСТИ В ИЗМЕНЕНИЯХ БИОЛОГИЧЕСКИХ СТРУКТУР ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. Резко возросшие требования к подготовке конькобежцев высокого класса, вызванные ростом спортивных результатов на всех дистанциях, потребовали значительного повышения объема тренировочной работы, ее интенсивности и специфичности. При этом наблюдается противоречие между высокими требованиями к физической и технической подготовленности спортсменов и отсутствием современного методологического подхода к функциональной подготовке юных конькобежцев.

Ключевые слова: бег на коньках, высококвалифицированные спортсмены, многолетняя тренировка, функциональные возможности.

Annotation. The sharply increased requirements for the training of high-class skaters, caused by the growth of sports results at all distances, required a significant increase in the volume of training work, its intensity and specificity. In this case, there is a contradiction between the high requirements for physical and technical preparedness of athletes and the lack of a modern methodological approach to the functional training of young skaters.

Key words: skating, highly qualified athletes, long-term training, functional capabilities.

Актуальность. Известно, что бег на коньках является мощным стимулом гомогенного развития как всего организма занимающихся, так и его отдельных систем. В тоже время, отмечаемое многими авторами одностороннее влияние конькобежного спорта, выражается в не-

пропорциональном росте мышечной массы разгибателей нижних конечностей, относительно небольших показателях ЖЕЛ, большом собственном весе тела, увеличении резервной жировой ткани и т. д. у квалифицированных спортсменов, заставило нас обратиться к специальным исследованиям в этом направлении. Конькобежный спорт своими средствами не в состоянии в достаточной степени развить различные органы и системы, к которым во время соревнований предъявляются высокие требования. Не в этом ли кроется одна из причин слабого прогресса конькобежцев, которые в детские и юношеские годы показывают сравнительно высокие спортивные результаты, основанные на «натаскивании», стремлении к получению разряда без достаточной для этого базы, не это ли служит поводом к тому, что многие конькобежцы, познавшие прелесть побед в раннем возрасте, впоследствии, видя свою бесперспективность, бросают спорт?

Цель исследования. Основной задачей исследования являлось выявление особенностей в биологических ответных реакциях организма спортсменов на циклические локомоции, наиболее часто применяемые в тренировках конькобежцев на разных этапах подготовки.

Методы исследования – анализ литературных источников, документов соревновательного и тренировочного процесса, целенаправленные медико-биологические обследования 58 конькобежцев разных возрастных групп, имеющих стаж тренировок более 5 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что при выполнении специальных упражнений с высокой интенсивностью период восстановления частоты пульса у юных спортсменов значительно возрастает (особенно после повторной и переменной работы) по сравнению со взрослыми тренированными конькобежцами. Следовательно, значительная часть тренировки юных конькобежцев в беге на коньках, роликах и при выполнении имитационных упражнений протекает при больших напряжениях вегетативных систем организма, что в большей мере способствует развитию неспецифических систем адаптации и регенерации энергии из внутриклеточных анаэробных ферментативных систем, развитию компенсаторных механизмов, обеспечивающих внутренний гомеостаз, совершенствованию приспособительных реакций к кислородному голоданию и в меньшей степени развитию специфических систем – величины и мощности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – систолического выброса крови, ЖЕЛ и т. д.

При перемещении туловища из вертикального положения в горизонтальное снижается переднезадний размер грудной клетки. Ребра, реализуя эластические возможности хрящей, скручиваются вокруг своей продольной оси, сближаются и устанавливаются в позиции, идентичной моменту форсированного выдоха, что лишает мышцы возможности максимально реализовать сократительные возможности. Поэтому посадка конькобежцев лимитирует дыхательные возможности спортсменов и оказывает отрицательное влияние на осуществление вдоха и выдоха.

Таблица 1.

Биологические ответные реакции организма в циклических локомоциях длительностью 6 мин на пульсе 170 уд/мин

<i>Показатели</i>	<i>Имитация бега на коньках на скользкой доске</i>	<i>Педалирование на велоэргометре</i>	<i>Легкоатлетический бег на тредбане</i>
<i>ЧСС, уд/мин</i>	<i>171</i>	<i>170</i>	<i>169</i>
<i>ДО, л</i>	<i>2,69</i>	<i>2,97</i>	<i>3,07</i>
<i>ЧД, цикл/мин</i>	<i>30</i>	<i>24</i>	<i>23</i>
<i>МОД, л/мин</i>	<i>79,4</i>	<i>73,8</i>	<i>69,3</i>
<i>Лактат, моль/л</i>	<i>8,6</i>	<i>6,3</i>	<i>4,6</i>

В исследовании с высококвалифицированными конькобежцами выявлено, что у конькобежцев снижен резерв вдоха ($1,43 \pm 0,98$ л), что, по-видимому, вызвано недостаточной развитостью мышц, обеспечивающих дыхательный акт. Более высокие показатели фактической ЖЕЛ,

превышающие на 7 % расчетные значения, обусловлены относительной развитостью функции внешнего дыхания при занятиях циклическим видом спорта.

В представленных двигательных тестах (табл. 1) циклические локомоции существенно отличаются по рабочей позе и напряжённости мышечной деятельности, что нашло отражение в показателях внешнего дыхания и концентрации лактата в общем русле крови. Посадка конькобежца характеризуется опорой на сильно согнутые ноги (угол в коленях 90–110°) и выраженным наклоном корпуса вперёд (вплоть до горизонтали), что создаёт значительные статические напряжения мышц, затрудняющие дыхание. Рабочая поза велосипедиста схожа с посадкой конькобежца, но мышцы ног при сидении разгружены от веса тела, руки опираются на руль, статические напряжения мышц минимальны. Бег выполняется в вертикальном положении и является в отличие первых двух естественной локомоцией с динамическим режимом мышечных напряжений.

Все это позволяет утверждать и ставит под сомнение использование в тренировочном процессе юных конькобежцев большого объема нагрузок и специальных упражнений в посадке конькобежца.

Изменения дыхательной функции в состоянии тренированности у юных и взрослых спортсменов однонаправленны. Они выражаются в увеличении жизненной емкости легких, силы и выносливости дыхательных мышц, в снижении бронхиального сопротивления и увеличении объема легочной вентиляции, в улучшении газообмена. Жизненная емкость легких у тренированных подростков больше должных величин на 30–50 %.

Рост силы и выносливости дыхательных мышц у нетренированных детей идет до 13–14 лет у девочек и до 17 лет у юношей. У тренированных детей всех возрастных групп показатели силы и выносливости дыхательных мышц, размаха дыхательных движений и подвижности грудной клетки гораздо выше, чем у не тренированных. Величины максимальной легочной вентиляции в 10-летнем возрасте составляют 48 л/мин, в 14-летнем – 68 л/мин. Средние показатели легочной вентиляции у 10–16-летних нетренированных детей составляют 65,7 л/мин. У тренированных детей этой же возрастной группы – 85,2 л/мин.

Диффузионная способность легких увеличивается с возрастом, с улучшением тренированности. Она находится в тесной связи с жизненной емкостью легких. Коэффициент корреляции этих показателей составляет 0,91–0,92. Следовательно, чем больше величина жизненной емкости легких, тем лучше проницаемость стенок легочных альвеол для кислорода и углекислого газа.

Рост тренированности сопровождается у юных спортсменов увеличением максимального потребления кислорода. Однако способность поддерживать устойчивое максимальное потребление кислорода у них ниже, чем у взрослых.

Выполнение равной по объему работы вызывает у юных спортсменов развитие большего, чем у взрослых, кислородного долга. Это объясняется менее производительным использованием энергетических ресурсов анаэробного обмена у юных спортсменов. Причина такой «расточительности» энергетических ресурсов – более высокий, чем у взрослых, уровень пластических процессов.

Систематические занятия спортом способствуют росту максимальной легочной вентиляции. У спортсменов показатели МВЛ выше, чем у тех, кто не занимается спортом (табл. 2).

Таблица 2 .

*Показатели МВЛ (л) у подростков и юношей
(усредненные данные Р. Е. Мотылянской, Н.И. Волкова и др.)*

Возраст в годах	У занимающихся циклическими видами спорта	У занимающихся спортивными играми	У не занимающихся спортом
13 – 14	75,66	71,88	48,29
15 – 16	85,67	86,76	58,79
17 – 18	88,96	91,42	63,45

Заметное влияние на показатели внешнего дыхания оказывает и характер спортивной деятельности. Отмечено (Р.Е. Мотылянская), что наибольшая величина произвольной легочной вентиляции в пересчете на кг веса наблюдается у бегунов на средние дистанции, меньшая – у спринтеров и штангистов.

В возрасте 15–16 лет у бегунов на средние дистанции она составляет 2,09 л/мин на кг веса, в 17–18 лет – 1,96 л/мин. Эти показатели у спринтеров в возрасте 15–16 лет составляют 1,78 л/мин, у 17–18-летних спортсменов – 1,93 л/мин. У штангистов величина произвольной вентиляции равняется 1,65 л/мин и 1,59 л/мин соответственно.

Проницаемость стенок легочных альвеол для кислорода у детей младшего школьного возраста затруднена. В воздухе, который они выдыхают, содержится 18–18,4% кислорода, т. е. переход его в кровь составляет около 3%. В 12–13-летнем возрасте в кровь переходит 3,6%, в 14–15-летнем – 4%, в 16–17-летнем — 4,3–4,5% кислорода.

У нетренированных людей абсолютное МПК в процессе естественного роста организма повышается: у мужчин до 20 лет, у женщин до 16 лет, а относительное МПК соответственно до 16 и 13 лет. В раннем детстве половые различия на МПК не сказываются, но с началом периода полового созревания (11–13 лет) наблюдается все большее превосходство в этом показателе у лиц мужского пола. У взрослых женщин, как правило, МПК на 20–30% меньше, чем у мужчин. Многочисленными исследованиями доказано, что спортивная тренировка приводит к значительному повышению МПК во всех возрастных периодах. Учитывая возрастные особенности развития аэробных возможностей, необходимо целенаправленную тренировку начинать с 8–9 лет. Именно с 8 до 16 лет создаются наиболее оптимальные условия для быстрого повышения способности к МПК. Это необходимо учитывать в планировании многолетнего процесса подготовки юных конькобежцев.

Необходимо отметить, что при своевременном и правильном проведении тренировки для развития аэробных возможностей у конькобежцев 9–15 лет могут быть более высокие показатели МПК, особенно в расчете на килограмм веса тела.

Исследования норвежских физиологов показали, что если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей тренировки по развитию аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно в должной мере повысить функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В результате уровень МПК у спортсмена будет невысоким, и от него нельзя будет ожидать высоких спортивных достижений в тех видах спорта, которые требуют хорошего развития выносливости.

Учитывая особенности развития дыхательной системы у юных конькобежцев и данные полученные в процессе исследования высококвалифицированных конькобежцев, можно предположить, что тренировка выносливости и непосредственное развитие дыхательных функций у юных конькобежцев должно проводиться средствами общефизической подготовки, и для этой цели должны применяться локомоции более естественного характера (такие как бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.), чем посадка конькобежца. Упражнения и элементы конькобежного спорта должны применяться в качестве обучающего характера предъявляя незначительные требования к дыхательным функциям.

Выводы.

Морфофункциональные характеристики обследуемых высококвалифицированных спортсменов-конькобежцев вполне соответствовали тем параметрам, которые характерны для спортсменов такой же квалификации других циклических видов спорта.

Список использованной литературы

1. **Альшевский И.И.** Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10–12-летнего возраста: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1975. – С. 9–11.
2. **Конькобежный спорт:** сборник статей / сост. Волков Н.И., 1970. – М. : ФиС, 1975. С. 117–119.
3. **Шачкова Т.А.** Реакция внешнего дыхания конькобежцев на выполнение различных циклических нагрузок. – Ученые записки Уни-та им П.Ф.Лесгафта, № 5(63) – 2010.

4. **Половцев В.Г., Панов Г.М.** Юный конькобежец. – М., Физкультура и спорт, – 1977. С. 48–54.
5. **Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л.** Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 206–208.

Вовк Виктор Михайлович

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ПРОБЛЕМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИЧЕСКОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация.** Рассмотрены современные методологические подходы в моделировании процесса физического воспитания. Приведен анализ публикаций о моделировании физического воспитания в средней и высшей школе. Контекстное обучение и физическое воспитание являются практической реализацией компетентностного подхода и принципа преемственности физического воспитания школьников и студентов. Доказано, что внедрение базовых и перспективных моделей, характеризующих уровень здоровья и физическую подготовленность школьников и студентов, в практику работы, повышает эффективность физического воспитания. Установлено, что в физическом воспитании необходимо органическое сочетание традиций и новаторства.*

***Ключевые слова:** модель, моделирование, школьники, студенты, уровень здоровья, физическая подготовленность.*

***Annotation.** The modern methodological approaches are considered in modeling of the process of the physical education. The broughted analysis publication about modeling of the physical education in average and high school. Contextual education and physical education are a practical realization competencical approach and principle to receivership of the physical education pupils and students. It is proved that introduction base and perspective models, characterizing level of health and physical preparedness pupils and students, in practical of the work, raises efficiency of the physical education. It is installed that in physical education necessary organic combination tradition and innovation.*

***Key words:** model, modeling, pupils, students, level of health, physical preparedness*

Введение. Модель – это схема или устройство, воспроизводящее структуру того или иного объекта, процесса или явления.

Модель – это система, в которой отношения между элементами в определенной степени отражают другую систему по подобию количественных и качественных критериев [9].

Моделирование – исследование объектов, систем, явлений, процессов путем построения и изучения их моделей [7, с. 322].

Термины «модель» и «моделирование» давно вошли в теорию и практику педагогической науки, а моделирование как научно-практический метод широко распространилось в теории и практике физического воспитания. Моделирование – одна из основных категорий познания, на нем базируется любой метод научного исследования, как теоретический, так и практический. Моделирование – процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации какого-либо процесса [7].

«В современных условиях модернизации общего образования, – пишет А. Асмолов, – в отличие от преподавания в школе чисто лабораторного научного знания базовым принципом становится принцип контекстуальности, предполагающей единство знаний, навыков и их применения с учетом социальных, межличностных и предметных особенностей контекста» [1, с. 12].

Проблематика контекстного обучения и воспитания в общем среднем образовании еще мало изучена. Однако достаточна степень ее разработанности в системе высшего образования. А. Вербицкий и О. Ермакова пишут, что «внедрение контекстного обучения в школе будет яв-

ляться практической реализацией компетентностного подхода, а также принципа преемственности между школой и вузом» [2, с. 15].

Контекстное обучение усиливает социальную составляющую образования и воспитания, в том числе и физического воспитания. Базовыми формами деятельности учащихся в контекстном обучении являются учебно-воспитательная и учебно-профессиональная. Они обусловлены использованием соответствующих обучающих моделей – семиотической, имитационной, социальной.

Семиотическая обучающая модель представляет собой словесные или письменные тексты, содержащие теоретическую информацию по конкретной области знаний и предполагающие ее индивидуальное присвоение каждым учащимся (технологии репродуктивного обучения, традиционные учебные задачи, задания и упражнения, работа с текстом и т.п.). Единицей работы учащегося здесь является речевое действие.

Имитационная обучающая модель – это моделируемая ситуация, требующая анализа и принятия решений на основе теоретической информации. Единицей работы выступает предметное действие, основная цель которого – практическое преобразование учащимся имитируемых ситуаций (проблемное обучение, технологии учебных проектов, научно-исследовательская деятельность учащихся, компьютерное моделирование).

Социальная обучающая модель – это типовая проблемная ситуация, которая анализируется и преобразуется в совместной деятельности учащихся в формах уроков-дискуссий, ролевых и деловых игр и т.п. Работа в интерактивных группах приводит к формированию не только предметной, но и социальной компетентности учащихся. Основной единицей активности становится поступок, направленный на другого человека, предполагающий ответную реакцию и с учетом этого – коррекцию своего действия. Основная единица поведения и деятельности школьника, студента – поступок как форма его личностной активности, характеризующаяся ценностным содержанием, диалогичностью и ответственностью [2].

Эффективный процесс физического воспитания невозможен без построения моделей. Для того чтобы выделить характер воздействий, необходимо предварительно определить возможные реакции организма школьника, студента, их влияние на результат и то, насколько они эффективны при повторном применении для достижения планируемых показателей. Задача физической подготовки в широком смысле – изучить, познать двигательные возможности занимающихся с тем, чтобы направленно изменять уровень их физического развития. Все компоненты физического воспитания можно рассматривать как познавательные системы, обладающие способностью воспринимать внешние воздействия, выделять из них информацию различного уровня сложности и запоминать в виде моделей.

К сожалению, в практике физического воспитания учащейся молодежи разработке модельных характеристик физического состояния школьников и студентов уделяется недостаточно внимания. Кроме наших исследований [3], известно немного работ, посвященных этому вопросу [4; 5; 6; 7; 8; 9].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – проанализировать современные методологические подходы в моделировании процесса физического воспитания учащейся молодежи средствами информационно-коммуникационных технологий. Задачи работы: разработать базовые и перспективные модели, характеризующие уровень здоровья и физическую подготовленность старшеклассника и студента, обосновать методологию эффективного физического воспитания средствами новых компьютерных технологий.

Результаты исследований.

Построение современной модели образовательного учреждения (школа-вуз) должно быть ориентировано на внедрение компетентностного подхода и расширение спектра индивидуальных образовательных возможностей и траекторий для школьников и студентов, на формирование базовых компетентностей выпускника школы и вуза (информационной, коммуникационной, самоорганизации, самообразования, самовоспитания, позитивной Я-концепции)

посредством реализации обучающих моделей и педагогических технологий контекстного обучения и воспитания.

Таким образом, содержание образования и воспитания формируется из двух источников:

- а) дидактически преобразованной информации соответствующих научных дисциплин;
- б) жизни и будущей практической деятельности.

Применительно к специфике физического воспитания в общеобразовательной и высшей школе контекстное обучение – это обучение, в котором с помощью всей системы форм, методов и средств, традиционных и новых, динамически моделируется общекультурное, духовное, интеллектуальное, физическое, предметно-практическое и социальное содержание жизни учащегося. Трансформация учебно-познавательной деятельности учащихся в социально-практическую осуществляется в процессе формирования и развития системы их ключевых компетенций.

Источниками теории контекстного обучения и физического воспитания являются:

- деятельностная теория усвоения социального опыта, развитая в отечественной психологии и педагогике;
- теоретическое обобщение накопленного многообразного опыта и использование форм и методов инновационного обучения и физического воспитания;
- понимание смыслообразующего влияния предметного и социального контекстов физической культуры, социальной жизни и будущей профессиональной деятельности учащихся на процесс и результаты их образования и физического воспитания.

Контекст – это система внутренних и внешних условий жизни и деятельности человека, которая влияет на восприятие, понимание и преобразование им конкретной ситуации, придавая смысл и значение ей как целому и ее отдельным компонентам. Внутренний контекст представляет собой индивидуально-психологические особенности, знания и опыт личности; внешний – предметные, социокультурные, пространственно-временные и иные характеристики обстоятельств, в которых он действует.

В практике физического воспитания используется несколько основных вариантов моделей. Здесь необходим системный подход; при этом следует понимать, что изучать объект нужно с позиций установления внутренних и внешних свойств, связей, отношений, которые определяют его целостность, устойчивость, внутреннюю организацию и функционирование. В этой целостной системе модель физического состояния занимает ведущее место, так как в ней заложен тренировочный эффект нагрузок и от нее во многом зависит основной критерий эффективности учебно-воспитательного процесса – величина прироста результата, а применительно к системе физического воспитания учащейся молодежи – успешная сдача государственных тестов и нормативов физической подготовленности.

Базовые и перспективные модели разрабатываются с учетом периода и условий их достижения и носят информативный характер применительно к практике физического воспитания.

В основу разработки модельных характеристик физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов были положены государственные тесты физической подготовленности населения Украины.

Базовые модели физического состояния и физической подготовленности должны быть разработаны к концу каждого года обучения в учебном заведении, т.е. к моменту сдачи нормативов (май месяц). При этом модели этого состояния достаточны для сдачи нормативов на общую оценку «4–6» (удовлетворительно – 18–24 балла), которые представлены (в табл. 1, 2) и должны рассматриваться как базовые, а на «8–10» (хорошо, отлично – 25–31 балл) как перспективные (табл. 3; 4).

Для эффективного управления системой физического воспитания и обеспечения преемственности физического воспитания ученической и студенческой молодежи основной следует считать базовую модель физического состояния старшеклассника, студента.

Сведения о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в программах занятий, особенностях протекания процессов утомления и поддержания высоко-

го уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки лежат в основе разработки перспективных моделей.

Выводы.

1. В контекстном обучении и физическом воспитании позиция педагога гуманистическая, центрированная на личности школьника, студента: он не столько учит и воспитывает, сколько создает учебную ситуацию; актуализирует, стимулирует учащихся к физическому развитию; создает развивающую образовательно-воспитательную среду, условия для самореализации позитивной Я-концепции, всестороннего духовного и физического развития каждого школьника, студента.

2. Последовательное динамическое моделирование в образовательной и воспитательной деятельности учащейся молодежи целостного содержания, форм и условий социально-практической деятельности человека в области физической культуры, в обществе и на производстве, психолого-педагогическое обеспечение личностно-смыслового включения школьника и студента в образовательную и воспитательную деятельность.

3. Проблемность содержания процесса обучения и физического воспитания, ведущая роль совместной деятельности, межличностного воздействия и диалогического общения субъектов образовательного и воспитательного процесса.

Дальнейшие исследования планируется направить на разработку и экспериментальную проверку концептуальной модели обеспечения преимущества физического воспитания личности старшеклассника, студента.

Таблица 1

Базовая модель показателей физического состояния, характеризующих уровень здоровья старшеклассника, студента ($x \pm \sigma$)

№ п/п	Показатели	Юноши	Девушки
1.	Масса тела, кг	66,6±2,36	58,1±1,12
2.	Частота сердечных сокращений, уд./мин.	83,3±3,62	86,4±2,20
3.	Артериальное давление, мм рт. ст. -систолическое -диастолическое	120,0±3,73 76,3±2,1	111,4±2,40 61,6±3,60
4.	Жизненная емкость легких, мл	4200,0±90,00	3810,0±111,70
5.	Форсированная жизненная емкость легких, мл	3800,0±102,02	3700,0±75,61

Таблица 2

Базовая модель показателей, характеризующих физическую подготовленность старшеклассника, студента ($x \pm \sigma$)

№ п/п	Тесты	Юноши	Девушки
1.	Бег 2414 м, мин. сек	10,56±0,18	14,0±0,72
2.	Ручная динамометрия, кг	48,6±3,67	26,6±3,20
3.	Сгибание рук в упоре, раз за 30 сек	25,2±3,11	22,8±4,12
4.	Поднятие туловища в сед, раз за 30 сек	26,4±2,72	22,6±2,73

5.	Подтягивание, раз	11,6±2,13	-
6.	Прыжок с места в длину, см	236,0±2,00	173±2,4

Таблица 3

Перспективная модель показателей физического состояния, характеризующих уровень здоровья старшеклассника, студента ($x \pm \sigma$)

№ п/п	Показатели	Юноши	Девушки
1.	Масса тела, кг	64,7±4,60	56,4±2,24
2.	Частота сердечных сокращений, уд./мин.	70,2±7,24	80,3±1,72
3.	Артериальное давление, мм рт. ст. -систолическое -диастолическое	110,2±4,34 62,4±4,22	106,3±4,24 58,4±7,20
4.	Жизненная емкость легких, мл	4920,0±423,42	4311,0±181,52
5.	Форсированная жизненная емкость легких, мл	4600,0±225,62	3972,0±160,38

Таблица 4

Перспективная модель показателей, характеризующих физическую подготовленность старшеклассника, студента ($x \pm \sigma$)

№ п/п	Тесты	Юноши	Девушки
1.	Бег 2414 м, мин. сек	9,52±0,36	12,54±1,44
2.	Ручная динамометрия, кг	58,3±7,34	26,6±6,40
3.	Сгибание рук в упоре, раз за 30 сек	27,4±6,22	20,8±8,24
4.	Поднятие туловища в сед, раз за 30 сек	30,6±5,44	22,6±5,46
5.	Подтягивание, раз	16,0±4,26	-
6.	Прыжок с места, см	249,0±4,00	179,3±4,22

Список использованной литературы

1. **Асмолов А.Г.** Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли : пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. – М., 2008. – 158 с.
2. **Вербицкий А.А.** Школа контекстного обучения как модель реализации компетентностного подхода в общем образовании / А.А. Вербицкий, О.Б. Ермакова // Педагогика. – 2009. – № 2. – С. 12–18.
3. **Вовк В.М.** Преемственность физического воспитания старшеклассников и студентов (монография) – Palmarium Academic Publishing, Heinrich-Bocking-Str.6–8, 66121, Saarb-Rucken. Germany, 2014. – 270 с.
4. **Денисова Л.В.** Компьютерные технологии в физкультурном образовании / Л.В. Денисова, В.В. Левицкий // Материалы региональной науч.-практ. конф. – Т. 1. – Ростов-на-Дону, 1995. – С. 159–163.

5. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи : актуальные проблемы воспитания / В.В. Кузин // Физ. культ. : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 3–4.
6. Носко М.О. Дидактичне моделювання структури завдань рухової активності людини / М.О. Носко, В.І. Синіговец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2000. – № 19. – С. 3–7.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
8. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях // Материалы межд. науч.-метод. конф. – Белгород : БелГТАМС, 2002. – 274 с.
9. Шигалевский В.В. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи / В.В. Шигалевский, А.А. Андриюшук. – Луганск : ВУГУ, 1999. – 160 с.

**Воронин Игорь Юрьевич,
Саласин Артём Юрьевич**
Белгородский государственный
национальный исследовательский
университет НИУ «БелГУ»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

***Аннотация.** В данной статье «Совершенствование ведения мяча у юных баскетболистов», написанной Ворониным Игорем Юрьевичем, рассматривается важность баскетбола при физическом воспитании школьников, описываются приёмы обыгрывания защитника, техника ведения мяча, определена динамика показателей тестирования технической подготовки юных баскетболистов в ходе эксперимента, предложена экспериментальная методика совершенствования скоростной подготовки юных баскетболистов.*

***Ключевые слова:** баскетбол, методика, подвижные игры, приёмы, эксперимент, ведение мяча.*

***Annotation.** In this article "Improving the ball from young basketball players" written by Igor Yuryevich Voronin, the importance of basketball in the physical education of schoolchildren is considered, the methods of defending the defender, the technique of the ball, describes the dynamics of the indicators of testing the technical training of young basketball players in the course of the experiment, Method of improving the speedy training of young basketball players.*

Key words: *basketball, technique, outdoor games, receptions, experiment, ball control.*

Актуальность исследования. Баскетбол как командное единоборство предъявляет высокие требования к индивидуальному техническому мастерству спортсменов. Это связано с тем, что в последнее время для баскетбола характерна интенсификация игровых действий и постоянно возрастающий темп игры. Таким образом, игрок практически все технические приемы должен выполнять на высокой скорости и с большой точностью движений [1].

Цель исследования состоит в обосновании методики совершенствования ведения мяча баскетболистов во внеурочной деятельности.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также сформированной цели, определены следующие задачи исследования:

Разработать методику совершенствования ведения мяча баскетболистов во внеурочной деятельности.

Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

Эксперимент проводился в МБОУ «Масловопристанская» СОШ Шебекинского района Белгородской области.

В школьной системе физического воспитания баскетбол занимает ведущие позиции. Дело очевидно не только в том, что на настоящее время приходится пик популярности этого вида спорта, как в нашей стране, так и за ее пределами [2].

Тем не менее, преподавание баскетбола в школе довольно проблематичный процесс. С одной стороны, в силу своей обученности этому виду игры требует от учителя физической культуры определенной подготовленности. С другой стороны, за короткое время, отведенное программой на овладение навыками баскетбола, предполагается получение ощутимых результатов.

Быстрая восприимчивость школьников гарантирует в дальнейшем успешное исправление неточностей в отдельных деталях техники и тактики игры.

Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения.

Получив мяч, нападающий должен представлять двойную угрозу для защитника – броском и проходом к корзине с ведением. Чтобы действия нападающего с мячом были более эффективными, он должен быть вооружен приемами обыгрывания защитника в начале ведения, такими как вышагивание, скрестный шаг и поворот [3].

Вышагивание. Выполняя вышагивание, нападающий делает первый шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, делая вид, что хочет вернуться в исходное положение и провоцируя движения защитника вперед. При этом вес тела нападающего переносится на сзади стоящую ногу, что позволяет сделать более длинный шаг вперед впереди стоящей ногой в первоначальном направлении и начать ведение [7].

Скрестный шаг. Нападающий делает пружинящий шаг вперед-в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного прохода, резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении [5].

Поворот. Нападающий делает пружинящий шаг вперед в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного прохода, резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет быстрый поворот назад вплоть до того момента, пока не окажется сбоку от защитника, выпускает мяч в пол ближней к направлению поворота рукой и начинает проход с ведением.

Во время ведения игрок может использовать один из четырех маневров, позволяющих ему, быстро изменив направление, выиграть полшага или целый шаг у защитника. К таким приемам относятся: перевод мяча перед собой, поворот, перевод мяча за спиной и перевод мяча между ногами [8].

Перевод мяча перед собой – самый быстрый из перечисленных маневров, поскольку осуществляется простыми движениями. Он очень эффективен, потому что позволяет непрерывно держать в поле зрения обстановку перед игроком, выполняющим ведение. К недостатку этого маневра можно отнести риск потери мяча при переводе перед защитником. Постоянное совершенствование техники поможет свести риск до минимума. В тот момент, когда нога, одноименная со стороной ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Рука, ведущая мяч, слегка опускается, захватывает мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Прием завершается акцентированным шагом в новом направлении движения.

Поворот при ведении мяча включает: взрывной обратный шаг ногой, одноименной со стороной ведения, поворот на другой ноге и перевод мяча, позволяющий быстро изменить направление ведения [6]. Поскольку поворот и перевод мяча осуществляются одновременно, возникает опасность проноса мяча. Поэтому следует постоянно совершенствовать технику выполнения поворота и перевода, чтобы у судей не было подозрения, что прием выполнен неправильно [4].

Ведение мяча с поворотом – сложное движение, поэтому быстро его выполнять труднее, чем перевод мяча перед собой. Кроме того, при выполнении маневра теряется зрительный контроль за ситуацией перед игроком, ведущим мяч. Преимущества при выполнении поворота во время ведения – надежность и неожиданность. Поскольку тело игрока всегда располагается

между мячом и защитником, риск потери мяча минимален. А так как защитник теряет мяч из поля зрения во время выполнения поворота, его игра значительно осложняется. Он не может позволить себе играть агрессивно на мяч без риска нарушить правильную защитную позицию.

Перевод мяча за спиной безопасней, чем перед собой, и быстрее, чем поворот, а результат достигается тот же. Баскетболист посылает мяч в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда делает правой ногой полный шаг вперед. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперед, игрок переводит мяч за спину, заставляя его удариться в пол под левой рукой, которой и продолжает ведение [9].

Перевод мяча за спиной позволяет игроку укрывать мяч от защитника телом и непрерывно контролировать ситуацию на площадке.

Перевод мяча между ногами. Основное движение здесь требует другого подхода, чем в трех предыдущих маневрах, так как при этом переводе направление движения ног меняется на обратное, а не с одной стороны на другую. Выполняя первый шаг, игрок плотно ставит ногу, одноименную с ведущей мяч рукой, чтобы погасить инерцию поступательного движения тела вперед. В этом положении он производит одиночный диагональный удар мячом в пол между ногами спереди назад и «ножницами» меняет положение ног. Изменение направления движения должно быть выполнено быстрым поворотом на обеих ногах без зрительного контроля за мячом.

Перевод мяча между ногами позволяет выиграть полшага у защитника для выполнения свободного броска в прыжке. Игрок телом защищает мяч, поэтому прием эффективен против активной защиты, а кроме того, еще и безопасен.

При выполнении игроками упражнений в ведении тренеру нужно обращать внимание на следующее:

1. Голова дриблера всегда поднята, а взгляд направлен вперед.
2. Мяч ведется дальше от защитника рукой.
3. Если защитник рядом, используется низкий отскок мяча, локоть удерживается близко к телу, изменяются скорость и направление ведения.
4. Когда защитник далеко, используется высокий отскок для быстрого передвижения.
5. При сочетании ведения с остановками и другими приемами сохраняется равновесие и не теряется контроль за мячом.
6. Свободная от ведения рука используется для сохранения равновесия и укрывания мяча от защитника.
7. Игрок не должен вести мяч перед выполнением каждого игрового приема, а также ударить мячом в пол после его ловли, поскольку это существенно ограничивает атакующие возможности нападающего.

Путем подбора подвижных игр можно направленно влиять на формирование у младших школьников способностей к тому или иному виду спорта.

Проведя игровой эксперимент в отношении занимающихся к занятиям баскетболом, в основу построения которого был положен игровой метод, с использованием подвижных игр, эстафет и игровых упражнений. При выборе игрового материала учитывалось целенаправленное воздействие подвижных игр, которые обеспечивают специфику двигательной функции и технической подготовки в баскетболе.

Подвижные игры проводились в течение 5–15 минут. Учитывая время на объяснение, необходимые остановки игры для уточнения требований или исправление ошибок, подведение итогов и т.д., в течение занятия мы использовали 1–2 игры. Игры, совершенствующие технику ведения, проводятся в начале и конце основной части занятия. При исследовании результатов исходных характеристик ведения мяча юных баскетболистов, можно сказать об однородности как контрольной, так и экспериментальной группы.

По окончании педагогического исследования было проведено обследование юных баскетболистов, результаты которых представлены в таблице 1.

**Динамика показателей тестирования технической подготовки
юных баскетболистов в ходе эксперимента**

Название теста	Название группы	Тестирование		Достоверность
		Начальное	Итоговое	
Скоростное ведение, (с)	Экспериментальная	15,0±0,5	13,8±0,4	P < 0,05
	Контрольная	14,9±0,7	14,6±0,3	P > 0,05
Бег 40 с, (м)	Экспериментальная	132,5±2,4	140,9±1,5	P < 0,05
	Контрольная	133,9±2,3	141±0,4	P < 0,05
Бег с ведением мяча, (м)	Экспериментальная	120,1±1,9	132,5±1,1	P < 0,05
	Контрольная	122,9±1,1	124,8±0,8	P > 0,05

В тесте «скоростное ведение» баскетболисты экспериментальной группы улучшили среднегрупповые результаты с 15,0 с до 13,8 с (8,70 %), а контрольной – с 14,9 с до 14,8 с (2,05 %). Увеличение показателей экспериментальной группы относительно контрольной составило 6,65 %.

В тесте «бег 40 с» баскетболисты экспериментальной группы улучшили среднегрупповые результаты со 132,5 м до 140,9 м (6,06 %), а контрольной – с 132,9 м до 141,0 м (6,09 %). Увеличения показателей экспериментальной группы относительно контрольной не выявлено.

В тесте «бег 40 с с ведением мяча» баскетболисты экспериментальной группы улучшили среднегрупповые результаты с 120,1 м до 132,5 м (9,19 %), а контрольной – с 122,9 м до 126,8 м (3,09 %). Увеличение показателей экспериментальной группы относительно контрольной составило 6,10 %.

Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики показала статистически достоверный прирост среднегрупповых результатов у баскетболистов экспериментальной группы в тестах «бег 40 с», «скоростное ведение», «бег 40 с с ведением мяча». Достоверное изменение показателей у баскетболистов контрольной группы выявлено в тесте «бег 40 с».

Подводя итог, следует отметить, что по всем показателям ведения мяча результаты экспериментальной группы улучшились и превзошли контрольную. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики, направленной на повышение скоростной подготовки баскетболистов школьной секции. Таким образом, предложенная гипотеза нашла свое подтверждение в полученных результатах.

Список использованной литературы

1. **Dean Oliver**, Basketball on paper: rules and tools for performance analysis– USA. : 2004. – 321 с.
2. **Бабушкин В.З.** Подготовка юных баскетболистов. – К. : Здоровья, 2000. – 144 с.
3. **Воронин И.Ю.** История олимпийского баскетбола Белгородчины / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // Научная книга. – 2016. – С. 96–99.
4. **Воронин И.Ю.** Результативность бросков женской баскетбольной команды НИУ БЕЛГУ в сезоне 2015–2016 года / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // МИСИ НИУ МГСУ. – 2016. № 2 (9). – С. 139–142.
5. **Нестеровский Д.И.** Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. : Издательский центр «Академия». 2008. – 336 с.
6. **Кожевникова З.Я.** Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 95 с.

7. Белов С.А. Движение вверх. / А.Ф. Коновалов. – СПб. : ООО «ИД «ПРАВО», 2011. – 416 с.
8. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов : учебно- методическое пособие / Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н., издательство «Шатон», 2002. – 66 с.
9. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – М. : АСТ. Астрель. 2006. – 216 с.

Воронин Игорь Юрьевич,

Саласин Артём Юрьевич,

Помазанов Алексей Иванович

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет НИУ «БелГУ»

МБОУ СОШ № 3, г. Шебекино

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 2-х КЛАССОВ

***Аннотация.** В статье «Повышение эффективности физического воспитания школьников 2-х классов» обоснована важность проведения подвижных игр у школьников. Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий учащихся. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной, цели. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, физическое воспитание, игровой эксперимент, спортивная деятельность.*

***Annotation.** In the article "Improving the efficiency of physical education of schoolchildren of the 2nd grade", the importance of conducting mobile games among schoolchildren is justified. Moving games are an important means of education, one of the most beloved and useful classes for students. They are based on physical exercises, movements, in the course of which students overcome a number of obstacles, strive to achieve a certain, pre-set goal. Gaming activities develops and strengthens the main muscle groups and thereby contributes to better health. In games, those engaged in exercise in walking, running, jumping, throwing and imperceptibly for themselves master the skill of basic movements.*

***Key words:** mobile games, physical education, game experiment, sports activity.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Физическое развитие и физическое воспитание школьников остается насущной проблемой для родителей, школы, внешкольных учреждений, оздоровительных лагерей, дворцов спорта. Учитывая сложности социальной жизни, эта проблема становится наиболее актуальной [3].

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности, а также важным компонентом состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности [1].

Однако до настоящего времени недостаточно объективных данных, на основе которых можно более качественно осуществлять физическое воспитание школьников.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, нами была сформулирована цель работы – совершенствование методики физического воспитания детей 7–8 лет для повышения уровня их физического развития экспериментально установлено, что включение в уроки в младших классов подвижных игр в объеме 25–30 % ведет к увеличению темпов развития физических способностей [2].

Для решения поставленной цели, в работе поставлены следующие задачи:

Изучить особенности изменений морфофункциональных показателей у мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Определить динамику уровня развития физической подготовленности у девочек и мальчиков 7–8 лет.

Экспериментально обосновать эффективность применения игровых средств и методов физического воспитания для улучшения физического состояния младших школьников.

Применение подвижных игр разной направленности на уроках физической культуры формирует прирост основных двигательных качеств.

Но все же, в экспериментальной группе, где применялись игры скоростно-силовой направленности проявляются наибольшие сдвиги в скорости бега – 8,2 %, в силовых показателях – 34,7 %, в скоростно-силовых способностях – 18,1 %, в общефизической подготовленности – 52,2 %. В развитии выносливости наибольший сдвиг наблюдается в экспериментальной группе, где применялись подвижные игры преимущественной направленности на развитие этого качества – 13,3 %.

Определена оптимальная структура комплекса подвижных игр для увеличения скорости бега у мальчиков 9–11 лет при решении задач всесторонней физической подготовки начинающих спортсменов-легкоатлетов: 40 % подвижных игр, направленных на совершенствования скоростно-силовых способностей, 20 % на развитие скорости, 10 % на развитие ловкости, 10 % на развитие скорости реакции.

Включение в уроки физической культуры для школьников в возрасте 9–10 лет комплексов подвижных игр в объеме 25 % от общего времени занятий позволило значительно ($p < 0,05$) повысить уровень всесторонней физической подготовленности, и, прежде всего, скорости бега по сравнению с эффектом общепринятой программы, в которой подвижным играм отводится 7 % времени урока.

Характеризуя игру как метод и средство физического воспитания, авторы указывают на важные особенности их формы, содержания и структуры. Часто указывается на следующие особенности: в ходе подвижных игр важны короткие перерывы для отдыха. Участникам важно предоставить возможность драматизации игры и проявления творческой активности [5].

Необходима потребность речевого аппарата, в связи с этим используются игры с речитативом. Так как координационные способности у детей еще не совершенны и идет процесс их развития, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности в движениях, чувство пространства и времени [4].

Слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игр с активными единоборствами, передачей и переносом набивных мячей и других тяжелых предметов. В месте с тем, мальчикам 3 класса не противопоказаны игры с кратковременными силовыми напряжениями (выталкивания, перетягивания). В занятиях целесообразно использовать игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с метанием, перелазаниями, подлезаниями и др. [6].

Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен: преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игровых движений, способствующее совершенствованию и обогащению двигательного опыта: прыжками, увертыванием, игры с бегом, метаниями в цель и на дальность, преодоление небольших препятствий, требующих

преимущественного проявления ловкости и быстроты без больших двигательных напряжений.

Выбор подвижной игры, прежде всего, зависит от тех педагогических задач, которые ставит учитель [3]. Учитывается трудность игры для занимающихся.

На подбор игры влияет количественный состав группы, место проведения игры, наличие инвентаря и оборудования. Большинство специалистов считают организационно-методическими моментами: перестроение играющих в исходное положение, рассказ игры, управление процессом игровых действий, подведение итогов.

Учитывая не высокий уровень работоспособности младших школьников, особое внимание следует обратить на дозировку игры. В литературе рекомендуется регулировать физическую и эмоциональную нагрузку с помощью таких приемов: варьирование продолжительности и количество повторений, изменение размеров площадки, усложнение правил, применение инвентаря разного веса и размеров, введение коротких перерывов.

Порядок окончания игры строится: на правильной последовательности (объявление победителя, анализ ошибок, коррекция), исходном положении играющих и выраженном педагогическом такте в процессе комментариев к итогам игры [7]. К общим методическим требованиям, предъявляемым к организации и методике проведения игр с младшими школьниками, специалисты относят сюжетность, частую смену водящих, наглядность во всех аспектах игры, соучастие преподавателя в игровых эпизодах.

Для совершенствования физического состояния детей 7–8 лет особую роль играет применение подвижных игр. Эти физические упражнения создают высокую двигательную активность организма, обеспечивают должный целевой настрой и могут выполняться относительно самостоятельно, именно эти двигательные действия создают наиболее высокий воспитывающий эффект физического воспитания. Успешность их применения обусловлена особенностями детского организма. Широкое применение подвижных игр в занятиях с детьми 7–8 лет создает предпосылки для их всестороннего физического развития.

Исходя из анализа специальной научно-методической литературы, все игры, использованные в ходе педагогического эксперимента, были разделены по степени их физического воздействия на организм занимающихся и по двигательной активности. Для разделения игр по категориям использовались следующие основные критерии:

- интенсивность действий играющих во время игры, которая определяется по достижению максимального уровня частоты сердечных сокращений;
- общая двигательная активность (соотношение ходьбы и бега);
- общая двигательная нагрузка в игре, определяемая суммой рабочего значения пульса за время упражнения (игры);
- уровень утомления занимающихся за время игры;
- интерес занимающихся к выполнению игровых упражнений.

Учитывая всестороннее и разнообразное воздействие подвижных игр и игровых упражнений на организм занимающихся, их можно классифицировать по частоте сердечных сокращений и характеру выполнения двигательных действий для детей 7–8 лет по следующим группам:

1 группа – «игры высокой интенсивности», такие игры, которые обеспечивают высокую эмоциональность занятий, частота сердечных сокращений в конце игры – до 180 уд/мин и более, соотношение ходьбы и бега как 30:70 %;

2 группа – «игры средней интенсивности», игры, при выполнении которых эмоциональное напряжение можно характеризовать как среднее, частота сердечных сокращений в конце игры около 160 уд/мин и более, соотношение ходьбы и бега как 50:50 %;

3 группа – «игры низкой интенсивности», интерес к выполнению таких игр – неустойчивый, частота сердечных сокращений в конце игры около 140 уд/мин и более, соотношение ходьбы и бега в пользу ходьбы от 50 % и более.

Игры высокой и средней интенсивности обеспечивают повышенную нагрузку на организм детей 7–8 лет и обеспечивают этим тренировочный эффект, т.е. повышение физического и функционального состояния.

В эксперименте участвовали учащиеся, разбитые на две идентичные группы по 15 детей 7–8 лет (8 мальчиков и 7 девочек) в каждой.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе, а в контрольной группе применялись традиционное, рекомендованное программами для внеклассных занятий соотношение подвижных игр и игровых упражнений. Занятия проводились после уроков, длительность каждого занятия – 35 мин.

Изучение данных о динамике заболеваемости показало, что до эксперимента заболеваемость детей составляла 50 % в контрольной и 60 % в экспериментальных группах. После проведения эксперимента заболеваемость детей снизилась в контрольной группе до 25 %, а в экспериментальной – до 7,5 %. Исследования показали, что дети, регулярно занимающиеся физической культурой, реже страдают простудными и инфекционными заболеваниями, в том числе в период эпидемии. Более значительное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе, по-видимому, можно объяснить тем, что предложенная программа, оказывая тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Таким образом, использование в практике работы игровой методики, в основе которой лежат интенсивные подвижные игры, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья, динамику физического развития и подготовленности детей младшего школьного возраста.

Список использованной литературы

1. **Вайнбаум Я.С.** Дозирование физических нагрузок школьников. – М. : Просвещение, 2001. – 64 с.
2. **Зельдович Т., Кираминас С.** Подготовка юных баскетболистов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 133 с.
3. **Кашуба В.А.** К вопросу о влиянии гравитационных взаимодействий на формирование геометрии масс тела человека в онтогенезе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков. – 2001. – №1. – С. 26–30.
4. **Кожухова Н.А.** Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание, 2000. – № 3. – С. 52–54.
5. **Кузин В.В.** Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества. // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 3. – С. 5–9.
6. **Платонов В.Н.** Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984. – 256 с.
7. **Филлипова С.** О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях. // Дошкольное воспитание, 2003. – № 4. – С. 34.

Германов Г.Н.,
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта,
г. Москва.

Цуканова Е.Г.,
Российский государственный
социальный университет,
г. Москва.

Бочарова В.Г.
Российская академия народного хозяйства и
государственной службы
при Президенте Российской Федерации,
г.Москва, Россия.

СТУПЕНИ ПАДЕНИЯ И НОВОГО ПОДЪЕМА РОССИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГОВЫХ СКАНДАЛОВ

***Аннотация.** Допинг является негативным явлением в спорте. Его применение входит в противоречие с основными принципами спорта, идеалами и ценностями философии олимпизма, не согласуется с гуманистическими, культурными и моральными устоями человека, он рассматривается как фактор, принижающий человеческое достоинство, с помощью которого нечестные спортсмены пытаются добиться преимущества в соревнованиях. В последние два года не избежала допинговых скандалов и «королева спорта» – легкая атлетика. Попытаемся выявить причины столь неспособной к жизнестойкости нашей легкой атлетики.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, допинг, Игры Олимпиады 2008 г. и 2012 г, летние Олимпийские игры в Пекине и Лондоне, российская сборная, призеры и победители игр, Всероссийская федерация легкой атлетики, МОК, WADA, РУСАДА.*

***Annotation.** Doping is a negative phenomenon in sports. Its use is in contradiction with the basic principles of sport, ideals and values of the philosophy of Olympism, it does not conform with the humanistic, cultural and moral foundations of man, it is regarded as a factor that belittles human dignity, by means of which dishonest athletes try to gain an advantage in competitions. In the past two years, did not escape the doping scandals and «queen of sports» - athletics. We will try to reveal the reasons for our athletics so incapable of living.*

***Key words:** athletics, doping, Games of the 2008 Olympics and 2012, Summer Olympic Games in Beijing and London, Russian national team, prize-winners and winners of the games, All-Russian Athletics Federation, IOC, WADA, RUSADA*

Международный олимпийский комитет (МОК) в мае 2016 года инициировал перепроверку проб, взятых во время двух предыдущих летних Олимпийских игр. В основу контроля легли новые более совершенные технологии определения допинга.

После реанализа допинг проб были аннулированы результаты и медалей лишились призеры ОИ-2008 – Анна Чичерова (высота, бронза), Е. Слесаренко (высота, 4-е место, переходящая бронза), Екатерина Волкова (бег на 3000 м с/п, бронза), Мария Абакумова (копье, серебро), команда в эстафете 4×100 м (золото) из-за положительной допинг-пробы Юлии Чермошанской, команда в эстафете 4×400 м (серебро) из-за Татьяны Фировой и Анастасии Капачинской, команда в эстафете 4×400 м (бронза) из-за Дениса Алексеева. МОК лишил двух серебряных медалей в прыжках в длину и тройном прыжке с Игр-2008 Татьяну Лебедеву. Также по итогам перепроверки были аннулированы результаты легкоатлетов Александра Погорелова (десятиборье), Ивана Юшкова (толкание ядра), Инги Абитовой (бег на 10 тысяч метров). Перепроверки в 2009 и 2016 году выявили 33 нарушения в Пекине-2008 (5 спустя год и 28 в прошедшем

году; 2 положительные допинг пробы – у тяжелоатлетов). Восемь других медалей, принадлежавших представителям других стран, также были перераспределены.

Также МОК лишил медалей Игр-2012 Татьяну Лысенко-Белобородову (молот, золото), Евгению Колодко (ядро, серебро), Марию Савинову-Фарносову (800 м), Екатерину Поистокову (800 м, бронза). А еще ранее, в год проведения Игр XXX Олимпиады, из-за нарушения допинг правил, медалей была лишена Юлия Зарипова-Заруднева (3000 м с/п, золото). Последние неутешительные новости об аннулировании результатов в связи с использованием допинга адресованы легкоатлеткам Гульфее Ханафеевой (метание молота, 16-е место), Виктории Валюкевич (тройной прыжок, 8-е место) и Марии Беспаловой (метание молота, 11-е место). Также за нарушения антидопинговых правил были дисквалифицированы Кирилл Иконников и Дмитрий Стародубцев, Анастасия Баздырева и Кристина Угарова (все – легкая атлетика). Совсем недавно «черную метку» получила бегунья Антонина Кривошапка, которая стала серебряным призером Лондона вместе с Юлией Гущиной, Татьяной Фировой и Натальей Антюх в эстафете 4×400 м.

Российская спортивная ходьба за последние годы понесла, пожалуй, больше всего потерь. Ольга Каниськина была лишена серебра Олимпиады- 2012, а также золота чемпионатов мира 2009 и 2011 гг. Сергей Кирдяпкин – золота Лондона-2012 и золота чемпионата мира 2011 г. Елена Лашманова сдала золотую медаль московского чемпионата мира 2013 г. Валерию Борчину «повезло» немного больше – он отдал золото только с мировых первенств 2009 и 2011 годов, а олимпийское золото Пекина сохранил. Объявлялась дисквалификация семиборки Татьяны Черновой, которую изначально дисквалифицировало РУСАДА, обнаружив в пробе с чемпионата мира-2009 запрещенные препараты. Она лишилась золота чемпионата мира 2011 года и бронзы Олимпиады в Лондоне.

Ряд дисквалификаций объявлен и против российский тренеров по легкой атлетике. 7 апреля 2017 года решением Спортивного арбитражного суда (CAS) принято решение о пожизненной дисквалификации тренеров по легкой атлетике Алексея Мельникова (тренер Лилии Шобуховой) и Владимира Казарина (тренер Марии Савиновой) за нарушение антидопинговых правил. Спортивный арбитражный суд (CAS) пожизненно дисквалифицировал врача Сергея Португалова, бывшего заместителя директора Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК), с 10 марта 2017 года. Португалов обвиняется по нескольким пунктам антидопинговых правил, среди которых обладание, распространение и назначение запрещенной субстанции или метода. Есть и хорошие новости: доказательства вины Поистоковой были признаны CAS недостаточными. Поистокова стала бронзовым призером Игр-2012 в беге на 800 м. Спортсменка получит серебро Олимпиады из-за рекомендации WADA пожизненно дисквалифицировать ставшую первой на этой дистанции россиянку Марию Савинову (Фарносову).

Итак, по состоянию на 2 апреля 2017 года МОК лишил сборную России уже 13 медалей (одно золото, шесть серебряных наград, шесть бронзовых) с Игр-2008 в Пекине и восьми наград (три золота, пять серебряных медалей) с Олимпиады-2012 в Лондоне после перепроверки допинг-проб. Кроме того, из-за различных нарушений антидопинговых правил, не связанных с перепроверкой проб, Россия лишилась еще четырех медалей (одно золото, два серебра и одна бронза) Олимпиады в Лондоне. За нарушение антидопинговых правил у российских спортсменов в общей сложности были отобраны 25 медалей Олимпийских игр 2008 и 2012 годов.

Исполком IWF 22 июня 2016 принял постановление, что в случае трех или более положительных допинг-проб с Игр Олимпиады 2008 г. и 2012 г. после перепроверки федерацию страны, которую представляют уличенные спортсмены, могут дисквалифицировать на один год. И нас дисквалифицировали. На основании заключения комиссии WADA международная спортивная организация – IAAF (Международная ассоциация легкоатлетических федераций – Совет IAAF от 17 июня и решение антидопингового бюро IAAF от 10 июля), отстранила российских спортсменов от участия в Олимпийских Играх 2016 года в Рио-де-Жанейро (Брази-

лия). И это несмотря на то, что объявленные требования при подготовке к Олимпийским играм российскими легкоатлетами выполнялись.

Одним из важных критериев IAAF выдвигала пункт «нахождение спортсмена в течение длительного периода времени вне территории Российской Федерации под контролем зарубежной антидопинговой системы». Основная причина отказа российским легкоатлетам – недоверие к российской антидопинговой системе. IAAF не приняла во внимание и то, что на протяжении последних шести месяцев перед Олимпиадой все кандидаты в национальную легкоатлетическую команду России подверглись дополнительному тестированию со стороны IAAF исключительно зарубежными антидопинговыми организациями. Все спортсмены проверялись на допинг британской антидопинговой организацией, и потому любые российские легкоатлеты, которые участвовали бы в Рио, были бы идеально «чистыми» из «чистых».

Другой критерий – «чистая допинговая история», в связи с чем ряд спортсменов-легкоатлетов, уже отбывших наказание по поводу применения допинговых препаратов, также был лишен права участвовать в олимпийских играх. Однако это почему-то не коснулось участия американцев Джастина Гэтлина (серебро Рио-2016), Тайсона Гея и Лашон Мерритт (6 место Рио-2016), которые ранее были дисквалифицированы за употребление допинга, но приняли участие в Рио. (Спринтер Джастин Гэтлин в 2006 году был пойман на допинге и получил 8-летнюю дисквалификацию, которая позже была сокращена вдвое. Спринтер Тайсон Гэй в мае 2014 года получил годичную дисквалификацию за употребление допинга и был лишен медали Игр-2012. Бегун на 400 м Лашон Мерритт зимой 2009–2010 года провалил три теста на содержание в крови запрещенных веществ).

Да, факты говорят, что отдельные российские спортсмены виноваты. Эта болезнь поразила, прежде всего, сознание человека, где смысл спортивной деятельности свелся к победе любым путем, а не к реальной реализации человеческих возможностей. Президент РФ Владимир Путин, выступая на совещании по подготовке к Универсиаде 2019 года в Красноярске, отметил, что Россия должна признать неэффективность сложившейся в стране системы антидопингового контроля и прислушаться к замечаниям WADA и комиссии Макларена, несмотря на промахи в их работе. При этом Путин вновь опроверг заявления международных спортивных чиновников о существовании в России государственной системы поддержки допинга, и заверил, что Россия будет всегда бороться с этим явлением. «Еще раз хочу подчеркнуть: в России никогда не было, нет и, никогда не будет никакой государственной системы поддержки допинга. Напротив, будет только борьба с допингом», – сказал он [5].

В чем же мы усматриваем причины сложившегося положения дел?

Причина первая – экономическая.

Спорт сегодня – это сфера вложения огромных финансов, это арена огромных заработков для спортсменов, где еще как ни в спорте можно обеспечить себе безбедное существование. И потому первая причина лежит в плоскости финансовых отношений, тех поощрений, которые получают спортсмены за победы и рекорды. Пока в социуме будет крутиться идея высокого заработка, реально выпячиваться проблема коммерческой притягательности спортивной деятельности, в обществе, особенно в российском, будут выявляться нарушения, нелегальные устремления получить преимущество, случаи использования допинга будут присутствовать. Специфика спорта и его нацеленность на демонстрацию наивысших результатов, на победу, на рекорд, на подавление соперников, на предельную мобилизацию физического потенциала стимулирует спортсменов, тренеров, врачей, менеджеров на поиск и использование всех возможных средств для достижения искомого результата. Среди этих средств находится место и допингу, и насилию, и жульничеству. Это равно, как и во всяком обществе есть воры, мошенники, коррупционеры, так и в спорте есть проходимцы, жулики, мздоимцы, ведь нашлись же в США многочисленные олимпийцы, использующие в качестве терапевтического употребления допинговые препараты, повышающие работоспособность (Симона Байлз, гимнастика; Винус и Сирена Уильямс, теннис; Елена Делле Донн, баскетбол; все США). Пройдет не один десяток лет, когда экономика России, достигнув высокоиндустриального развития, потянет за собой

надстройку, а именно политику, культуру, мораль, человеческие качества. Эра гуманизма и милосердия спасет человека от нравственного вырождения (частное пояснение – применения допинга). Нужен период времени «культурного перерождения» спортсменов, тренеров, управленцев.

Нужен закон о профессиональном спорте в России. В этой связи улучшение условий для спортсменов, признание их деятельности как профессии не только в спорте высших достижений, но и в резервном спорте, будет содействовать повышению мотивации к соревнованиям. Сегодня уже есть требования в профессиональных стандартах к трудовым действиям, трудовым функциям спортсменов-инструкторов, ну нужны еще некоторые дополнения. И если бы юный спортсмен I разряда или кандидат в мастера спорта получали бы свою заработанную зарплату в СШОР, скажем в 1 и 5 тысяч рублей, не говоря о мастерах спорта и более высококвалифицированных спортсменах, которые должны иметь должностные ставки спортсмена-инструктора в организации, они держались бы за свою работу, свой спорт, допингу не было бы места.

Причина 2 – социальная.

Искоренение возможности употребления допинга в спортивной деятельности нужно закладывать на уровне смысла. Необходима реализация широких образовательных программ среди всех участников олимпийского движения, начиная с детских спортивных школ и спортивных клубов и заканчивая МОК и национальными олимпийскими комитетами, международными и национальными спортивными федерациями, государственными органами управления спортом [2]. Нужна широкая разъяснительная работа о вреде допинга, социальных и юридических последствиях его применения [1; 6].

Причина 3 – спортивная.

Отстранение сборной России по легкой атлетике от участия в олимпийских играх связано со стремлением многих спортивных функционеров снизить конкурентноспособность российской «королевы спорта». Явно, что это пагубно скажется на виде спорта: будет наблюдаться отток легкоатлетов, многие при таком давлении уедут из России, примут иное гражданство и будут выступать под флагами чужих стран, многие профессиональные тренеры завершат свою трудовую деятельность, разрушатся школы спорта, исчезнут славные победные традиции, а в целом пострадает вся российская легкая атлетика. Этого добивается IAAF?

Это не говоря о том, что пострадает само олимпийское движение. Если все это не прекратится, можно считать, что с олимпийским движением будет покончено. Большой вопрос заключается в том, сможет ли олимпийское движение пережить эту атаку на него, когда на соревнованиях в Рио повсеместно наблюдаются открытые выпады ряда атлетов против спортсменов с допинговым прошлым? Или обнаружившийся в последнее время феномен – стремление ряда российских легкоатлетов к выступлениям на международных соревнованиях под нейтральным флагом? Может стоит внести изменения в само олимпийское движение, в его структуру, когда, например, в силу профессионализации спорта, в олимпийских играх спортсмены будут представлять не страны, а клубы? Вопросов больше, чем ответов.

Причина 4 – медицинская.

Как отмечает В.Н. Платонов [3; 4] сегодня представляется откровенно ошибочное определение понятия «допинг», противоречащее научным основаниям и общепринятым определениям, содержащимся в энциклопедической и специальной литературе, согласно которым под допингом понимается не применение субстанций и методов, усиливающих физическую и психическую деятельность спортсмена, а нарушение многочисленных антидопинговых правил, правил расплывчатых и допускающих произвольное толкование, где весьма абстрактное понятие «дух спорта» – понятие неоднозначное, имеющее множество значений, связанное с такими категориями как интуиция, воображение, чувство, сознание и т.п., стало фундаментальным основанием к утверждению «необходимости Всемирного антидопингового кодекса». Принципиальной ошибкой в деятельности WADA стало пренебрежение достижениями биологической, медицинской и спортивной науки, перемещение проблемы допинга в олимпийском

спорте из чисто спортивной сферы морально-этического, соревновательного и медицинского характера в область политизированных эмоционально и субъективно утверждаемых решений, принимаемых юристами, экономистами, «управленцами-универсалами» и «эффективными менеджерами».

Итак, что такое допинг? Сегодня принято считать, что употребление допинга – это приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований [1; 2; 6]. В связи с этим возникает понятие медицинской «нормы», когда прием лекарств является жизненно необходимым, а когда он становится методом стимулирования работоспособности. Ведь для многих паралимпийцев прием некоторых лекарственных средств остается крайне необходимым способом сохранения их жизни (помним, что российская сборная в полном составе не допущена на Паралимпийские игры-2016 года в Рио). Сегодня актуальным становится предоставление спортсменам возможности использовать все достижения современной медицины, не мешая и не ограничивая их в применении в лечебных целях наиболее эффективных лекарственных средств; приведение прав спортсменов в полное соответствие с теми, которыми пользуются представители экстремальных профессий.

С другой стороны медицинская проблема требует определения понятий «текущий допинг», который несомненно стимулирует, повышает работоспособность, и понятия «прошлый допинг», влияние которого на организм исчезло, в настоящий момент не наблюдается. И если наши спортсмены, сдавшие к олимпийским играм свыше 700 проб только за последние полгода (одна Д. Клишина – 32 пробы с 2013 года; кстати на олимпийских играх в Рио-2016 у спортсменов России не выявлено ни одного спортсмена с «текущим допингом»), не допускаются к играм по основаниям «прошлого допинга», то закономерно возникает вопрос – на каком основании, если многие из них уже отбыли вынесенную ранее дисквалификацию и встали в строй. Отметим, что на олимпийских Играх в Рио-2016 приняли участие 20 спортсменов, имеющих допинговую историю. Запрет коснулся только российских спортсменов. Почему? Где же ваши демократические каноны, господа европейцы? Наблюдается массовое нарушение прав спортсменов по сравнению с другими гражданами в отношении их автономии, самоопределения, частной жизни, получения медицинской помощи, входящее в противоречие с рядом статей Всеобщей декларации прав человека, принятой ООН и общепринятых норм законодательств разных стран [3, 4]. И как в данном случае следует рассматривать разрешенное в Нидерландах употребление легких наркотиков – как демократический посыл к свободе человека, или как укоренение социального дурмана для человека. А с другой стороны, можно ли спортсмену быть человеком? Налицо двойные стандарты Евросоюза.

Причина 5 – юридическая.

Отсутствие жесткого законодательства в вопросах применения допинга может рассматриваться как одна из причин практического его применения спортсменами. Госдума РФ на пленарном заседании 3 ноября 2016 г. приняла федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)», который был одобрен Советом Федерации 16 ноября и подписан Президентом РФ 22 ноября 2016 года. Таким образом, закон дополняет Уголовный кодекс РФ и Уголовно-процессуальный кодекс РФ статьями, в соответствии с которыми тренеры и спортивные врачи, дающие спортсменам допинг или склоняющие их к этому, будут привлечены к уголовной ответственности.

Статья 230-1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте наказывается...

штрафом в размере до 300 тысяч рублей,

или в размере заработной платы... за период до 6 месяцев с лишением права занимать... должности или заниматься... деятельностью на срок до 3 лет... ,

либо ограничением свободы на срок до 1 года с лишением права занимать должности ... или заниматься ... деятельностью на срок до 3 лет

2. То же деяние, совершенное: а) группой лиц по предварительному сговору; б) в отношении заведомо несовершеннолетнего спортсмена либо двух или более спортсменов; в) с применением шантажа, насилия или с угрозой его применения наказывается ... штрафом в размере до 500 тысяч рублей, или в размере заработной платы... за период до 1 года с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 4 лет ... , либо ограничением свободы на срок до 2 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься деятельностью на срок до 4 лет ... , либо лишением свободы на срок до 1 года с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 4 лет

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть спортсмена или иные тяжкие последствия, наказываются ...

ограничением свободы на срок до 3 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 5 лет ... ,

либо принудительными работами на срок до 3 лет с лишением права занимать должности или заниматься деятельностью на срок до 5 лет ... ,

либо лишением свободы на срок до 3 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 5 лет

Примечания. 1. Под склонением спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, в настоящей статье понимаются любые умышленные действия, способствующие использованию спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, в том числе совершенные путем обмана, уговоров, советов, указаний, предложений, предоставления информации либо запрещенных субстанций, средств применения запрещенных методов, устранения препятствий к использованию запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов.

Статья 230-2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

1. Использование в отношении спортсмена независимо от его согласия тренером, специалистом по спортивной медицине либо иным специалистом в области физической культуры и спорта субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте ... наказывается штрафом в размере до 1 миллиона рублей, или в размере заработной платы за период до 2 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 4 лет ... , либо ограничением свободы на срок до 2 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 4 лет ... , либо лишением свободы на срок до 1 года с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 4 лет ...

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть спортсмена или иные тяжкие последствия, наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 5 лет ... , либо принудительными работами на срок до 3 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 5 лет ... , либо лишением свободы на срок до 3 лет с лишением права занимать ... должности или заниматься ... деятельностью на срок до 5 лет

Причина 6 – политическая.

Сегодняшнюю обстановку вокруг российской олимпийской сборной следует рассматривать в контексте политических событий, которые связаны с международной деятельностью России и ее ролью в мировом сообществе. Не нравится ряду стран политическая мудрость России в ряде международных событий, ее борьба с терроризмом, неработающие санкции против страны, ее стабильная экономика, приходящая государственная самодостаточность и открывающиеся социальные перспективы. Как отмечает Маркус Годвин (The Duran), – «олимпийский допинговый скандал не связан с обманом или допингом в спорте, а является частью идущей

западной политической кампании против президента Путина и России. Ожидалось, что, если Россия будет исключена из участия в Олимпийских играх, то тогда знаменитые спортсмены, политики и российская общественность начнут винить в этом их президента и правительство. И последует дворцовый переворот или цветная революция наподобие той, что была организована в Киеве».

На Россию оказывается мощное политическое давление, проецируемое через спорт. Допинговые скандалы – это средство сведения счетов и элемент глобальной спортивно-политической конкуренции. Не исключено, что в мире существует мощное антироссийское лобби, причем отнюдь не спортивное. Всем нам понятно, где находится ядро этого лобби – в США, хотя и в Европе у него найдется немало сторонников. Так вот, именно это лобби заинтересовано в том, чтобы лишить Россию прав участия в Олимпиаде, раз уж с Чемпионатом мира по футболу ничего не вышло.

Одна из важнейших инсинуаций противников России – стремление из нее сделать «ось зла», выпихнуть из международного спортивного движения, и главное – лишить права проведения Чемпионата Мира по футболу 2018 года. Боятся, что миллионы телезрителей увидят процветающую Россию, великую спортивную державу, демократические социальные институты, простую непринужденную жизнь россиян. Этого и боятся лоббисты – чтобы мир узнал Россию такой, какая она есть!

Список использованной литературы

1. **Бочарова В. Г.** Нет места допинга у рыцарей «королевы спорта»! / В.Г. Бочарова, Е.Г. Цуканова, Г.Н. Германов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – С. 471–476.
2. **Евсеев С.П.** Критический анализ базовых понятий всемирного антидопингового кодекса, определяющего всю методологию борьбы с допингом / С.П. Евсеев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 60. – № 5. – С. 3–12.
3. **Платонов В.Н.** Допинг в олимпийском спорте // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2015. – Часть XV. – Гл. 52. – С. 1177–1231.
4. **Платонов В.Н.** Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления / В.Н. Платонов // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы международ. науч. конгресса (г. Кишинев, Молдова. 5–8 октября 2016 г). – Кишинев, 2016. – Т. 1. – С. 287–297.
5. **Путин признал провал российской системы антидопингового контроля** // Интерфакс: Олимпизм. – Режим доступа: <https://sport.mail.ru/news/olympics/28928716/?frommail=1>. – Дата обращения : 1 марта 2017 г.
6. **Цуканова Е.Г.** Российский спорт в проекции допинговых скандалов / Е.Г. Цуканова, В.Г. Бочарова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXVI международ. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся (23–5 сентября 2016 г). – Коломна : ГСГУ, 2016. – С. 581–584.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В статье представлены результаты разработки и экспериментального апробирования технологии координационной подготовки юных хоккеистов. Выявлены сильные и слабые стороны координационной подготовленности хоккеистов с разным типом телосложения. Изучена специфика реакции на тренировочное воздействие представителей разных типов телосложения. Доказана возможность значимых приростов показателей координационных способностей при применении дифференцированного подхода.

Ключевые слова: хоккеисты, тренировочный процесс, координационные способности, тип телосложения.

Annotation. The article presents the results of development and experimental testing of the technology of coordination training of young hockey players. The strengths and weaknesses of the coordination preparedness of hockey players with a different type of physique are revealed. The specificity of the reaction to the training effect of representatives of different types of physique has been studied. The possibility of significant increments in the indicators of coordination abilities in the application of a differentiated approach is proved.

Key words: hockey players, training process, coordination abilities, body type.

Актуальность. Для достижения успеха в хоккее значимыми являются почти все виды координационных и психомоторных способностей, что объясняется высоким темпом игры, насыщенностью внезапными ситуациями, постоянной сменой обстановки, высокой скоростью движения шайбы и игроков, необходимостью постоянно выполнять действия высокой точности (передачи, броски, передвижения). Современный хоккей характеризуется значительной интенсификацией скорости и темпа игровых действий, усложнением технико-тактических комбинаций [1], что повышает нагрузку на сенсорные системы, увеличивает роль высокого уровня развития координационных способностей (КС). Резерв дальнейшего повышения эффективности процесса координационной подготовки заключается в использовании дифференцированного подхода на основе учета индивидуально-типологических различий. Успешность представителей определенных типов телосложения в конкретных видах спорта обусловлена известными фактами разного сочетания выраженности двигательных способностей, присутствующих определенному морфотипу. Морфотип является генетическим маркером моторных и психомоторных способностей человека [2; 3].

Цель исследования – обоснование, разработка и проверка эффективности технологии координационной подготовки юных хоккеистов с учетом морфотипологических особенностей.

Результаты исследования. В ходе исследования выявлены КС, в большей степени значимые для достижения успешности в хоккее. К числу таких способностей относятся точность, кинестетические способности (пространственные и силовые параметры движений), реагирующие способности (сложная реакция выбора), способности к сохранению динамического равновесия и ориентации в пространстве. Это подтверждают выявленные в процессе исследования корреляционные связи показателей технической подготовленности и игровой результативности с результатами координационных тестов. Была проведена оценка типа телосложения хоккеистов по методике Штефко-Островского в модификации С.С. Дарской. В группе хоккеистов были выявлены представители мышечного типа телосложения (26 %), торакального соматотипа (49 %), дигестивного (18 %) и астенического соматотипа (7 %). Выявлено, что

результаты тестирования хоккеистов разных типов телосложения различаются на достоверно значимом уровне по большинству исследуемых показателей (кроме показателей способности к сохранению равновесия и показателя теппинг-теста). Ввиду малого стажа тренировок, можно с большой долей вероятности говорить о том, что данные различия обусловлены морфотипологическими особенностями детей. Результаты проведенного сравнительного анализа исходного уровня координационной подготовленности хоккеистов разных соматотипов позволили выявить «слабые» стороны спортсменов астенического и торакального соматотипов – это кинестетические способности (пространственные и силовые параметры движений), точность и реагирующие способности. Об этом свидетельствуют достоверно более низкие значения результатов по всем тестам, оценивающим данные способности, по сравнению с представителями мышечного и дигестивного соматотипов. Достоверно значимых различий по показателям кинестетических и реагирующих способностей хоккеистов торакального и астенического типов телосложения не выявлено. Для представителей мышечного и дигестивного соматотипов «слабыми» сторонами координационной подготовленности можно считать способности к ориентации в пространстве. Между результатами тестирования спортсменов дигестивного и мышечного соматотипов достоверно значимых различий по большинству тестов не выявлено.

Для проверки эффективности технологии координационной подготовки с учетом морфотипологических особенностей был проведен эксперимент (хоккеисты групп начальной подготовки 3 года обучения 25 человек). Длительность эксперимента – 2,5 месяца. Занятия с применением технологии занимали 20–25 минут от тренировки 3 раза в неделю.

Акцент при осуществлении педагогического воздействия был сделан на развитие «отстающих» видов КС для каждого соматотипа. Таким образом, учитывая сочетание уровня развития разных видов координационных способностей у представителей того или иного соматотипа, предполагалась общая часть воздействия, где осуществлялось развитие способностей к сохранению равновесия, а также способности к сохранению заданного ритма и частоты движений. В общей части также осуществлялось применение средств, комплексно воздействующих на развитие всех видов координационных способностей. Кроме общей части со стандартным воздействием на всех испытуемых реализовывалась дифференцированная часть. В процессе дифференцированного воздействия испытуемые разделялись на две или три подгруппы. Для подгруппы, в которую входили спортсмены торакального и астенического соматотипов, больший объем занимали средства, направленные на развитие кинестетических, реагирующих способностей и точности. В это время вторая подгруппа (дети мышечного и дигестивного соматотипов) занималась преимущественно развитием способностей к ориентации в пространстве. Определенную часть общего объема времени реализации координационной подготовки спортсмены были разделены на три подгруппы с целью учета индивидуального уровня координационной подготовленности (исходной и текущей). В этой части занятия спортсмены с низким, средним и высоким уровнем развития КС получали задания одной направленности, но с разной интенсивностью, дозировкой, темпом выполнения и разным уровнем сложности (использовались приемы облегчения и усложнения условий выполнения задания). Такой подход, предусматривающий сочетание стандартного, дифференцированного и индивидуализированного воздействия, вполне доступен при проведении групповых занятий.

Результаты эксперимента свидетельствуют о выраженном эффекте применения разработанной технологии, однако, величины прироста изучаемых параметров КС неоднозначны. Есть показатели, значительно выросшие за время педагогического воздействия, в то же время приросты по другим показателям на порядок ниже. По всей видимости, это объясняется не столько разной эффективностью предложенных методических подходов, а тем, что отдельные параметры более жестко лимитированы генетически, возможно, для большего прироста этих показателей необходимо более длительное время воздействия, другой возрастной диапазон. Что касается реакции представителей разных соматотипов на предложенное воздействие, то здесь также наблюдаются различия, характеризующие неоднозначную восприимчивость и реакцию на разработанную технологию координационной подготовки.

В результате проведения эксперимента в ЭГ по всем изучаемым показателям произошли достоверно значимые сдвиги в сторону улучшения координационной подготовленности. В КГ также по отдельным параметрам за время проведения эксперимента уровень координационной подготовленности достоверно улучшился, однако количество таких показателей гораздо меньше в сравнении с ЭГ (табл. 1). Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет выявить неодинаковую ответную реакцию на предложенное воздействие представителей разных морфотипологических групп. При этом, выраженность этих различий наблюдается не только в ЭГ, но и в КГ, то есть морфотипологические особенности проявляются при разных вариантах тренировочного процесса – стандартизированного и дифференцированного.

Таблица 1.

Сравнение показателей общих координационных способностей хоккеистов 9–10 лет разных соматотипов до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Мышечный и дигестивный тип телосложения		Торакальный и астенический тип телосложения	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ПЗМР, мс	Исходный	390±18,5	385±19,5	410±15,5	405±14,5
	После эксп.	340±10,1*	370±17,5	380±12,5*	395±14,0
СЗМР выбора, мс	Исходный	490±16,5	485±15,5	520±15,5	510±17,5
	После эксп.	460±15,0*	470±15,0	470±15,5*	500±17,1
СЗМР слежения, мс	Исходный	220±12,5	230±12,5	250±10,5	245±12,5
	После эксп.	180±12,9*	220±12,0*	180±15,0*	230±14,0*
Максимальное кол-во движений кистью за 10 с (теппинг-тест, кол-во раз)	Исходный	24,2±4,5	24,4±3,5	24,1±3,5	24,0±4,5
	После эксп.	30,5±3,0*	25,0±4,0	29,0±3,8*	25,5±4,5
«Ловля линейки», см	Исходный	25,5±4,0	26,0±3,5	29,5±4,5	29,0±4,5
	После эксп.	21,5±2,4*	24,0±2,9	24,0±3,0*	28,0±3,9
Слаломный бег 30 м, с	Исходный	7,6±1,5	7,5±1,2	6,1±0,8	6,2±0,8
	После эксп.	6,3±0,8*	7,2±1,0	5,8±0,7*	6,0±0,5
Разница между бегом 30 м и слаломным бегом, с	Исходный	0,8±0,2	0,8±0,2	0,6±0,15	0,55±0,15
	После эксп.	0,4±0,1*	0,7±0,2*	0,3±0,1*	0,5±0,15
Точность воспроизведения ½ от макс. величины усилия, величина ошибки, кг	Исходный	4,2±1,5	4,2±1,5	6,2±1,5	5,9±1,9
	После эксп.	2,9±0,8*	4,0±1,5	3,5±1,5*	5,5±1,9
Точность воспроизведения ½ от макс. прыжка в длину	Исходный	6,2±1,9	6,4±1,5	10,1±2,5	9,6±2,7
	После эксп.	4,5±1,9*	6,5±1,9	5,9±2,0*	9,7±2,5
Точность отмеривания заданного угла, величина ошибки, градус	Исходный	3,2±1,9	3,1±1,5	5,2±1,5	5,4±1,9
	После эксп.	2,9±0,9	3,2±1,5	4,0±0,6	5,3±1,5
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная, с	Исходный	42±7,5	43±7,9	40±8,0	39±12,0
	После эксп.	48,5±5,2	44,1±7,5	46,9±6,0	41±12,0
Проба Ромберга, поза «аист», с	Исходный	4,9±0,9	4,8±1,5	5,0±1,2	4,8±2,2
	После эксп.	8,6±0,9*	4,9±1,5	8,9±1,2*	4,9±2,0
Примечание – * различия статистически достоверны между показателями до и после проведения эксперимента в одной группе					

Анализ реакции на предложенное воздействие представителей разных морфотипологических групп в ЭГ, позволяет отметить следующую закономерность – более выраженные приросты выявлены по показателям КС, исходно обозначенным как «отстающие» стороны. Так, более высокие величины приростов выявлены в группе хоккеистов мышечного и дигестивного соматотипов по показателям способностей к ориентации в пространстве. В подгруппе хоккеистов торакального и астенического типов телосложения величина приростов по большинству показателей реагирующих, кинестетических способностей и точности превышала приросты в подгруппе спортсменов мышечного и дигестивного соматотипов (табл. 2). Данный факт свидетельствует о том, что примененная технология оказала положительное воздействие в заданном направлении, то есть был получен ожидаемый эффект. Несмотря на более выраженные сдвиги результатов по «отстающим» параметрам у разных морфотипологических подгрупп, абсолютные значения по одноименным показателям после эксперимента остались на достоверно различающихся уровнях, то есть, полностью нивелировать выраженность морфотипологических различий по показателям КС за время короткого воздействия не удастся.

Таблица 2

Прирост показателей общих координационных способностей хоккеистов 9-10 лет разных соматотипов за время проведения педагогического эксперимента (%)

Показатели	Мышечный и дигестивный тип телосложения		Торакальный и астенический тип телосложения	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ПЗМР, мс	10,25	3,8	7,3	2,4
СЗМР выбора, мс	6,1	3	9,6	1,9
СЗМР слежения, мс	18	4	28	6,1
Максимальное кол-во движений кистью за 10 с (теппинг-тест, кол-во раз)	26	2	20	6
«Ловля линейки», см	15	7,6	15	3,4
Слаломный бег 30 м, с	17	4	4,9	3
Разница между бегом 30 м и слаломным бегом, с	50	12	50	9
Точность воспроизведения ½ от макс. величины усилия, величина ошибки, кг	30	4	43	6
Точность воспроизведения ½ от макс. прыжка в длину	26	-1	41	-1
Точность отмеривания заданного угла, величина ошибки, градус	9	3	23	2
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная, с	15	2	17	5
Проба Ромберга, поза «аист», с	75	2	80	2

В ходе анализа результатов проведенного эксперимента было выявлено, что отдельные показатели в разных морфотипологических подгруппах изменились на приблизительно одинаковую величину. В случае с показателем времени устойчивости в сложной позе Ромберга эта величина значительна – 70–80 %. По данному показателю произошли наиболее выраженные сдвиги у спортсменов всех морфотипологических групп. При этом время устойчивости в простой позе Ромберга изменилось за время эксперимента на 15–17 % (табл. 2).

Сравнивая величины произошедших в ходе эксперимента изменений по разным видам

координационных способностей, можно отметить более высокие приросты по показателям способности к сохранению равновесия в сложных позах, к ориентации в пространстве и отдельным параметрам точности и кинестетических способностей (кроме точности воспроизведения угловых параметров движения). Самые низкие приросты выявлены по показателям реагирующих способностей, способностей к сохранению равновесия в простых позах и точности воспроизведения заданных угловых величин. Кроме тестов общей направленности для оценки эффективности разработанной технологии применялись тесты, оценивающие специфические КС юных хоккеистов. По большинству показателей специальной координационной подготовленности произошли достоверно значимые положительные изменения за время проведения педагогического эксперимента, что характерно как для ЭГ, так и для КГ (табл.3). Вместе с тем, выраженность приростов в ЭГ в 2 и более раза выше, чем в КГ.

Таблица 3

Изменение показателей специфических координационных способностей хоккеистов 9-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Абсолютные значения, $X \pm \sigma$		Прирост за время эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	Исходный	7,2±1,3	7,3±0,8	55	27
	После эксп.	6,8±0,9*	7,1±0,8*		
Бег на коньках 30 м, с	Исходный	5,9±0,2	5,8±0,4	8,4	1,7
	После эксп.	5,4±0,1*	5,7±0,6*		
Слалом на коньках 30 м, с	Исходный	9,5±1,5	9,6±1,5	12,6	2
	После эксп.	8,3±1,0*	9,4±1,0		
Разница между слаломом и бегом на коньках 30 м, с	Исходный	3,6±0,9	3,8±0,9	11	0,2
	После эксп.	3,2±0,2	3,7±0,5		
Точность броска по воротам в заданный участок, кол-во попаданий из 10	Исходный	2,9±0,5	2,8±0,8	34	3,5
	После эксп.	3,9±0,4*	2,9±0,5		
Точность воспроизведения заданной дальности броска (10 м, величина ошибки, см)	Исходный	35,0±4,9	33,9±4,4	43	23
	После эксп.	19,9±4,4*	26,0±5,4*		
Примечание - * различия статистически достоверны между показателями до и после проведения эксперимента в одной группе					

Самые высокие приросты произошли по результатам теста «Бег спиной вперед на коньках», отражающего уровень развития способностей к ориентации в пространстве, теста «Точность воспроизведения заданной дальности броска», а также по результатам теста «Точность броска по воротам», отражающего уровень кинестетических способностей и точности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Подводя итоги обсуждения результатов проведенного эксперимента, можно отметить достаточно высокую эффективность предложенной технологии координационной подготовки с учетом морфотипологических различий для хоккеистов на начальном этапе спортивной подготовки, о чем свидетельствуют значительно более выраженные приросты в ЭГ в сравнении с КГ, где осуществлялось стандартизированное воздействие. Как показали результаты эксперимента, наиболее «тренируемыми» видами КС на данном этапе спортивной подготовки можно считать способности к ориентации в пространстве, кинестетические способности и точность. Разработанная технология более эффективна для развития «отстающих» видов КС, выявленных на предварительном этапе исследования

с учетом морфотипологических особенностей. Разработанная технология позволяет достичь выраженных положительных эффектов даже за относительно короткий временной интервал (2–3 месяца) по показателям как общей, так и специальной координационной подготовленности.

Список использованной литературы

1. **Ледовская Т.В.** Основные подходы к исследованию проблемы индивидуальных различий / Т.В. Ледовская // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2. – Том II. – С. 180–185.
2. **Овечкин А.М.** Особенности освоения различных технико- тактических действий игроками в хоккее с шайбой 13–14 лет / А.М. Овечкин, Д.Р. Черенков // Теория и практика физ. культуры и спорта. – 2015. – № 2. – 35 с.
3. **Сологуб Е.Б.** Спортивная генетика : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

**Гринюк Алина Сергеевна,
Дедова Екатерина Анатольевна**
Сибирский Государственный
Университет Геосистем и Технологий

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К ПАРАЛИМПИЙЦАМ

Аннотация. Каждый, так или иначе, знаком с людьми с ограниченными возможностями – у кого-то есть родственники и друзья, кто-то видел их по телевизору, смотрел о них фильм или читал книгу. Особое внимание уделено паралимпийцам и их судьбе. В данной статье рассматривается проблема отношения молодого поколения к таким людям.

Ключевые слова: паралимпиада, спорт, Россия, борьба, победа, молодежь.

Annotation. Everyone, anyway, is familiar with physically disabled people – someone has relatives and friends, someone watched them on TV, watched about them the movie or read the book. Special attention is paid to Paralympians and their destiny. In this article the problem of the attitude of the younger generation towards such people is considered.

Key words: paralympics, sport, Russia, fight, victory, youth.

Актуальность. В мире есть люди, возможности которых ограничены. Они более самоотверженно идут к своей мечте, никогда не ставят перед собой преград и всего добиваются.

Цель и задача научной работы: рассмотреть отношение молодого поколения к паралимпийцам.

По статистике в Российской Федерации на 2017 год насчитывается 12259 тыс. человек с ограниченными возможностями. Из них – 2,9 тыс. человек паралимпийцы.

Паралимпийцы – это люди с ограниченными возможностями, которые принимают участие в спортивных соревнованиях, это люди, которые доказали всем и прежде всего самим себе, что они способны на многое.

К сожалению, многие люди с ограниченными физическими возможностями зачастую замыкаются в себе, концентрируются на своей проблеме. Герои Паралимпиады помогают им поверить в себя. Паралимпийцы уверяют, что для того, чтобы достигнуть чего-то, нужно, в первую очередь, перестать жалеть себя, не падать духом и развивать в себе все самые лучшие качества. Занявшись спортом, человек может изменить свою жизнь. Жалость к себе и жалобы на несправедливость судьбы уже отходят на второй план. Остается лишь желание работать над собой и побеждать. Герои Паралимпийских Игр признаются, насколько волнительно принимать в них участие и насколько важно показывать на этих Играх стабильно высокий результат.

Глядя на этих спортсменов, у многих людей возникает чувство восхищения и гордости за то, что такие спортсмены выступают за сборную страны.

Дмитрий Кокарев – 26-летний молодой человек, с огромной силой воли и желанием жить. Когда Дмитрию исполнился год, ему поставили диагноз – ДЦП. Врачи говорили, что Дима никогда не будет плавать. Не двигались ни руки, ни ноги. Но будущий трехкратный чемпион мира доказал, что возможно все. Два года он только учился держаться на воде. В итоге –трёхкратный чемпион, рекордсмен и серебряный призёр Летних Паралимпийских Игр 2008 года, трёхкратный серебряный и единожды бронзовый призёр Паралимпийских Игр в Лондоне, многократный рекордсмен и тринадцатикратный чемпион и семнадцатикратный рекордсмен мира, четырнадцатикратный чемпион Европы, многократный чемпион России по плаванию.

Ирину Вертинскую – будущую чемпионку нашли в полуторогодовалом возрасте на улице. Врачи говорили – не будет даже ходить. Спорт стал для нее смыслом жизни. Она смогла войти в тройку сильнейших спортсменок планеты.

Юрий Лучкин – чемпион мира среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, трехкратный серебряный призер Всемирных Игр Международной спортивной федерации ампутантов и колясочников. Мечтал, что четыре года изнурительных тренировок принесут ему медаль. На призовые хотел сделать дорогостоящую операцию, чтобы в прямом смысле встать на ноги – убрать защемление нервов в позвоночнике.

Елена Горлова – чемпионка в метании диска и толкании ядра, установила азиатский рекорд. Кроме того, она ещё и заняла третье место в метании кляба. Неудачный прыжок в воду привел к перелому шейного позвонка. После полученных повреждений она не знала, как ей жить дальше. После того, как тренер сказал, что есть шансы попасть на Паралимпиаду – появился смысл жизни.

Эти люди из года в год, раз за разом показывают и доказывают, что человеческие возможности безграничны. Спорт – это все что у них есть. Спорт – это их жизнь.

В составе термина «Паралимпиада» есть греческое слово «пара». Оно переводится как «рядом», «параллельно». В названии подчёркивается равноправие Паралимпийских и Олимпийских Игр. Соревнования не менее зрелищные и захватывающие, только у спортсменов чуть больше стремления к победе и жизнелюбия, это сразу чувствуется. У кого-то из паралимпийцев нет ног, у кого-то кистей или руки, их всю жизнь сопровождают страшные диагнозы. Про многих из них медики говорили – «у этого ребёнка нет шансов». Вдумайтесь: шансов не было даже на нормальную жизнь, не говоря уже о спортивной карьере.

В современном обществе очень много людей, которые доказывают своими поступками очень многое. Паралимпийцы, несмотря на ограничения и противопоказания, доказывают всему миру свои возможности, героизм, храбрость, силу воли, отсутствие страха.

Быть спортсменом – это тренироваться упорно и долго, вкладывать свою душу в каждое движение и идти до победного конца. А быть спортсменом, когда возможности твоего здоровья ограничены – это труд, физический и моральный. Преодоление жизненных трудностей человеку с ограниченными возможностями стоит больших усилий, что не каждый здоровый человек смог бы с ними справиться.

Паралимпийцы показывают, что, не взирая ни на какие трудности и ограниченные возможности, сохранять оптимизм и волю к борьбе, к победам. Людям нужно поучиться у этих героев таким качествам, благодаря которым им удаётся радоваться жизни, несмотря на то, что преподнесла им судьба.

Паралимпийские Игры, которые следуют за Олимпийскими, всегда приковывают к себе не меньше внимания. То, через что приходится проходить спортсменам на своем пути к Играм, зачастую находится за гранью человеческих возможностей. Но, к сожалению, Паралимпийские Игры – это не всегда только спорт.

Международный Паралимпийский Комитет (МПК) отстранил сборную России от участия в Паралимпиаде – 2016 из-за доклада Всемирного антидопингового агентства, в котором некоторые российские паралимпийцы обвиняются в применении допинга. Решение МПК об от-

странении от Игр всей сборной России – событие в мире спорта беспрецедентное и всё больше приобретает очертания международного политического скандала.

Спортивный Арбитражный Суд, отклонив апелляцию России, поставил крест на участии российских паралимпийцев в Играх в Бразилии. Одним «росчерком пера» разрушилась мечта 267 спортсменов в 18 видах спорта. Месяцы и годы тренировок, боль и надежда, ожидания спортсменов и болельщиков суд уместил в одно предложение – «отклонить просьбу пересмотреть решение по российским спортсменам».

Начальник отдела зимних видов спорта Минспорттуризма Белоруссии Андрей Фомочкин вынес российский флаг на церемонию открытия Паралимпиады. «Все искренне сочувствовали команде наших соседей и бывших соотечественников, считая, что их наказали несправедливо. И поэтому мы понимали, что такой поступок найдёт поддержку, как со стороны российских и белорусских паралимпийцев, так и других стран. Это было решение паралимпийской семьи, которое оценили и поддержали не только белорусы, – рассказал Андрей Фомочкин, – изначально спортсмены планировали развернуть большие белорусский и российский флаги в первой делегационной линии, однако сделать это не удалось, и тогда сработал наш резервный вариант с флагом, который был у меня». Фомочкин прошел с российским триколором около четверти круга стадиона, после чего представители оргкомитета забрали у него флаг. На следующий день Международный паралимпийский комитет отозвал аккредитацию у представителя сборной Белоруссии. «На этот поступок белорусской команды очень повлияло интервью тренера российских паралимпийцев Елены Белкиной. Рассказывая о реакции спортсменов, она плакала. Чтобы сразиться на главных стартах четырехлетия, они столько трудились. Они жили этой идеей, ежедневно преодолевая самих себя. И вдруг их лишили этой мотивации, не объяснив, в чем конкретно вина каждого. Важно не забывать, что это люди с ограниченными возможностями, для которых спорт стал смыслом жизни, позволяющим не сидеть в четырех стенах, а реализовать себя и при этом быть полезным обществу», – заявил Андрей Фомочкин в интервью.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин пообещал организовать для отстраненных от Паралимпиады российских спортсменов специальные соревнования. По мнению Президента, на этих соревнованиях, спортсмены смогут продемонстрировать те результаты, которые готовились показать в Рио - это позволит сделать ещё один глоток жизни нашим спортсменам.

Метод исследования – опрос молодого поколения. В опросе приняло участие 176 человек. На вопрос «Смотрят ли они Паралимпийские Игры» 12 % опрошенных ответили «да», 69 % ответили «нет», 19 % ответили «иногда»; на вопрос «Знают ли они ситуацию, сложившуюся на Паралимпиаде-2016» 39 % ответили «да», 51 % ответили «нет», 10 % «затрудняются ответить»; на вопрос

«Могут ли они рассказать о ком-нибудь из паралимпийских спортсменов» 5 % ответили «да», 65 % ответили «нет», 30 % «затрудняются ответить».

Результаты исследования показали, что молодое поколение не знакомо с паралимпийцами и их судьбой. Отсюда можно сделать вывод, что наша молодёжь не интересуется Паралимпийскими Играми и событиями с ними связанными.

Выводы научной работы заключаются в том, что мало кто интересуется жизнью паралимпийских чемпионов. Нужно подталкивать людей с ограниченными возможностями совершать невозможное, дабы они не замыкались в себе и четырех стенах своей комнаты. Дать понять подрастающему поколению, что нужно быть толерантными к людям с ограниченными возможностями, относиться к ним с должным уважением и быть на равных, брать пример с паралимпийцев, героев современности, никогда не падать духом и идти к своим целям.

Список использованной литературы

1. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://paralympr.ru/> (Дата обращения 8.04.2016).

2. Паралимпийские Игры. История. Медали. Статистика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rezeptsport.ru/paralympic/> (Дата обращения 8.04.2016).
3. Олимпиада-2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/olympics2016/20160909/1476560078.html> (Дата обращения 7.04.2016).

Гузов Виктор Владимирович
Донбасский государственный
технический университет (Алчевск)

ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

***Аннотация.** В данной статье прослежена и предложена методика организации физического воспитания студентов, с учетом будущей профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, физическое воспитание.*

***Annotation.** This article traced and the methods of organization of physical education students with regard to future professional activity.*

***Key words:** students, professionally-applied physical training, profессиogram, physical education.*

Актуальность исследования. Модернизация высшего технического образования сосредотачивает внимание научных работников на проблеме формирования человеческого ресурса, обогащение физических сил, стимулирование творческой активности, которая предусматривает повышение качества профессиональной подготовки студентов высших технических учебных заведений. В доктрине развития образования отмечено, что развитие физической культуры и спорта является одним из главных принципов учебно-воспитательного процесса в высшей школе, показателем его соответствия стратегии национальных интересов.

Труд инженера – это многофакторный процесс, протекание которого проходит в специфических условиях производственной сферы предприятий. Эффективность этого труда во многом зависит от индивидуальных способностей специалиста к производственному умственному труду, степени выносливости и восстановления его организма. Соответственно изменяются требования к обучению будущего специалиста.

Цель работы: Разработать и экспериментально проверить специальную программу по физическому воспитанию для студентов с учетом будущей трудовой деятельности. Теоретически обосновать факторы, определяющие взаимосвязь физической подготовленности с формами проведения академических занятий.

Задачи исследования

Проанализировать и обобщить научно-методические и педагогические особенности организации физического воспитания студентов технических вузов на основе научных литературных источников.

Предложить методы организации физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельностью.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – организация, содержание, направленность специальной программы физического воспитания студентов.

В работе рассматривается проблема совершенствования методов физического воспитания студентов. В новых условиях элементы профессионально-прикладной физической подготовки выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства трудовых ресурсов.

Немаловажное значение в современных социально-экономических условиях является не-

обходимость профессиональной подготовки специалистов. Физическое воспитание в системе высшего образования опирается на новые технологии преподавания, обеспечивающие профессиональную психофизиологическую готовность.

Представляется, что достаточный минимум развития профессионально важных качеств должен определяться параметрами модели и уровнем их значимости для обеспечения профессиональной готовности. Поэтому является весьма своевременным изучение влияния различных средств и методов физической культуры на воспитание и коррекцию профессионально важных качеств. Таким образом, научное обоснование профессионально-прикладной физической подготовки для всего периода обучения студентов заключается в необходимости системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых уровень развития профессионально важных качеств студентов к моменту окончания вуза будет доведен или максимально приближен к необходимым параметрам.

По данным Р.Т. Раевского (1985) недостаточный уровень развития физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24 % всех задержек в работе, аварий, остановкой оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше-37 % ошибок. Все вышесказанное делает актуальным вопрос о повышении эффективности функционирования человеческого фактора в системе человек-машина-среда, исходя из этого главной задачей является совершенствование методов физического воспитания студентов. В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности. Для этого необходимо развивать ведущие для данной профессии физические качества, формировать и совершенствовать прикладные двигательные навыки, повышать устойчивость организма к внешним воздействиям условий труда, воспитывать специфические для данной профессии волевые и другие психические качества, а также содействовать формированию физической культуры личности, укреплению ее психики. Учитывая вышесказанное важно подобрать адекватные средства, т.е. прикладные физические упражнения или виды спорта, чтобы обеспечить необходимую подготовку будущего специалиста. Подбор отдельных физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

Разработка модели специалиста требует разработки структуры модели. Сам процесс моделирования – это процесс построения и изучения моделей реально существующих предметов и явлений, а модель – это такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая способна замещать ее так, что ее изучение дает информацию об этом объекте. Можно выделить две составляющие модели: профессиональные знания и личностные качества.

Модель специалиста как характеристика совокупности психофизиологических, деловых и нравственных качеств предполагает выделение:

- а) профессиограммы,
- б) профессионально-должностных требований,
- в) квалификационного профиля (требования по категориям). При построении модели специалиста выделяют:

Модель реально действующего «готового специалиста», куда входят: а) модель деятельности (цель, задачи, действия, операции),

б) модель личности специалиста («личностные профили», личностные качества, необходимые для успешного выполнения профессиональных обязанностей).

Модель подготовки специалиста.

Особое внимание следует уделить первому компоненту – профессиограмме специалиста. Профессиограмма – это модель специалиста, в которой представлены основные качества личности специалиста и необходимые знания, умения и навыки для выполнения функциональных

обязанностей. Обратимся к физической готовности выпускника вуза, что требует моделирования на основе изучения целого ряда таких факторов, как:

- формы (виды) труда специалиста данного профиля,
- условия и характеристика труда,
- режим труда и отдыха,
- особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

С целью выявления основных физических умений и навыков, качеств и свойств личности были изучены условия профессиональной деятельности специалистов, что и позволило разработать модель выпускника вуза, основанную на профессиограмме конкретного профиля.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников и документов, опрос (анкетирование и интервьюирование),
- хронометраж, наблюдения,
- методы профессиограмм и спортограмм, метод экспертных оценок.

Методы профессиограмм и спортограмм используются для составления полной характеристики специфики труда, а также видов спорта, «адекватных» профессиям обучающихся. Проводятся комплексные наблюдения за их производственной и спортивной деятельностью.

Метод опроса дает возможность выявить содержание, специфику, условия и характер труда и отдыха работающего.

Анкетирование позволяет получить сведения, характеризующие влияние трудовой деятельности исследуемых категорий специалистов и условий окружающей среды на утомляемость организма человека, а также мнения и пожелания специалистов по вопросам общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Хронометражные наблюдения позволили получить сведения о содержании, характере и интенсивности труда рабочих и соотношении временных затрат на основные и вспомогательные виды работ.

В содержание хронометражных наблюдений на практике входит:

- наблюдение и измерение времени продолжительности отдельных видов работ;
- наблюдение и измерение продолжительности времени на выполнение отдельных рабочих операций;
- измерение времени перехода до очередного места работы, приведения инструмента в рабочее положение;
- измерение времени отдыха и простоя.

Нами было рассмотрены пути организации проведения учебных занятий студентов электротехнических и горных специальностей.

Проведенные профессиографические исследования условий и характера труда и результаты оценки тяжести труда позволяют создать модель специалиста горного и электротехнических профилей, которой свойственны следующие основные требования, предъявляемые к организму при работе в подземных условиях:

Горные специальности:

1. Устойчивость к утомлению при выполнении рабочих операций и продолжительных пеших переходов по горным выработкам.
2. Устойчивость к высоким и низким температурам внешней среды.
3. Развитие дыхательного аппарата.
4. Устойчивость к утомлению при нервно-эмоциональных нагрузках.
5. Устойчивость к неблагоприятным факторам горного производства (перепадам давления, шуму, вибрации, недостаточной освещенности).

Электротехнические специальности:

Труд специалистов электротехнических специальностей имеет свою специфику, связанную с наблюдением и контролем за работой различных приборов, с выполнением быстрых и

точных движений, зачастую сложных по координации. Для успешной работы им необходимы:

- общая и силовая выносливость, быстрота и точность движений, быстрота двигательной реакции, быстрота оперативного мышления,
- увеличение объема и распределение внимания эмоциональная устойчивость,
- статическая выносливость.

В результате этого были разработаны комплексы упражнений для вышеизложенных требований, которые применялись в течение учебного процесса в 2016–2017 году.

В дальнейшем предполагается более глубокое изучение особенностей ППФП для студентов всех специальностей.

Выводы

В процессе ППФП студентов были использованы комплексы упражнений и определенные виды спорта, избирательно (или преимущественно избирательно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества. Данная система применялась в группе ЭМА (электрические машины и аппараты) 15 студентов I курса ДОН ГТУ и группе ГИ (эксплуатация и разработка пластовых месторождений). Прирост уровня физической подготовленности к концу учебного года составил 18 % у студентов электротехнической специальности и 21 % у студентов горной специальности. Следовательно, использование предложенных нами средств физического воспитания способствует наиболее эффективному развитию профессионально важных психофизических качеств будущих инженеров.

Список использованной литературы

1. **Астафьев В.С.**, Федорова М.Ю., Фетисов А.А. Производственная, профессионально-ориентированная практика студентов факультета физической культуры: учеб. пособие. – Чита : Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. 2009. – 180 с.
2. **Ильинич В.И.** Профессинально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М. : Гарда-рики, 2003. – 448 с.
3. **Лубышева Л.И.** Новые технологии в сфере воспитания физических качеств студента // Теория и практика физ. воспитания учащейся молодежи: меж-вуз. сб. науч тр. Тульский гос. пединститут им. Л.Н. Толстого. – Тула, 1993. – С. 19–24.

**Дренчев Максим,
Третьяков Андрей Александрович,
Агошков Владимир Васильевич**
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПАСЕНИЮ УТОПАЮЩИХ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация.** В работе проводится анализ литературы по обучению студентов спасению утопающих. Отражаются данные по несчастным случаям на воде. Приводится пример экспериментальной методики обучения спасению пострадавших на воде, разработанной для студентов. И отражаются результаты практической проверки методики с оценкой плавательной подготовленности у студентов факультета физической культуры.*

***Ключевые слова:** методик, утопающий, спасение на воде, студенты, факультет физической культуры, учебный процесс, умение плавать.*

***Annotation.** The paper conducts analysis of the literature on the education of students rescue drowning. Reflects the data on accidents on the water. An example of the experimental procedure-training rescue on the water, designed for students. In addition, show the results of practical testing*

methods with the assessment of swimming proficiency of students of faculty of physical culture.

Key words: *techniques, drowning, rescue on the water, the students, the faculty of Physical Education, the educational process, the ability to swim.*

Ежегодно отдых на водоемах получает большую популярность у населения. С огромным увлечением проводят свой отпуск на берегах рек, озер, водохранилищ, прудов и морей школьники, студенческая молодежь и их родители. Купание, речные прогулки, туристические походы, водный спорт завоевали прочное место в отдыхе населения области.

Число несчастных случаев на воде не уменьшается. Только за 2012 год в России утонуло более 3500 человек [7]. И эта тенденция носит негативный характер. Тонут преимущественно лица трудоспособного возраста (25–35 лет). Большое количество утонувших детей.

Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления - трагедия.

Один из важнейших видов прикладного плавания, обеспечивающий сохранение жизни людей, – спасание утопающих. Этим прикладным видом, по нашему мнению, должен владеть каждый умеющий плавать [1; 2; 3; 4]. Умение спасания утопающих должно входить в профессиональную подготовку моряков, рыбаков, гидростроителей, спасателей, тренеров и преподавателей физической культуры [1; 5].

Исследования в области разработки методики по обучению спасения утопающих проводились лишь у военных и специалистов, связанных с о спасением жизни на воде. На сегодняшний день эти исследования не могут дать четких результатов по обучению студентов и лиц, не имеющих отношения к спасению [1; 5; 6]. В частности, все представленные материалы, которые доступны для пользования, лишь описывают действия по спасению и не дают четких рекомендаций по овладению приемами спасения, которые позволяют последовательно и без потери времени оказать помощь пострадавшему.

Наличие проблемной ситуации, которая характеризуется с одной стороны, не достаточным уровнем знаний и умений у студентов оказывать помощь тонущему, а также отсутствием в доступной научно – методической литературе эффективных методик по их обучению, с другой, большим желанием узнать и научиться спасти утопающих, обуславливает актуальность нашего исследования.

Было выдвинуто предположение, что, во-первых, к обучению прикладному плаванию можно допускать студентов умеющих плавать, имеющих уровень квалификации на уровне III спортивного разряда. Последовательность подготовки к спасению на воде, по нашему мнению, должна осуществляться в следующем алгоритме: обучение плаванию в одежде; обучение приемам спасения на суше, на воде (на мелком месте, на глубокой воде с манекеном, на глубокой воде с партнером). В тренировочном процессе необходимо широко использовать упражнения в задержке дыхания на вдохе.

В исследовании принимали участие две группы студентов: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) факультета физической культуры НИУ «БелГУ». Общее количество учащихся в двух группах 100 человек. Всего на формирование навыков прикладного плавания потребуется от 26 до 30 часов.

В эксперименте были проведены итоговые контрольные испытания в ходе, которого определилась эффективность нашей методики (таблицы 1; 2). Достоверность различий итоговых результатов между экспериментальной и контрольной групп наблюдается во всех тестах.

Данные, отраженные в таблицах показывают, что, студенты в группах имеют одинаковую плавательную подготовку. В остальных тестах имеются различия. Так средний показатель проплывания 50 м брасс в «форме» у ЭГ 66,9 с, а у КГ составило 151,6 с. Это обусловлено тем, что плавание на занятиях в ЭГ проводилось в форме (трико и тельняшка). С транспортировкой ЭГ справилась лучше, так 45,2 с и 68,5 с. В этом случае в ЭГ больше времени уделялось занятиям по разучиванию различных транспортировок и помощи уставшему пловцу. И формированию у студентов стойкого умения поддерживать пострадавшего в воде. Время освобождения от

захватов № 1 и № 2 было лучше в ЭГ. Занятия по формированию навыков освобождения проводились в ЭГ сначала на суше в парах. На следующем этапе в воде с поддерживающими поясами (облегченные условия). И лишь после этого в глубокой воде без поддерживающих средств.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний в плавании способом кроль на груди и брасс до и после педагогического эксперимента

Контроль-ные дис-танции	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	P
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$		$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$	
Плавание 50 м кроль на груди (с)	32,5±0,146	32,6±0,155	–	31,5±0,098	32,20,142	0,05
Плавание 50 м брасс (с)	42,9±0,108	43,3±0,088	–	42,4±0,88	43,0±0,045	0,05

По результатам итогового тестирования по окончании проведения эксперимента можно сделать вывод, что экспериментальная методика не повлияла отрицательно на плавательную подготовленность студентов.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента

Контрольные испы-тания	ЭГ	КГ	p
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$	
Плавание 50 м брасс в «форме» (с)	66,9±2,454	151,5±6,410	0,01
Транспортировка 25 м (с)	45,2±1,772	68,5±2,373	0,01
Освобождение от захвата №1 (с)	3,00±0,042	7,35±0,085	0,01
Освобождение от захвата №2 (с)	2,23±0,045	5,28±0,052	0,01

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что экспериментальная методика является достаточно эффективной в обучении студентов спасению утопающих. Это подтверждается следующими фактами:

Итоговые результаты тестирования показали, что в контрольных упражнениях студенты экспериментальной группы, спустя два месяца применения методики, оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе, где применялись упражнения входящие в программу. При этом показатели плавательной подготовленности были одинаковыми в группах. При этом невозможно утверждать, что упражнения, применяемые в контрольной группе, нельзя использовать на занятиях по плаванию. У студентов этой группы тоже в какой-то степени повысился уровень плавательной подготовленности и умения спасению утопающих.

Список используемой литературы

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учебно-методическое пособие / М.М. Бака. – Москва : Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание : пособие для инструктора-общественника. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 160 с.
3. Высоцкий Ю.М. Прикладное плавание : учебное пособие. – Санкт- Петербург : СПб. : Изд-во БПА, 2002. – 158 с.
4. Ганчар И.Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : Ч. 1. Монография. – Одесса : Астропринт, 2006. – 512 с.
5. Кононов С.В. Развитие специальных физических качеств в процессе обучения прикладному плаванию студентов железнодорожных вузов : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / С.В. Кононов. – СПб, 2007. – 123 с.
6. Турчанинов С.Ю. Плавание – жизненно важный навык : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Турчанинов. – ЯГПУ им. К.Д. Ушинского – Ярославль, 2005. – 22 с.

Драгнев Андрей Анатольевич,
Драгнев Анатолий Михайлович
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Аннотация. В статье описаны и определены тенденции и перспективы развития олимпийского и профессионального спорта на современном этапе. Выделены отдельные направления процесса развития профессионального спорта, а также определены перспективы процесса интеграции национального спорта в международную систему.

Ключевые слова: олимпийский спорт; спортсмен-профессионал; инфраструктура; перспектива.

Annotation. The article describes and defines trends and prospects for the development of the Olympic and professional sports at the present stage. Separate directions of the process of development of professional sports are singled out, as well as the prospects of the process of integrating national sports into the international system.

Key words: olympic sport; sportsman-professional; infrastructure; prospect.

Постановка проблемы. Проблема взаимоотношений олимпийского движения, профессионального и любительского спорта, массового физического воспитания и спорта для детей, подростков и молодежи год от года приобретает все большую остроту.

Цель статьи. Теоретически определить и обосновать тенденции развития олимпийского и профессионального спорта.

Изложение основного материала. Проблема взаимоотношений олимпийского движения, профессионального и любительского спорта, массового физического воспитания и спорта для детей, подростков и молодежи год от года приобретает все большую остроту. Естественно, что на дискуссии по данной проблеме оказывают влияние самые разнообразные факторы. Такие как: эмоциональные доводы людей, преданных воспитанным с детства благородным идеалам олимпизма, и резкие выпады "государственников", осуждающих властные структуры за равнодушие к спортивному престижу страны; политические и экономические интересы, корпоративная и профессиональная заинтересованность участников обсуждения этой проблемы.

Следует признать справедливым то, что много внимания при ее обсуждении уделяется прежде всего этической стороне проблемы.

Попробуем разобраться с тем, почему это происходит. Почему школьная физическая куль-

тура, физическое воспитание остаются в стороне от ценностей культуры спортивной? Почему огромный культурный потенциал спорта не оказывает положительного воздействия на личностный культурный потенциал подавляющего большинства людей?

По данным исследователей вековой динамики физической подготовленности детей и подростков, оперировавших результатами измерений ее параметров, проведенных в разных странах с середины прошлого века, основные характеристики физического потенциала детского и взрослого населения за этот более чем вековой период не претерпели существенных изменений [2, стр. 84].

Совсем другая картина наблюдается в развитии двигательных способностей людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями в спортивно-тренировочных режимах. Динамика достижений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры, зимние виды спорта, не только прослеживается в вековой истории олимпийского движения Нового времени, но и ощутима для каждого поколения людей. Рекорды, казавшиеся пределом человеческих возможностей еще нашим бабушкам и дедушкам, давно и многократно перекрыты.

Можно предполагать, что основной причиной вышеуказанных неудач в сфере физического воспитания явилась нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса, и необходимости индивидуализации процесса обучения, более настойчиво заявляющей о себе не только в сугубо технологическом смысле, но и в правовой парадигме приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного своеобразного и своеобразного развития. Поэтому любые квазисистемы, жестко спроектированного физического воспитания, как и других сфер воспитания подрастающего поколения, могут принести лишь временный, чаще всего только видимый эффект хорошей организации, но никогда не выдержат проверки временем из-за их полного несоответствия его духу [1, стр. 23].

Для спорта, с увеличением количества видов олимпийской программы, характерным явлением стало изменение содержания процесса многолетней спортивной подготовки, сначала в направлении увеличения объема тренирующих воздействий, в том числе и в результате освоения методов круглогодичной тренировки, а затем и их интенсивности, в том числе и в результате появления новых технологий стимуляции работоспособности атлетов, роста объемов специализированных тренирующих нагрузок и широкого применения разнообразных тренажерных устройств. Изменение методов спортивной подготовки, постоянно подталкиваемое вызываемым им же ростом спортивных достижений, постепенно расширяло пропасть между массовой физической культурой, объединявшей спорт для всех и физическое воспитание, и культурой спортивной, структурно оформившейся в самостоятельное элитарное движение, объединенное олимпийскими идеалами. Данные обстоятельства привели к тому, что естественное взаимодействие физического воспитания и массового спорта со спортом высших достижений, когда наиболее одаренные юные атлеты приходили в большой спорт из школы, армии, студенческой спортивной команды или общедоступного спортивного клуба, коренным образом изменилось.

Формирование принципиально новой концепции многолетней физической подготовки в системе физического воспитания и спорта для всех открывает новые перспективы их совершенствования и усиления их влияния на спорт высших достижений прежде всего по крайней мере на первые этапы многолетней спортивной подготовки и систему выявления и развития спортивного таланта.

Важно отметить необходимость уяснения тех аспектов спортивной подготовки, которые формируют личностную спортивную культуру атлета и являются, одним из самых высоких достижений спортивной культуры. К ним относятся и методы воспитания бойцовского характера, высокую культуру тренировки, восстановления, самоконтроля, умения побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, формирование собранности,

организованности и упорства в достижении поставленных целей, высоких качеств спортивно-го рыцарства и благородства, способности к многолетней систематической работе над своим совершенствованием [2, стр. 97].

Важным фактором успешности спортивных технологий в физическое воспитание является освоение методов организации учебно-тренировочного процесса и многолетней физической подготовки в рамках физического воспитания школьников. В этом смысле особое значение имеют методы физкультурно-спортивной ориентации, выбор подходящего для ребенка вида спортивной, общефизической или оздоровительной тренировки. Важно также предусмотреть механизмы переориентации школьника на другой, более подходящий для него, вид спортивной или физкультурной подготовки. Категорическим требованием при "спортивных заимствованиях" в физическом воспитании является реализация индивидуального и типологического подходов к физическому воспитанию ребенка, создание условий для свободного выбора им вида для занятий, организация такого режима тренировок, который не вызывал бы чрезмерного переутомления, отрицательных эмоций, скуки, а, напротив, постоянно стимулировал желание заниматься, прежде всего благодаря постоянному и ясно видимому успеху в преобразовании физического потенциала учащегося, в том числе и его чисто внешних эстетических характеристик [3, стр. 103].

Вывод.

Современные условия развития олимпийского и профессионального спорта в мире диктуют новые требования к качеству подготовки высококвалифицированных специалистов в отрасли физической культуры и спорта. вопрос о том, реальна ли задача ускоренного решения проблемы оздоровления нации, по крайней мере в том, что касается использования для этой цели интеллектуального, мотивационного и технологического потенциала физической и спортивной культур, имеет только один и только положительный ответ: да, воспитание нового поколения россиян, овладевших ценностями физической культуры и активно использующих их как важнейшие, если не ключевые элементы здорового стиля жизни, вполне возможно осуществить в достаточно короткий (7–10 лет) срок.

Список использованной литературы

1. **Алешин В.В.** Экономический механизм в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рынку [Текст] : автореф. Дисс докт. эконом. наук / В.В. Алешин : – М., 2000. – 44 с.
2. **Гуськов С.И., Платонов. В.Н., Линец. М.М., Юшко Б.Н.** Профессио-нальный спорт [Текст] / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов, Б.Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 391 с.
3. **Починкин А.В.** Становление и развитие профессионального коммерческого спорта в России [Текст] : монография / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 216 с.

Дроздов Дмитрий Вячеславович
Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. В статье сделана попытка выделения компонентов модели формирования профессиональных качеств будущих тренеров на основе деятельного и синергетического подходов в образовании, очерчены основные принципы их функционирования и статус субъектов учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: профессиональные качества, технологический анализ, субъектность.

***Annotation.** In the article the attempt to distinguish the components of model of professional qualities forming of future trainers was made on the basis of active and synergetic approach in education, the main principles of their functioning and the status of educational and educative process were outlined.*

***Keywords:** professional qualities, process analysis, subjectivity.*

Актуальность рассматриваемой проблемы. Современные тенденции в образовании очерчивают широкий круг проблем, связанных с различными аспектами профессиональной подготовки специалистов спортивного профиля, в частности, будущих тренеров из разных видов спорта. Профессиональные качества специалиста являются компонентами личностного становления человека и составляющими профессиограммы его будущей работы, к сожалению, пока не получили должного научного изучения и методологической организации в процессе профессиональной подготовки будущих тренеров, что обуславливает актуальность затронутой темы статьи.

Обзор литературы. Теоретической базой моделирования процесса формирования профессиональных качеств будущих тренеров в высших учебных заведениях явились труды таких ученых, как В. Слостенин, В. Каширин, И. Подласый, В. Слободчиков, И. Исаев и др, в которых раскрываются психолого-педагогические аспекты подготовки студентов, а также специальные студии Г. Уэйнберга, Д. Гоулд, М. Филя, В. Пешкова, посвященные особенностям тренерской профессии, изучением личности в спорте.

Цели и задачи исследования. Цель научной статьи – описать компоненты теоретической модели формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки, проследив проявление их взаимосвязей и концептуальных принципов функционирования.

Результаты исследования. Воспитать личность, которая была бы способна профессионально обучать и воспитывать других людей, всячески поддерживать и способствовать их саморазвитию, чувствуя при этом свою органичность в выбранной специальности, возможно только при условии системного развития тех компонентов, которые бы не нарушали индивидуальные замеры природы личности и собственно устоявшуюся организацию ее будущей профессиональной деятельности. Такими компонентами для тренера выступают профессиональные качества, состоящие из спектра личностных ценностей и профессиональных ориентаций, развитость которых обеспечивает высокое качество педагогической деятельности, репутацию мастера обучения, воспитания, спортивного наставника, личное благополучие и, на конец, индивидуальный морально-психологический комфорт личности.

Процесс обучения студентов – будущих тренеров – должен максимально моделировать их дальнейшую профессиональную деятельность. Существующая система образования на факультетах физического воспитания и спорта в большей степени ориентирована на усвоение теоретических знаний, а не овладение студентами технологией тренерской деятельности: „Нужны тренеру теоретические дисциплины преподаются в отрыве от реальной тренерской практики, без выхода на конкретные задачи, которые тренеру предстоит постоянно решать” [10, 165–166], – отмечает А. Якимов. „В этой связи чрезвычайно важно, чтобы с ранних этапов профессионального становления студенты начали осмысления своего ценностного пространства, увидели его связь с целями и задачами выбранной профессии, а также были вовлечены в специально организованную работу по развитию своих смысловых ориентиров” [1, с. 266]. Стремление человека осуществить себя через свою профессиональную деятельность является одной из основных культурных ценностей. Поэтому укрепление и поддержка этого стремления должна выступить основной задачей профессионального образования. Привлечение студентов к проектированию своего образования может, с одной стороны, укреплять профессиональную направленность, а с другой – служить образцом для построения жизненной и профессиональной стратегии.

Схематическим видением процесса формирования выделенных профессиональных ка-

честв будущих тренеров может стать концептуально-технологическая модель развития профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки. Использование технологического анализа в процессе конструирования данной модели, что предполагает структурирование деятельности, разложение ее на составляющие элементы (в нашем случае – это выделение девяти ведущих видов деятельности современного тренера), дало нам возможность детально описать составляющие профиограммы специалиста по физическому воспитанию и спорту и показать, какие профессиональные качества стоит развивать в процессе профессиональной подготовки будущим специалистам по физическому воспитанию и спорту. Такими стали: личностные, педагогические, физические, психологические, коммуникативные, организационные, прагматичные, инновационные и патриотические качества.

Необходимо отметить, что до последнего времени оценка характерных особенностей и состояний личности специалиста в спортивной психологии осуществлялась на основе общих психологических анкет, в которых не учитывалось многих аспектов тренерской деятельности.

Концептуально-технологическую модель формирования профессиональных качеств будущего тренера логично конструировать с условием учета не только спортивной или учебной деятельности как ведущих в процессе профессиональной подготовки тренера, но и на основе имеющихся сегодня сфер его деятельности, учитывая синергетическое обращение к личности будущего тренера (на микро-, мезо- и макроуровнях).

Положенный в основу педагогического исследования деятельностный подход к обучению, который пришел на смену функциональному показал, что «все компоненты, или функциональные виды, деятельности проявляются в работе педагога любой специальности, а их осуществление предполагает владение педагогом специальными профессиональными качествами» [6; 24].

Необходимо отметить, что деятельностный подход в педагогическом понимании является понятием более широким, чем определенные знания, умения и навыки, поскольку предусматривает мотивацию, оценку и другие параметры обучения, отражающие его личностный характер. Таким образом, данный подход направлен на организацию деятельности субъекта, в которой он был бы активным в познании, труде, общении, развитии. При этом личностный и деятельностный подходы находятся в диалектическом единстве, потому что личность выступает субъектом деятельности, которая, в свою очередь, наряду с другими факторами, определяет личностное развитие человека.

И. Подласый отмечал, что „в процессе деятельности происходит всестороннее и целостное развитие личности, формируется его отношение к окружающему миру. Для того, чтобы деятельность привела к формированию запроецированного образа, ее надо организовывать и соответственно направлять” [5, с. 61]. Такой основой деятельности является ее мотивированность, которая определяет начальный момент деятельности. Если предмет деятельности – это то, на что она направлена, то мотив – это то, ради чего совершается эта деятельность.

Современные специалисты в области психологии спорта и физической культуры Г. Вейнберг и Д. Гоулд придерживаются комбинированного взгляда на содержание мотивации, согласно которому мотивация не является следствием только таких индивидуальных характеристик, как потребности, интересы или цели или только таких ситуационных факторов, как стиль тренера или преподавателя. Понять сущность мотивации можно только на основе изучения взаимодействия этих двух комплексов факторов” [8, с. 45]. Соглашаясь с учеными, отметим, что в рамках нашего исследования мы будем исходить из следующих позиций: оптимальный способ постижения тренером мотивации заключается в учете и изучении взаимодействия личностных и ситуационных факторов.

В соответствии с выбранной нами концепцией обучения, студент с самого начала обучения принимает деятельностную позицию, в связи с чем познавательная деятельность чаще всего носит проблемно-поисковый характер, поскольку направлена на ориентации и решения разного рода производственных задач и анализ типичных и нестандартных ситуаций, отражающих конкретные условия и динамику производственной жизни, содержание и формы бу-

душей производственной деятельности, создают благоприятные условия для формирования профессиональных качеств будущего тренера. Таким образом, мотивы обучения по выбранной нами концептуально-технологической модели определяют цель профессионального роста будущего специалиста, которая заключается в целостном постепенном овладении им основных профессиональных качеств.

Среди главных принципов, положенных в основу концепции моделирования формирования профессиональных качеств будущих тренеров, выделяем следующие: субъектность личность будущего специалиста. Психологи В. Слободчиков, И. Исаев в своих исследованиях субъективности отмечают, что „стать субъектом определенной деятельности – значит освоить эту деятельность, овладеть ею, быть способным к ее осуществлению и творческому преобразованию” [7, с. 250]. Исследователи педагогики высшей школы по этому поводу отмечают: „Субъектность человека имеет проявление в его жизнедеятельности, общении, самосознании. Она является способностью человека быть стратегом своей деятельности, ставить и корректировать цели, осознавать мотивы, самостоятельно осуществлять действия и оценивать их адекватность задуманному, намечать жизненные планы” [3, с. 352]. Необходимо отметить, что описываемый термин в последнее время начинает входить в педагогические исследования и педагогическую практику как определение социально ценного качества личности, которую необходимо формировать в процессе педагогического взаимодействия:

– принцип единства обучения и воспитания личности будущего тренера: обучаясь определенным видам профессиональной деятельности, студент в процессе профессиональной подготовки формирует у себя систему необходимых качеств, воспитывает себя как самоорганизованную личность;

– принцип полиуровневого формирования качеств специалиста по физическому воспитанию и спорту. В данном аспекте речь идет о синергетике как инновационной методологии педагогического образования, которая сейчас активно входит во все сферы жизнедеятельности современного человека. Синергетические технологии „обосновывают необходимость отхода от общего темпа учебного процесса и единой профессиограммы, взамен предлагая учета личностной уникальности каждого человека, широкого спектра траекторий саморазвития каждого студента, освобождение личностной мотивации профессионального самовозрастания будущего учителя” [2, с. 8]. При этом, особое внимание уделяется тому, что успех деятельности современного педагогического работника зависит от синергетического единства и взаимосвязи микро-, мезо- и макроуровней;

– принцип последовательного перехода от учебной к профессиональной деятельности. Ведущей фигурой данной системы обучения является сам студент, преподаватель при этом выполняет преимущественно организаторскую функцию: строит учебный процесс таким образом, чтобы будущий тренер смог за годы обучения принять участие в основных видах профессиональной деятельности (личностной, спортивной, педагогической, психологической, организаторской, коммуникативной, патриотической, прагматичной, инновационной), оценить свою компетентность в каждой из них и, соответственно, начинать (или же продолжать) формировать в себе необходимые профессиональные качества. Большое внимание преподаватель должен уделить производственной и учебной практике студента, ее эффективности, поскольку познания и совершенствования тренерских качеств, по словам С. Филя и В. Пешкова, „приобретается, главным образом, в процессе ежегодных профессиональных практик, когда студенту выпадает возможность осуществлять творческий, новаторский подход к своей деятельности по физическому воспитанию своих учеников” [9, с. 17];

– принцип педагогического руководства и мотивации будущего тренера к активному участию в ведущих видах профессиональной деятельности. Известно, что мотивация представляет собой общее название для процессов, методов, средств побуждения студентов, учащихся к продуктивной познавательной деятельности, активному усвоению содержания обучения. В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы. Поэтому педагоги, в частности, И. Подласый отмечает, что „мотивы – это

сложные новообразования, которые представляют собой динамические системы, где осуществляется анализ и оценка альтернатив, выбор и принятие решений” [5, с. 182]. При таких условиях, внимание преподавателя должно быть сосредоточено не на мотивах образования – внешнего „нажима”, а на мотивах обучения – внутренних побудительных сил личности студента. В дальнейшей работе преподаватель должны использовать разнообразные приемы развития мотивации, главными из которых, в соответствии с деятельностным подходом к обучению, являются создание проблемно-поисковых ситуаций в процессе профессиональной подготовки будущих тренеров из разных видов спорта.

Выделенные принципы представляют собой концептуальное содержание в попытке описать теоретическую модель формирования профессиональных качеств будущего тренера.

Отдельно также опишем функциональный статус преподавателя и студента, который, по нашему убеждению, будет наиболее соответствовать внедренным условиям формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки.

Известно, что студент и преподаватель работают в одной государственной системе: цель заведения, учебные планы и программы одинаково адресуются и тем, и другим, однако их позиции, безусловно, отличаются. По наблюдению А. Адаменко, наряду с общими вопросами активно разрабатываются вопросы формирования познавательной сферы личности, ее творческой активности, коммуникативной культуры, нравственного, эстетического и экологического воспитания [4, с. 36]. Опираясь на гуманистические тенденции в современной системе образования, можем говорить о том, что действительно сейчас педагог и воспитанник должны выступать, прежде всего, как личности, а не как социальные трансляторы и реципиенты системы знаний: „Как личности они нуждаются в нового обогащения своего жизненного опыта, удовлетворения духовно-мировоззренческих потребностей, культурного обмена и общения” [4, с. 44], – пишет ученый А. Белый. Безусловно, эффективность личностного обмена между студентом и преподавателем зависит, прежде всего, от профессионально-педагогического мастерства последнего.

Профессионализм, интеллектуальная, социальная, нравственно-эстетическая зрелость преподавателя – главные компоненты его эффективной деятельности в высших учебных заведениях. Однако не единственные. Педагог при этом – помощник, который приспособливается к развитию каждой личности, создает условия для студенческого саморазвития, организует его творческую работу и развитие позитивной самооценки. Например, формируя в процессе обучения педагогические качества будущих тренеров, преподаватель должен всячески поощрять проявления гуманности, толерантности, профессионального подхода к делу и тому подобное, акцентировать на них, ставить в пример другим студентам и т. д. Следовательно, преподаватель должен создавать такие условия обучения и воспитания, при которых личность самостоятельно доходит до понимания важности и необходимости возвращения в себе соответствующих качеств.

При таких условиях сам студент, как будущий тренер, предстает сознательным, полноправным и ответственным участником образовательно-воспитательного процесса, активно помогает в создании самого себя как человека и как профессионала, становится субъектом собственного жизнетворчества. Заметим, что субъектность, в данном случае, понимается нами не в контексте традиционного значения, а как „личностное новообразование, сформировавшееся в процессе жизнедеятельности, в оригинальной социокультурной среде; в такой субъективности отражен и зафиксирован конкретный опыт каждого студента, и она же является фундаментом программы личностного развития на весь период обучения в высшем учебном заведении” [4, с. 105].

Выводы. Таким образом, мы описали возможные компоненты модели формирования профессиональных качеств будущих спортивных тренеров в процессе профессиональной подготовки на основе деятельностного и синергетического подходов, в частности, воспроизведение реальных видов деятельности современного спортивного тренера (личностной, педагогической, физической, психологической, коммуникативной, организационной, прагматической,

инновационной и патриотической) и комплекса соответствующих профессионально важных качеств на микро-, мезо- и макроуровнях, а также наличие учебно-профессиональной мотивации. Среди главных принципов, положенных в основу концепции моделирования формирования профессиональных качеств будущих тренеров, мы выделили субъектность личности, единство обучения и воспитания, полиуровневость и т.д.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем на основе введенных компонентов возможно сконструировать концептуально-технологическую модель формирования профессиональных качеств будущих тренеров и апробировать ее функциональную эффективность в реальной практике профессиональной подготовки, что, собственно, и станет задачей наших будущих исследований.

Список использованной литературы

1. Бех І. Виховання особистості : У 2-х кн. Кн. 2 : особистісно-орієнтований підхід [Навч.-метод. посіб.] / І. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Добронравова І. Філософія науки і синергетика освіти / І. Добронравова // Вища освіта України, – 2003. – № 2. – С. 7–12.
3. Коджаспирова Г. Педагогический словарь: для студентов высших и средних педагогических учебных заведений [Текст] / Г. Коджаспирова, А. Коджаспиров. – М. : Академия, 2001. – 396 с.
4. Педагогика : XXI век / Луган. гос. пед. ун-т им. Т. Шевченко; [Отв. ред.: В.С. Курило, С.Я. Харченко, Г.А. Петровская] – Луганск : Знание, 2002.– 182 с.
5. Подласый И. Педагогика. В 2 кн. [Учебник для студ. пед. вузов] И. Подласый. – Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. — М. : Гуманит. изд. центр „ВЛАДОС”, 1999. – 576 с.
6. Слостенин В. Психология и педагогика [Учеб. пособ.] / В. Слостенин, В. Каширин. – М. : Издательский центр „Академия”, 2001. – 480 с.
7. Слободчиков В. Психология человека: Введение в психологию субъективности [Текст] / В. Слободчиков, И. Исаев. – М., 1995. – 265 с.
8. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
9. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры [Текст] / Н. Филь, В. Пешков. – К. : Вища школа, 135с.
10. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Учеб. пособ. для высш. учеб. заведений физ. культуры] / А. М. Якимов. – М. : Тера-Спорт, 2003. – 176 с.

Елецкий Сергей Николаевич

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ИХ СООТНОШЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТХЕКВОНДИСТОВ

Аннотация. В статье экспериментально проверена эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов. Это обеспечивает оптимальную работоспособность и прогресс результатов спортсменов. На этапе предварительной базовой подготовки определено наиболее эффективное построение тренировочного процесса двухмесячного периода. Оно имеет такое соотношение объемов тренировочных средств: базовая техника – 11 %, формальные комплексы боевых упражнений- 5 %, специально-подготовительные упражнения – 3 %, упражнения на снарядах – 2 %.

Ключевые слова: объем, нагрузка, подготовленность, юный, тхэквондо, тренировочный объем, нагрузка.

Annotation. *In the article, the effectiveness of applying the ratio of training loads to the training of young athletes is experimentally tested. This ensures optimal performance and progress of athletes' results. At the stage of preliminary basic training, the most effective construction of the training process for a two-month period was determined. It has such a ratio of the amount of training equipment: basic equipment – 11%, formal complexes of combat exercises – 5%, specially-preparatory exercises – 3%, exercises on shells – 2%.*

Key words: *volume, load, preparedness, young, taekwondo, training volume, load.*

Введение. Многолетняя подготовка тхэквондистов должна предусматривать непрерывное повышение уровня развития основных физических качеств и совершенствования технической подготовленности спортсменов. Успешное решение данной задачи может быть обеспечено только при выполнении растущих объемов тренировочных нагрузок. При этом чрезвычайно важно, чтобы каждый усвоенный объем работы сопровождался прогрессом результатов и готовил организм спортсмена в соответствии с требованиями следующего этапа подготовки. Выявление оптимального объема тренировочных нагрузок для юных тхэквондистов является наиболее актуальным, потому что с этого периода формируется будущая структура многолетней подготовки спортсменов. В современных публикациях по тхэквондо широко распространены исторические и философские аспекты [1, 5, 8, 14], а научно-методическая и учебная литература посвящена базовой технике исполнения движений и изучению комплексных упражнений [2; 13]. Анализу тактики маневрирования тхэквондистов в поединках посвящены работы [4; 12], технике проведение ударов [3; 7]. Остается невыясненным вопрос о том, какие объемы тренировочных нагрузок следует выполнять юным тхэквондистам, чтобы повышать своё мастерство и совершенствовать уровень своих физических качеств. В данной работе делается попытка исследования эффективности применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

Цель исследования – проверить эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов.

Задача исследования – исследовать эффективность применение соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

Методы исследования. 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогические контрольные испытания (тесты). 3. Методы математической статистики.

Организация исследования. С целью проверки эффективности применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 25 юных спортсменов со сравнительными стартовыми характеристиками подготовленности ($P > 0,05$), которые специализируются по тхэквондо ВТФ. Спортсмены имели квалификацию 1 юношеского – 3 взрослого разряда, возраст составлял 7–9 лет, а стаж непрерывных занятий тхэквондо ВТФ 2–3 года. На протяжении двух месяцев применялась программа подготовки, составлявшая 30 тренировочных занятий и включала следующие средства тренировочных нагрузок: базовая техника тхэквондо, формальные комплексы боевых упражнений, специально-подготовительные упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с партнером, беговые упражнения, упражнения на гибкость, упражнения общей физической подготовки, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями.

Результаты исследования. Эффективность применения соотношения объёмов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов оценивали по изменениям уровня физической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента. Для установления сдвигов, анализ проводился отдельно по каждому физическому качеству, а именно: результаты отдельного испытания юных тхэквондистов в начале эксперимента, сравнивались с показателями в конце двухмесячного периода тренировки и рассчитывался процентный прирост. Ис-

следование уровня физической подготовленности юных тхэквондистов в эксперименте осуществлялось по следующим педагогическим тестам:

1. Скорость спортсменов оценивалась по результатам бега на 20 м и 30 м с высокого старта.

2. Сила по показателям динамометрии силы мышц сильной кисти и сгибание рук в упоре лежа.

3. Скоростно-силовые качества спортсменов тестировались по данным контрольных упражнений, позволяющих выявить и оценить уровень "взрывной" силы спортсмена. Среди них – прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча массой 2 кг двумя руками снизу вперед.

4. Координационные способности спортсменов фиксировались в работе по тесту челночный бег, отражающий способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений.

5. Гибкость спортсменов определялась в тазобедренном суставе по тестам продольный и поперечный шпагаты и в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание) из положения стоя на гимнастической скамейке и при разгибании позвоночного столба по тесту "мост".

6. Общая выносливость спортсменов оценивалась по результатам бега на 1000 м.

Методики проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле тренировочного процесса доказано в источниках [6; 9; 10–11]. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента.

Анализ полученных результатов уровня развития физических качеств тхэквондистов 1 юношеского – 3 взрослого разряда по приведённым тестам обнаружил, что между показателями в начале и в конце педагогического эксперимента регистрируется статистически значимое улучшение ($P < 0,05$) во всех контрольных испытаниях. Это свидетельствует о том, что уровень каждого физического качества за период эксперимента имеет существенное улучшение, что подтверждает процентный прирост.

По результатам тестов юных тхэквондистов на скорость: бег на 20 м с высокого старта в начале эксперимента фиксировалась средняя скорость выполнения упражнения 4,71 с, после второго замера она улучшилась и составила 4,26 с (прирост составил 10 %); бег на 30 м с высокого старта в начале эксперимента – 6,31 с, а в конце тренировочного эксперимента улучшилась до 5,81 с, что составляет прирост в 8 %.

Прирост показателей абсолютной силы: мышц сильнейшей кисти (кистевой динамометрии) составляет 31 % (улучшение от 8,16 кг до 11,82 кг) сгибание рук в упоре лежа – 36 % (от 12,64 раз до 19,72 раз).

Скоростно-силовые качества улучшились: в прыжках в длину с места в начале эксперимента составляли 131,48 см, после второго измерения увеличились до 147,64 см (прирост составил 11 %); в прыжках в высоту с места от 24,92 см до 29,24 см (15 %); в метании набивного мяча весом 2 кг снизу вперед в начале эксперимента 3,68 м, а в конце – 4,43 м (прирост 17 %).

Координационные способности в тесте челночного бега в начале составляли 12,09 с, а в конце 10,28 с (прирост 15 %).

Показатели гибкости юных тхэквондистов: продольного шпагата в начале эксперимента были 9,88 см, а в конце 6,56 см (прирост 51 %), поперечного шпагата обнаружено после первого замера 12,92 см, а после второго – 7,80 см (прирост 66 %); при разгибании позвоночного столба по тесту "мост" улучшились на 67 % (от 20,04 до 12,00 см) при наклоне туловища стоя улучшились от 10,88 см до 14,32 см, то есть на 24 %.

Исследование уровня общей выносливости юных тхэквондистов выполнялось по результату теста в беге на 1000 м. и выявило в начале эксперимента 5,55, а в конце 5,05, что составляет прирост 9 %.

Выводы.

Экспериментально проверена эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке тхэквондистов 1 юношеского – 3 взрослого разряда 7–9 лет о чем указывает процентный прирост показателей тестирования и статистически значимое ($P < 0,05$) расхождение во всех испытаниях. На этапе предварительной базовой подготовки для тхэквондистов самое эффективное построение тренировочного процесса двухмесячного периода имеет такое соотношение объемов тренировочных средств: базовая техника тхэквондо – 11 %, формальные комплексы боевых упражнений – 5 %, специально-подготовительные упражнения – 3 %, упражнения на снарядах – 2 %, упражнения с партнёром – 8 %, беговые упражнения – 12 %, упражнения на гибкость – 12 %, упражнения общей физической подготовки – 16 %, общеразвивающие упражнения – 14 %, спортивные и подвижные игры – 15 %, упражнения с отягощением – 2 %.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется исследования показателей, характеризующих уровень развития физических качеств у юных спортсменов, специализирующиеся по тхэквондо ВТФ.

Список использованной литературы

1. **Гил К.** Искусство тхэквондо / Пер. с нем. К. Гил, Ким Чур Хван.- М. : Советский спорт, 1991. – 176 с.
2. **Горбенко В.** Влияние общих и специальных двигательных способностей и владения техническими действиями в тхэквондо / В. Горбенко, А.Новикова // Спортивный вестник Приднепровья. – 2003. – № 3–4.– С. 77–81.
3. **Иванков Ч.Т.** Исследование системы «двух борцов» с позиции биомеханики ударных действий в тхэквондо / ЧТ. Иванков, И.С. Зенченко // Материалы докладов научно-методической конференции. Выпуск 5. – М. : МГПУ ПИФК, 2006. – С. 21–23.
4. конфликтное взаимодействие тхэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах / Ю. Б. Калашников: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. кандидата пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 21 с.
5. Карамов С.К. Корейские боевые искусства / С.К. Карамов. -М. : ООО «Издательство Астрель» : «Издательство АСТ», 2003. – 158 с.
6. **Максименко Г.М.** Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.М. Максименко, Т.П. Бочаров. – Луганск :Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. **Подпалько С.Л.** Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ / С.Л. Подпалько, А.А. Новиков // Современные гуманитарные исследования. – М, 2007. – № 2. – С. 262–264.
8. **Саенко В.Г.** Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо / В.Г. Саенко, С.М. Гончаров // Первый шаг в науку : сб. науч. пр. Всеукраин. студ.научно-практической. конф. – Луганск : Полиграфресурсы, 2007. – Т. 1 : Психолого-педагогические науки. – С. 421–426.
9. **Саенко В.Г.** Построение тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, специализирующихся в киокушинкай каратэ/ В.Г Саенко : Автореф. дис. ... канд. наук физ. вых. и спорта : 24.00.01 // Гос. научно- исследовательский. ин-т физ. культ. и спорта. – Киев, 2008. – 22 с.
10. **Севастьянов Ю.В.** Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх/ Ю.В. Севастьянов, Ю.А. Подколзин, И.Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
11. **Сергиенко Л.П.** Тестирование двигательных способностей школяров / Л.П.Сергиенко. – М. : Олимпийская литература, 2001. – 439 с.
12. **Цой А.Е.** Психо-тактическая подготовка юных тхэквондистов 15–17 лет / А. Е. Цой : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. кандидата пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М.,1996. – 18 с.

13. ЧойСунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / ЧойСунг Мо, Е. И. Глебов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
14. Эпов А.Г. Тхэквондо : проблемы становления / А.Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 43–44.

Ерёменко Игорь Владимирович
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ФЕХТОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРАТЕГИИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация.** В статье рассмотрены прикладные аспекты социально-психологического феномена самопрезентации. Самопрезентация является достаточно новым феноменом в современном научном социально-психологическом дискурсе, и в основном используется для обозначения спектра образов личности. Этот феномен является особенно актуальным в исследованиях личностной зрелости. В статье обосновывается предположение, что фехтование является тем видом единоборства, особенности освоения которым могут пригодиться для формирования целостного образа личности, который презентуется окружающим. Высказано тезис о том, что осознание особенностей социально-психологических взаимодействий, которым отличается процесс выработки собственного фехтовального стиля, призванный способствовать эффективности целого спектра личностных взаимодействий.*

***Ключевые слова:** самопрезентация, личные границы, индивидуальность, коммуникативные дистанции, образ «Я», образ тела, фехтование, фехтовальные школы, фехтовальные тактики.*

***Annotation.** The article deals with the applied aspects of the socio-psychological phenomenon of self- presentation. Self-presentation is a fairly new phenomenon in modern scientific socio-psychological discourse, and is mainly used to refer to the spectrum of personality images. The phenomenon of self-presentation is especially relevant in studies of personal maturity. The article proves the supposition that fencing is the kind of combat, the features of mastering which can be useful for the formation of an integral image of the person, which is presented to others. The thesis is expressed that the awareness of the features of socio-psychological interactions, which differs in the process of developing their own fencing style, designed to contribute to the effectiveness of a whole range of personal interactions.*

***Key words:** self-presentation, personal boundaries, individuality, communicative distances, the image of "I", body image, fencing, fencing schools, fencing tactics.*

Актуальность. Исследования, находящиеся в научном дискурсе достаточно актуальны, ведь сейчас личность предстает перед вызовами общества и интенсификации ее взаимодействий с окружающей средой, а следовательно требует возможности для анализа информационного потока, который к ней поступает. Представление о личном и частном пространстве человека, а также уровень его привлечения к межличностным взаимодействиям требует постоянного рассмотрения.

С целью помочь эффективности межличностных взаимодействий и становлению зрелой личности, специалисты вспомогательных профессий (к которым относим как психологов, так и тренеров) требуют согласования понятий, подходов, и понимания процессов, сопровождающих становление личности. Поэтому нецелесообразно ограничивать исследования и практическую работу отдельным отраслевым направлением. Социально- психологический дискурс предполагает анализ всего спектра взаимодействия отдельной личности с различными социальными группами и слоями.

Заметим, что работа со спортивными командами делает возможным экспериментальные

исследования межличностных взаимодействий в природных условиях и позволяет личности овладеть собственным ролевым репертуаром в тренировочных и психологически безопасных для нее условиях.

Актуальность исследований самопрезентационного поведения личности обусловлена необходимостью согласования различных сфер профессиональной и личностной самореализации, потребностью в формировании целостного образа личности, который является базовой предпосылкой для эффективного и продуктивного взаимодействия человека с окружающей средой. Явление самопрезентации предоставляет толкование для особенностей обработки человеком как информационного потока, который поступает к ней из окружающей среды, так и ее понимание того кем является он сам. Спортивная деятельность, при условии, что она является сознательным выбором, даёт возможность согласования ожиданий и возможностей личности как в отношении себя самой, так и относительно окружающих лиц.

Наблюдается рост заинтересованности в инструментальных единоборствах, к которым относится также и фехтование, что может быть интерпретировано не только изменением общественных настроений и моды, но и потребностью переосмысления лицом своего частного пространства, умений и навыков общения и переструктурирование опыта [2]. В известной мере увеличения заинтересованности, в частности в том, что касается выбора вида спорта в старшем возрасте (подростковом и юношеском), обусловленный также ростом осознания собственной субъектности и делающим ударение на индивидуальности, который характерен для этого возрастного периода.

Учитывая потребность интеграции всех составляющих реализации личности в целостную совокупность, возникает необходимость расширить спектр психологических, а именно социально-психологических, исследований влияния спортивной деятельности личности на ее становление.

Фехтование как образец спортивной деятельности, может быть исследуемым как с позиции индивидуального взаимодействия, так и командной динамики является таким видом спорта, в котором от тактико-психологической подготовки спортсмена полностью зависит его техническая успешность и служит для демонстрации субъектного становления личности спортсмена. Другим веским основанием для объединения исследований проявлений феномена самопрезентации в спортивной деятельности является рост актуальности прикладных социально-психологических исследований в современном научном дискурсе.

Прикладной характер феномена самопрезентации как совокупности ролевого репертуара нуждается в изменении исследовательской парадигмы, а именно осознание, что исследования социально-психологических феноменов требует согласования со сферой прикладных приложений, и лучше будет проявляться в игровой форме взаимодействия. Именно поэтому наиболее оптимальные исследования были проведены в форме деловых игр и тренингов. Тренировка спортсмена как своеобразная игровая форма исследования может использоваться и для формирования самопрезентации как целостной личностной подструктуры и определения наиболее адекватной стратегии.

На сегодня проблематика социальной психологии в основном рассматривает спортивную деятельность только в измерении командного взаимодействия, впрочем, спортивная психология направлена на психологическое сопровождение улучшения результатов, как отдельных спортсменов, так и команд в целом.

Спортивная деятельность в основном рассматривается как отдельная отрасль личностной реализации. Однако это не отражает реального положения вещей, ведь потенциал спортивной деятельности в образовательной, терапевтической сферах и аспектах социализации личности является значительно углубленным. Спортивная деятельность в психологическом аспекте не должна быть ограничена только подготовкой профессиональных спортсменов и преподавателей физического воспитания в профессиональной деятельности; так же как и занятия спортом не могут быть ограниченными занятиями по физическому воспитанию в курсе школьного образования или профессиональной спортивной деятельностью. Примером подобного измене-

ния тенденций является распространение в социуме представлений о здоровом образе жизни, что собственно и является демонстрацией понимания о необходимости спортивной деятельности за пределами образования или профессиональной деятельности.

Предлагаем рассматривать спортивную деятельность как отображение личностного становления человека, и может указывать на проблемные места личностного формирования.

Так выбор личностью вида спорта может свидетельствовать не только об ее индивидуальных свойствах или конформность по отношению следования общественной моде на определенный вид спорта, но дает возможность для анализа и обработки глубоких личностных характеристик, таких как тип информационного метаболизма, межличностная ориентация, ролевая манера и образ себя, и тому подобное. Анализ совокупности указанных факторов создает целостное представление о самопрезентации личности.

Цель исследования: рассмотрение взаимосвязи стратегий самопрезентации и основных тактических принципов фехтования как вида единоборства, не только базируется на принципах субъектного взаимодействия, но и предлагает игровое взаимодействие спортсменов; определение сути этого феномена и выделение тех его характеристик, которые отражаются в тактических основах фехтования.

Именно игровое взаимодействие партнеров, будучи обусловлено изменением ролей (в случае фехтования это изменение инициативы и реакции, изменение ролей тренера-спортсмена в тренировочном спарринге) способствует лучшему осознанию особой своего ролевого репертуара. А поскольку ролевой репертуар является одним из продуктов такого личностного конструкта как самопрезентация, исследования игрового взаимодействия в процессе тренировок, ее интерпретация приобретает ключевое значение для процесса формирования презентации личности и ее коррекции.

Фехтование лучше всего подходит для анализа проявлений индивидуальности, потому что практика тренировок и поединков предусматривает борьбу ума, воли и эмоций спортсменов. Как замечает В. Аркадьев, человек раскрывает свои черты, способности и умения противостоять «вражеской» воле в процессе тактической и интеллектуальной борьбы, побуждает спортсмена быть постоянно готовым к внезапным психологическим и техническим ситуациям [1]. Поскольку фехтованием начинают заниматься в основном в подростковом и юношеском возрасте, то именно в этом возрасте личность меняет свои коммуникативные приоритеты и начинает более или менее сознательно управлять впечатлением о себе.

Феномен самопрезентации в научной литературе появился относительно недавно, он достаточно тщательно освещен в психологических работах, в частности вопрос ролевого взаимодействия в трудах И. Гоффмана, управление спортсменом созданным впечатлением о себе в работах М. Лири, и стратегии феномена в работах Т. Чигирова. Проблематика фехтования в основном рассматривается только в виде тактических инструкций в работах, посвященных освоению технических навыков [1], хотя стоит также отметить работы В. Летуновского, который предлагает использовать достижения фехтования для психотерапевтических интервенций [2].

Согласно определению, самопрезентация – любое поведение, направленное на создание, изменение или соблюдения впечатлений о личности в понимании других лиц. Будучи одним из основных факторов общественной жизни, презентация личности является определяющим фактором при выборе брачных партнеров, друзей, успешной карьеры, и тому подобное.

Личностная самопрезентация является обобщающим понятием, объединяющий ролевой спектр личности, осознанную идентичность, составляющие образа «Я» и внутриличностные факторы, которые обуславливают эффективное освещение личностно релевантной информации в том объеме, который нужен для течения социальных взаимодействий.

Из исследований самопрезентации можем заметить, что понятия самопрезентации, прежде всего, касается теории ролей, с помощью которых спортсмен выстраивает свое взаимодействие с обществом. Целью ролевой теории, предложенной И. Хоффманом, была трактовка и оптимизация разноуровневых взаимодействий личности с обществом. Согласно этим воззрениям, человек в своей жизни, общении с другими людьми, деятельности никогда не оста-

ется «просто человеком», а всегда выступает в той или иной роли, носителем определенных социальных функций и общественных нормативов. Поэтому понятие «Я» уже не является детерминированным и фиксированным объектом исследования. Такая точка зрения согласуется с современными наблюдениями, согласно которым социальные взаимодействия влияют и изменяют «Я» каждого отдельного субъекта, обуславливает формирование «гибкого» или «меняющегося» «Я», которому присущи фрагментированность, отсутствие преемственности и размытые границы. Также самопрезентация может быть как произвольной и заметной, так и автоматической и почти незаметной [4].

К основным стратегиям самопрезентации исследователи относят такие: управление впечатлениями, само-мониторинг и само-верификация. В процессе личностного становления человеку необходимо не только сконструировать тот образ своего «Я», который будет предоставлен для публичного обозрения, но и проверить его на соответствие ожиданиям окружающей среды. Указанная проверка производится с помощью обратной связи, которую субъект получает от своих коммуникативных партнеров. Однако достаточно часто именно на этом этапе происходят и непонимание партнеров между собой (из-за несоответствия их кодировок сообщений) или неумением партнеров считывать ролевые ожидания своих визави. Иногда такие недоразумения могут быть обусловлены отсутствием у партнеров организмического доверия (то есть в терминах гуманистической психологии, понимание и принятие собственного естества).

Вот здесь требуются дополнительные тренировки личности по умению кодировать свои ролевые характеристики и считывать ожидания и характеристики партнера. Такие дополнительные тренировки выстраиваются на основе субъектного взаимодействия как наилучшего способа усвоения методов передачи и декодирования межличностной информации. Как замечает В. Аркадьев, фехтовальный поединок воспитывает у особы внимательность к движениям и сигналам противника [1].

Фехтовальный поединок богат многочисленными, разнообразными и неожиданными действиями партнеров, что делает его совершенной имитацией коммуникативных взаимодействий. Поэтому фехтовальные тренировки приспособливают человека к изменению коммуникативных дистанций (чередование нападений, защит, контратак) и регуляции своих ответов (адекватность реакций).

Несколько иная особенность фехтовальных тренировок освещена В. Летуновским, а именно – это возможность создания целостного образа тела человека и целостного образа «Я» [2]. Переструктурирование воспринятых характеристик взаимодействия расширяет объем внимания фехтовальщика, и приучает тщательно обрабатывать ситуацию социальных взаимодействий, разделять боевые действия на умышленные, вынужденные, инстинктивно-защитные, рефлексорные и инициативно-экспромтные (по классификации В. Аркадьева [1]), обогащает умение поведенческого анализа и интерпретации сигналов обратной связи, а также может основательно улучшить спектр личностных взаимодействий человека.

Выводы.

1. Фехтование придает лицу возможность имитировать реальные ситуации взаимодействия и отрабатывать спектр различных реакций, а также учит «спортсмена» анализировать ситуацию (тактико-технический разбор поединков), что способствует росту личностной готовности к широкому спектру социальных взаимодействий.

2. Трудности в формировании самопрезентации обусловлены ложным толкованием или отсутствием обратной связи с целевой аудиторией, поэтому самопрезентация является зависимой от социальных навыков и социальной компетентности.

3. Эффективная самопрезентация – это гармоничное сочетание трех составляющих: ситуационного контекста, особенностей слушателей и личностных характеристик субъекта самопрезентации, то есть эффективной является та, что создает желаемые и благоприятные впечатления о субъекте, соответственно неэффективна та, которая создает нежелательные представления о субъекте.

4. Самопрезентация не обязательно является сознательной манипуляцией, часто она обнаруживает неосознанные автоматические реакции, которые запускаются определенными социальными ситуациями. Способность спортсмена воспринимать ситуацию взаимодействия во всей ее целостности, и сформировать целостный образ своей личности не только улучшает уровень самовосприятия отдельного спортсмена (что является важным для личности во время ее становления), но и помогает ей воспринимать своих противников не только как объекты ее влияния, но и реально действующих и активных субъектов. Всё это способствует генерализации субъектных отношений вне ситуации конкретной тренировки.

5. Проблематика связи феномена самопрезентации как совокупности взаимодействий с фехтовальными тренировками требует тщательных исследований, которые предоставят возможность сформулировать дальнейшие выводы относительно их терапевтического эффекта.

Список использованной литературы

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании [Электронный ресурс] / В. А. Аркадьев. – Режим доступа : <http://txt.mshkolnik.m/docs/mdex-159381.html>
2. Летуновский В. Встречи с мечом. очерки терапевтического фехтования [Электронный ресурс] / В.В. Летуновский – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x3728.htm>.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб., Речь, 2001. – 288 с.
4. Чигирин Т.А. Самопрезентация: определение, виды, стратегии, техники [Электронный ресурс] / Т.О. Чигирин // Сборник научных трудов Института психологии имени Г.С. Костюка АПН Украины. Проблемы общей и педагогической психологии. – 2012. – Т. 24. – С. 245–253. – Режим доступа : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp2012_24_may_23.pdf

Ермолаева Татьяна Николаевна,
Харьковский Руслан Геннадиевич,
Рубинская Ирина Юрьевна

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Владимира Даля»

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛУГАНСКОГО СОФТБОЛА

Аннотация. Приводятся исторические сведения о возникновении и развитии софтбола, а также обобщённые материалы о распространении этого вида спорта на Луганщине. Излагаются данные о появлении и тенденциях развития луганского софтбола. Рассматриваются исторические аспекты становления софтбола как олимпийского вида спорта, описывается профессиональный рост луганских софтболистов, дается хронологическая таблица достижений луганской софтбольной команды.

Ключевые слова: софтбол, история, игра, возникновение, развитие, распространение, перспективы.

Annotation. The historical information on the softball origin and development, as well as generalized materials on the distribution of this sport in the Luhansk region are given. The data on the appearance and trends of Lugansk softball development are presented. The historical aspects of the softball formation as an Olympic sport are considered, the professional growth of Lugansk softball players is described, the chronological table of achievements of the Lugansk softball team is given.

Key words: softball, history, game, appearance, development, distribution, prospects.

Педагогическое значение спортивных игр в физическом воспитании детей и молодёжи, их всестороннее влияние на развитие физических качеств и психики трудно переоценить. Софтбол в этом отношении не является исключением, он, имея огромную популярность в Америке (как Северной, так и Южной), Западной Европе и Восточной Азии, вызывает возрастающий интерес и в других странах мира, что обуславливает актуальность данной темы [Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.].

В отечественных литературных источниках практически отсутствуют какие-либо сведения об игре в софтбол, хотя с 2012 года он является олимпийским видом спорта. К настоящему времени известно очень малое количество публикаций, в которых излагаются некоторые исследования подготовки софтболисток различной квалификации, а также данные об истории и развитии софтбола (Т.Н. Ромашова, В.В. Сердечный, В.В. Шигалевский и другие) [2; 5; 6].

С тех пор как софтбол был включён в программу Олимпийских игр, интерес к этой игре растёт во многих странах не только у энтузиастов, но и у тренеров, педагогов и руководителей спортивных организаций, поэтому целью данной работы является обобщение сведений об истории возникновения софтбола в г. Луганске и его профессиональном развитии.

В работе использовались традиционные для историко-педагогических исследований методы: отбор фактов, анализ и систематизация, сравнение, сопоставление, обобщение.

Начиная с 1965 года Международная федерация софтбола проводит активную деятельность по пропаганде и развитию софтбола. Сегодня софтбол становится в один ряд с самыми популярными и массовыми видами спортивных игр. В настоящее время в Международной федерации софтбола зарегистрировано более 130 стран, развивающих этот вид спорта. Софтболом (в различных его вариантах) на нашей планете занимаются более 100 млн. человек. Поэтому федерация обратилась с просьбой о включении софтбола в программу Олимпийских игр, мотивируя это широким распространением софтбола в мире [1].

Росту популярности этого вида спорта содействовали серьёзные усилия Международной федерации софтбола, её президента Дона Е. Швейцара и его предшественника В.В. Билли Кетана, которые стремились к включению софтбола в престижную семью олимпийских видов спорта. И после многолетних усилий, 13 июня 1991 года, софтбол был наконец-то включён в олимпийскую программу.

С 1996 года (Атланта) по 2008 год (Пекин) софтбол входил в программу летних Олимпийских игр, но на Олимпиаде 2012 года в Лондоне соревнования по этому виду спорта не проводились (такое решение было принято на заседании Международного Олимпийского комитета (МОК) в Сингапуре).

Если принято считать, что софтбол как спортивная игра зародился в Америке в 1887 году, то в бывшем СССР софтбол начал развиваться только спустя 100 с лишним лет, с 1989 года. Уже тогда были проведены Первенство России, Чемпионат профсоюзов Украины и другие соревнования. Первый и единственный Чемпионат СССР был проведён в 1991 году. В нём приняло участие 12 команд, среди которых были и украинские команды из гг. Киева и Луганска.

В Украине софтбол начал развиваться также с 1989 года, тогда же были проведены первые национальные соревнования – Первенство профсоюзов УССР. С 1991 года начал проводиться Чемпионат Украины по софтболу среди женщин, а с 1992 года – Кубок Украины по этому виду спорта [2; 5].

История луганского софтбола начинается с команды «НИКА», основанной на базе Ворошиловградского машиностроительного института в 1989 году. Свою первую победу «НИКА» одержала в 1990 году, заняв I место на Первенстве профсоюзов УССР, проводившемся в г. Луганске.

В 1991 году игроки команды «НИКА» завоевали первые золотые медали Чемпионата Украины по софтболу, который проводился в гг. Донецк, Луганск, Киев. С 1992 года начал проводиться Кубок Украины по софтболу, но луганская команда впервые стала его обладателем в 1993 году (г. Донецк) и с 1993 года по 2004 год софтбольная команда «НИКА» ни разу не уступила своих титулов Чемпиона Украины и обладателя Кубка Украины.

На протяжении этого времени луганскую команду возглавлял её основатель Владимир Валентинович Шигалевский, который также был главным тренером сборной Украины по софтболю. В память о нём с 2004 года в г. Луганске ежегодно проводился софтбольный турнир, который с 2006 года приобрёл статус международного и в дальнейшем назывался «Кубок Содружества». Луганскую софтбольную команду также тренировали Мещеряков Александр Ильич, Сердечный Владимир Владиславович, Даукшас Василий Казимирович, Попов Евгений Борисович.

В 1994 году «НИКА» впервые вышла на международную арену, её игроки в составе национальной сборной единственные раз выступили на Чемпионате мира по софтболю, который состоялся в г. Сент-Джонс (Канада). Но с 1997 года команда «НИКА» регулярно принимала участие в международных турнирах, в том числе в составе сборной Украины по софтболю, причём большей её частью были игроки луганской команды. Национальная сборная в 1997 году участвовала в Чемпионатах Европы по софтболю в г. Прага (Чехия) и в 1999 году в г. Антверпен (Бельгия).

В 2000 году была создана молодежная софтбольная команда – юная «НИКА», которую тренировала Ромашова Татьяна Николаевна. Первыми соревнованиями, в которых приняли участие юниоры, были летние спортивные игры молодёжи Украины по софтболю в 2001 году, которые проводились в г. Киеве, где «ЮНика» стала бронзовым призёром. В дальнейшем «ЮНика» занимала призовые места во Всеукраинских юношеских играх, Первенстве Украины и других Молодёжных турнирах по софтболю. Игроки младшей софтбольной команды также входили в состав национальной сборной, которая принимала участие в Первенстве Европы по софтболю (Чехия), Чемпионатах Европы по софтболю среди юниоров U-19 и U-22 (Голландия, Чехия, Болгария). В 2001 и 2002 годах луганская команда «НИКА», представляя сборную Украины, завоевывала призовые места в международных турнирах по софтболю, проходивших в г. Тучково (Московская область). В 2003 году сборная Украины участвовала в Чемпионате Европы по софтболю в Италии (гг. Саронно, Коронно-Пертуселла, Леньяно), в составе которой из 14 спортсменов было 10 представительниц г. Луганска [1].

С 2004 года команду возглавил Кисиль Василий Григорьевич, он же стал главным тренером сборной Украины по софтболю, на должность исполняющего тренера был назначен Царенко Артур Валерьевич. В этом же году «НИКА» стала серебряным призёром Чемпионата Украины, но утратила Кубок Украины по софтболю, уступив команде из г. Кировограда.

С 2005 года каждый игровой сезон для луганской софтбольной команды был очень насыщенным и напряжённым. «НИКА» на многие годы вернула себе титул Чемпиона Украины и обладателя Кубка Украины по софтболю. Национальная сборная, в основном составе которой были игроки из г. Луганска, принимала участие в Чемпионатах Европы по софтболю 2005 году (Чехия), 2007 году (Хорватия), 2009 году (Бельгия), 2011 году (Италия), 2013 году (Чехия) [1].

Начиная с 2006 года и по 2014 год включительно, софтбольная команда «НИКА» ежегодно принимала участие в Кубке Европейских Чемпионов, где в 2006 году (Россия), в 2007 году (Сан-Марино) и в 2010 году (Италия) завоевывала бронзовые медали, в 2009 году (Болгария) – серебряные награды, а в 2011 году (Болгария) стала обладателем Кубка Европейских Чемпионов [1].

В 2012 году софтболистки команды «НИКА» приурочили свои победы и завоевания к открытию первого в Украине специализированного софтбольного стадиона, который в будущем давал возможность проведения в г. Луганске турниров Европейского масштаба.

За четверть века спортивного лидерства (1989–2014 гг.) луганская софтбольная команда «НИКА» становилась: 21 раз Чемпионом Украины; 14 раз – обладателем Кубка Украины; многократным призёром международных соревнований различного уровня; трижды бронзовым призёром, один раз серебряным призёром, а также победителем Кубка Европейских Чемпионов. В команде воспитано более 30 мастеров спорта Украины по софтболю, луганские софтболистки принимали участие в различных соревнованиях по софтболю в качестве легионеров, а также постоянно входили преобладающим большинством в основной состав национальной

сборной (табл.). Легендарная «НИКА», обладающая таким количеством титулов и завоеваний среди командных игровых видов спорта, занимает достойное место в истории Луганщины.

Таблица

Достижения луганского софтбола

Год	Название соревнований	Дата и место проведения соревнований	Занятое место
1990	Первенство профсоюзов СССР	август 1990, г. Луганск	1 место
1991	Чемпионат Украины	июнь-август 1991, гг. Киев, Донецк, Луганск	1 место
1992	Чемпионат Украины	июнь-август 1992, гг. Киев, Донецк, Луганск	2 место
	Кубок Украины	сентябрь 1993, г. Донецк	2 место
1993	Чемпионат Украины	июнь-август 1992, гг. Киев, Донецк, Луганск	1 место
	Кубок Украины	сентябрь 1993, г. Донецк	1 место
1994	Чемпионат Украины	июнь-август 1994, гг. Киев, Донецк, Луганск	1 место
	Чемпионат Мира	июль 1994, г. Сент-Джонс (Канада)	24 место
1995	Чемпионат Украины	июнь-август 1995, гг. Киев, Донецк, Луганск	1 место
1996	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 1996, гг. Луганск, Киев, Донецк	1 место
1997	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 1997, гг. Луганск, Киев, Донецк	1 место
	Чемпионат Европы	июль 1997, г. Прага (Чехия)	8 место
1998	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 1998, гг. Луганск, Кировоград	1 место
	Кубок Украины	сентябрь 1998, г. Кировоград	1 место
1999	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 1999, гг. Луганск, Кировоград, Киев	1 место
	Чемпионат Европы	июнь 1999, г. Антверпен (Бельгия)	8 место
	Кубок Украины	сентябрь 1999, г. Кировоград	1 место
2000	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2000, гг. Луганск, Кировоград, Киев	1 место
2001	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2001, гг. Луганск, Кировоград, Киев	1 место
	Спортивные игры Молодёжи Украины («ЮНика»)	август 2001, г. Киев	3 место
	Кубок Украины	сентябрь 2001, г. Кировоград	1 место
2002	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2002, гг. Луганск, Кировоград	1 место
	Спортивные игры Молодёжи Украины («ЮНика»)	август 2001, г. Киев	4 место

2003	Чемпионат Украины	май-сентябрь 2003, м. Кировоград	1 место
	Чемпионат Европы	июль 2003, гг. Саронно, Каронно-Пертуселла, Леньяно (Италия)	7 место
	Всеукраинские летние игры («ЮНика»)	август 2001, г. Кременная	3 место
	Кубок Украины	сентябрь 2003, г. Кировоград	1 место
2004	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2004, гг. Луганск, Кировоград	2 место
	Кубок Украины	сентябрь 2004, г. Кировоград	2 место
	Кубок памяти В. Шигалевского	октябрь 2004, г. Луганск	3 место
2005	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2005, гг. Луганск, Кировоград	1 место
	Международный турнир «Кубок губернатора Московской области»	май 2005, г. Тучково (Московская область)	4 место
	Всеукраинские юношеские игры («ЮНика»)	июнь 2005, г. Кировоград	4 место
	Чемпионат Европы	июль 2005, г. Прага (Чехия)	6 место
	Кубок Украины	сентябрь 2005, г. Луганск	1 место
2006	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2006, гг. Луганск, Кировоград	1 место
	IV летние игры молодежи Украины	июнь 2006, г. Кременная	3 место
	Кубок Украины	сентябрь-октябрь 2006 г.	1 место
	Международный турнир «Кубок губернатора Московской области»	август 2006, г. Тучково (Московская область)	3 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	сентябрь 2006, г. Тучково (Московская область)	3 место
2007	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2007 г.	1 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	август 2007 г. Сан-Арханжело (Сан-Марино)	3 место
	Чемпионат Европы	июль 2007, Загреб (Хорватия)	8 место
	Кубок Украины	сентябрь-октябрь 2007, гг. Луганск, Кировоград	1 место
2008	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2008, г. Луганск	1 место
	Кубок Украины	сентябрь 2008, г. Ровно	1 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	сентябрь 2008, г. Прага (Чехия)	8 место
2009	Чемпионат Украины	апрель-сентябрь 2009, гг. Кировоград, Луганск, Ровно	2 место
	Кубок Украины	сентябрь 2009, г. Луганск	1 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	август 2009, г. Дупница (Болгария)	2 место
	Чемпионат Европы	июль 2009, г. Хоббокен (Бельгия)	5 место

2010	Чемпионат Украины	май-июнь 2010, г. Луганск	1 место
	Кубок Украины	сентябрь 2010, г. Луганск	1 место
	Первенство Европы	июль 2010, г. Прага (Чехия)	7 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	август 2010, Сан-Марино (Италия)	3 место
2011	Чемпионат Украины	май-июнь 2011, г. Луганск	1 место
	Кубок Украины	октябрь 2011, г. Луганск	1 место
	Международный турнир «Кубок губернатора Московской области»	май 2011, г. Тучково (Московская область)	3 место
	Чемпионат Европы	август 2011, г. Ронки (Италия)	15 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «В»)	август 2009, г. Дупница (Болгария)	1 место
2012	Чемпионат Украины	май-сентябрь 2012, г. Луганск	1 место
	Кубок Украины	октябрь 2012, г. Луганск	1 место
	Международный турнир «Кубок губернатора Московской области»	май 2012, г. Тучково (Московская область)	3 место
	Чемпионат Европы среди юниоров (U-19)	июль 2012, г. Росмален (Голландия)	14 место
	Чемпионат Европы среди юниоров (U-22)	июль 2012, г. Хавличков Брод (Чехия)	5 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «А»)	август 2012, г. Энхеде (Голландия)	7 место
2013	Чемпионат Украины	май-сентябрь 2013, г. Луганск	1 место
	Кубок Украины	октябрь 2013, г. Луганск	2 место
	Международный турнир «Кубок Содружества (NEW)»	апрель 2013, г. Луганск	3 место
	Международный турнир «Кубок губернатора Московской области»	май 2013, г. Тучково (Московская область)	3 место
	Чемпионат Европы	июль 2013, г. Прага (Чехия)	12 место
	Чемпионат Европы среди юниоров (U-22)	август 2013, г. Острава (Чехия)	11 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «А»)	август 2013, г. Прага (Чехия)	8 место
2014	Чемпионат Украины	май-сентябрь 2014, г. Луганск, Киев, Кировоград	1 место
	Чемпионат Европы среди юниоров (U-22)	июль 2014, г. Дупница (Болгария)	5 место
	Кубок Европейских Чемпионов (группа «А»)	август 2014, г. Ронки (Италия)	7 место
	Кубок Украины	октябрь 2014, г. Киев	1 место

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе софтбол является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков софтбола различной квалификации.

В софтболе привлекает то, что им можно заниматься в любом возрасте. Он хорошо и гармонично развивает все физические качества, благотворно влияет на воспитание личности спортсменов, является хорошим средством времяпрепровождения и отдыха молодёжи. Для нас представляет огромный интерес не только знакомство с историей развития этого вида спорта, но и дальнейшие исследования в направлении непрерывной подготовки кадров на примере софтбола.

Список использованной литературы

1. <http://www.europeansoftball.org/>
2. **Ермолаева Т.Н.** История возникновения и тенденции развития софтбола / Т.Н. Ермолаева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2009. – № 12. – С. 55–57.
3. **Ковалёв Д.В.** От русской лапты к софтболу: уч.-метод. пос. [для студ. и тренер.] / Д.В. Ковалёв, В.Т. Ткаченко. – К. : Освита України, 2009. – 160 с.
4. **Кожеваткин В.М.** Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки: уч. пос. [для учащ. сред. спец. уч. завед. и тренер.] / В. М. Кожеваткин, В. Д. Ковалёв. – М. : Советский спорт, 2003. – 192 с.
5. **Сердечный В.В.** Софтбол в Україні: необхідність підвищення якості. Комплексні групи педагогічних впливів / В.В. Сердечний // Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді. – 2000. – № 1. – 53 с.
6. **Софтбол.** Правила игры (быстрая подача). Пер. Ромашова Т.Н., Царенко А.В. / под ред. Гринчука Р.В. – Черновцы : ЧГДЮСО : «Малая Бейсбольная Лига», 2006. – 85 с.
7. **Шигалевский В.В.** Методические указания по обучению питчеров и хиттеров студенческих женских софтбольных команд / В.В. Шигалевский, Е.Б. Попов, Е.К. Колодяжный. – Луганск : Восточноукр. гос. ун-т, 1997. – 31 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ПО СЕМЕЙНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОМСКЕ

***Аннотация.** Так как семья является первоначальным источником познания для ребенка, она закладывает у него ведущие начала образа жизни. Поэтому вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни необходимо осуществлять воздействием на всю семью в целом.*

***Ключевые слова:** семья, развитие, вовлечение, здоровый образ жизни, воздействие, активный досуг, улучшение.*

***Annotation.** Tak kak sem'ya yavlyayetsya istochnikom poznaniya dlya rebenka, ona zakladyvayet u sebya vedushchiye nachala obraza zhizni. Poetomu vovlecheniye podrastayushchego pokoleniya v zdorovyy obraz zhizni trebuyet osushchestvleniya vozdeystviya na vsyu sem'yu v tselom.*

***Key words:** sem'ya, razvitiye, vovlecheniye, zdorovyy obraz zhizni, vozdeystviye, aktivnyy dosug, uluchsheniye.*

В условиях изменений современной России особое место занимают вопросы по укреплению физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. Важно выделить, что здоровье человека полностью управляемо. Поэтому с помощью соответствующих мероприятий, где присутствуют физические упражнения, различные виды спорта, правильное питание, режима труда и отдыха и др., можно с легкостью изменить в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, – это процесс изменения и становления всех свойств человеческого организма (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.). Ни для кого не секрет, что большую часть населения мучает проблема лишнего веса, а так же нельзя забывать и о сильной усталости в основном от интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличающейся от физического труда. Все это пагубно отражается на здоровье человека.

Семья – это первоначальный институт социализации ребенка, где начинаются первые познавательные шаги, закладываются основы физического и психического здоровья. Семья также закладывает основы здорового образа жизни, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Нормально развивающийся ребенок стремится к движениям и роль родителей способствовать дальнейшим развитиям движений, укреплению мышечной системы. Привести ребенка от беспорядочных движений к координационным движениям это будет благотворно влиять на растущий организм.

И первые семейные соревнования для малышей до 3 лет предлагают в Омске это бег в ползунках. Юные участники должны проползти дистанцию быстрее и шустрее своих соперников. На финише стоят судьи с секундомерами, все как на взрослых соревнованиях. И в этом им помогают мамы и папы, бабушки и дедушки. Соревнования собирают до 300 участников. Это семейный праздник, когда получают все эмоции, подарки и проведения хорошего выходного дня. На празднике предлагают детям различные развлекательные мероприятия: это батуты, горки и сухие бассейны, театрализованные представления, концерты детских коллективов.

Активный совместный семейный досуг стимулирует повышению эмоционального настроения, из этого следует, улучшение общего психического и физического состояния всей семьи. Таким образом, главной задачей организаций, работающих с семьями, является повы-

шение роли семьи в обществе, и создание условий для оздоровления и вовлечения всей семьи в спортивную и культурную жизнь.

Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей города Омска «Городской детский (юношеский) центр» создало проект: «Омск. Спорт. Детство», посвященный 300-летию Омска.

В реализацию этого проекта был возложен особый подход, который рассматривал воспитание как совместное бытие, то есть событие, как родителей, так и детей.

Для реализации этого подхода проводятся следующие семейные, спортивные мероприятия:

– спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» – которые пропагандируют здоровый образ жизни всей семьи.

– городской конкурс-игра «Моя любимая мама», посвященный празднованию Международного Дня матери – в этой игре закладывается любовь к матери, то что мать на протяжении всей жизни ребенка его защита и опора.

– так же проводится конкурс на соискание спортивной премии Губернатора Омской области «Доблесть» в номинации «Лучшая спортивная семья» (ПРОЕКТ).

Предполагаемый результат этого проекта:

– увеличение количества числа родителей, принимающих совместное участие с детьми в спортивных праздниках, соревнованиях, экскурсиях, создании различных выставок совместных работ детей и родителей.

– привлечение родителей к подготовке и проведению совместных мероприятий в качестве участников, болельщиков, членов жюри.

Большую роль по пропаганде и развитию семейного спорта играет организация «Спортивный город». Главной задачей «Спортивного города», это реализация муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта, по привлечению как можно больше народу к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Основное средства привлечения это соревнования в несколько этапов. Последний этап это финальные соревнования, которые проходят как большой праздник. Округа г.Омска выставляют сборные команды по видам спорта для участия в спортивном празднике и один из видов это соревнования спортивных семей. В зимней спартакиаде спортивные семьи соревнуются: эстафета на лыжах. В летней спартакиаде это соревнования по легкой атлетике эстафета и прыжки в длину.

В целом на базе Омской области проводится большое количество семейных мероприятий из года в год. Где родители вместе с детьми активно принимают участие. В Омске с каждым годом строиться много детских площадок, где семьи могут проводить свой досуг вместе. Все это способствует развитию семейного отдыха, привитие здорового образа жизни и любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. **Воронова Е.А.** Воспитать патриота: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 282 с. – (Сердце отдаю детям).
2. **Ветохина А.Я., Дмитренко З.С., Жигналь Е.Н.** Нравственно- патриотическое воспитание детей дошкольного возраста. Планирование и конспекты занятий. Изд. : Детство-Пресс, 2013 г
3. **Кривопапенко Е.И.** Ребёнок как субъект культурно-образовательного события / Е.Н. Кривопапенко. Журнал «Образование Омской области», № 01 (24) 2011г. (июнь).
4. <http://pandia.ru/text/77/355/6585.php>

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

***Аннотация.** В статье «Структура и содержание профессиональной деятельности детского и юношеского спорта» Зюзюков А.В. рассматривает основные составляющие профессиональной подготовки тренера к его будущей деятельности в области детского и юношеского спорта. Дается краткая характеристика способностей и качеств, составляющих профессиональную деятельность тренера.*

***Ключевые слова:** структура, подготовка, профессионализм, деятельность, мастерство, способности, качества, тренер.*

***Annotation.** In the article "the Structure and content of professional activities of children and youth sports" Zuzukov A.V. considers the main components of a training coach for his future activities in the field of child and youth sports. A brief description of ability and quality that make up the professional activities of a coach.*

***Key words:** structure, preparation, professionalism, activity, skill, ability, quality, coach.*

Актуальность рассматриваемой проблемы. Педагогическая деятельность тренера детского и юношеского спорта имеет сложную структуру и значительные отличия от других педагогических профессий [3, с. 35].

Спортивный тренер – это, прежде всего, педагог, который не только занимается обучением техники движений и развитием физических способностей, но и формирует личность будущего гражданина, а основу этой деятельности и составляют педагогические способности.

По мнению исследователей и практиков, обладать педагогическими способностями, значит:

- 1) уметь представлять учебный материал доступно для учащихся, понимать своих воспитанников и проявлять творчество в учебном процессе;
- 2) обладать волевыми педагогическими качествами, которые могут оказывать влияние, как на отдельных учеников, так и на весь коллектив;
- 3) организовывать детский и юношеский коллектив, проявлять интерес к деятельности и жизни своих учеников;
- 4) содержательно и ярко уметь объяснить и провести беседу, обладать образной и убедительной речью;
- 5) проявлять педагогический такт, т.е. быть самым воспитанным, уметь наблюдать, анализировать и делать правильные выводы из наблюдений, быть требовательным не только к ученикам, но и к самому себе;
- 6) уметь связывать учебный материал с требованиями современной жизни и жизненными различными ситуациями.

К сопутствующим педагогическим способностям относятся такие качества как организованность, любознательность, трудолюбие, самообладание, активность, настойчивость, сосредоточенность и умение распределить внимание [1; 2; 5].

Обзор литературы. Изучению структуры педагогической деятельности тренера детского и юношеского спорта посвящены исследования Л.В. Волкова, А.А. Деркача и А.А. Исаева, А.А. Тер-Ованесяна, Н.Г. Озолина.

Полученные результаты анализа деятельности тренера детского и юношеского спорта позволяют утверждать, что его профессиональные способности основываются на совокупности психических свойств личности, которые и являются предпосылкой успешной педагогической деятельности в процессе спортивной подготовки детей и подростков.

Цель и задачи исследования. Анализ литературных источников сформулировать цель исследования, которая заключается в изучении структуры и содержания профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта.

На основании определения цели работы, были выделены следующие задачи исследования: проанализировать состояние изучаемой проблемы в научно-методической литературе; изучить особенности профессиональной деятельности тренеров ДЮСШ. Результаты исследования. Структура деятельности тренера детского и юношеского спорта, прежде всего, требует развития таких способностей – перцептивных, проектировочных и конструктивных, организаторских и дидактических, экспрессивных, коммуникативных, академических и специальных.

Таким образом, успешная деятельность тренера определяется развитием целого ряда способностей, которые требуют теоретической подготовки и практических навыков [5, с. 152]. Каждая из этих способностей конкретна и оценивается только в деятельности тренера по целому ряду компонентов:

- перцептивные способности, которые отражаются в педагогической наблюдательности и, прежде всего, в умении концентрировать свое внимание, как на отдельном ученике, так и на всем коллективе учащихся. При проведении наблюдения необходимо придерживаться правила – наблюдаем, анализируем и делаем выводы, которые, естественно, будут зависеть от профессиональных знаний. Педагогическое направленное внимание позволяет отбирать факты, необходимые в работе с юными спортсменами, за каждым проступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа;

- проектировочные и конструктивные способности в значительной мере зависят от профессиональных знаний тренера в области теории спорта, а также знании объекта, т.е. юного спортсмена, на который будет направлено педагогическое воздействие. Проектирование, точнее сказать планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе решения трех основных задач – оздоровительных, образовательных и воспитательных. Ни одна учебная дисциплина не решает три задачи в комплексе, как это требует спортивная тренировка. Кроме одного учебно-тренировочного занятия тренер осуществляет план как годового, так и многолетнего цикла подготовки юного спортсмена. Таким образом, проектировочные и конструктивные способности детского тренера требуют целого комплекса знаний, позволяющих как проектировать деятельность для всей группы, так и в отдельности для каждого спортсмена;

- организаторские способности проявляются, как в умении организовывать учебно-тренировочные занятия, так и деятельность юного спортсмена вне спортивных занятий – дома, в школе и т.д. Прежде всего, началом работы тренера является организация набора и отбора детей и подростков для занятий спортом. Затем идет процесс организации и проведение учебно-тренировочных занятий, которые, как правило, завершаются участием спортсменов в соревнованиях, в проведении спортивных сборов и работы в спортивно-оздоровительном лагере. Организаторская способность состоит из целого ряда элементов и образует взаимосвязанную структуру, состоящую из направленности личности, ее подготовленности, общих и специальных свойств личности, ее индивидуальных особенностей нервной системы, темперамента;

- дидактические способности проявляются в методах передачи знаний юным спортсменам, в проведении занятий творчески, с учетом возрастных особенностей занимающихся;

- экспрессивные способности проявляются в выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики. Речь детского тренера всегда отличаться внутренней силой, убежденностью. Одним из основных средств интонационно-звуковой выразительности речи, является основной тон высказывания, с помощью которого тренер передает свое отношение к тому, о чем говорит. В создании «тона» большую роль играет тембр голоса и другие интонационные средства. Немаловажное значение имеет темп разговорной речи и громкость, а так же взгляд, мимика, жесты, которые оживляют речь. Но жестами следует пользоваться осторожно. Слишком частые, однообразные, суетливые, резкие движения рук не приняты, они приедаются, надоедают и раздражают;

коммуникативные способности помогают детскому тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность наиболее ярко проявляется в педагогическом такте, умении избежать конфликтов, как со спортсменами, так и среди них;

академические и специальные способности по существу являются основой любой профессиональной деятельности. Если академические способности свидетельствуют об общей эрудиции тренера, то специальные способности определяют его профессиональные успехи в построении системы и организации спортивной полготовки детей и юношей [1, с. 45].

Все составляющие структуру профессиональных способностей тренера в значительной степени и определяют авторитет его среди спортсменов, так и среди коллег. При этом А.А. Деркач и А.А. Исаев отмечают [3], что больше всего юные спортсмены до 18 лет желают, чтобы их тренер был добрым, справедливым, смелым и честным.

Формирование профессиональных способностей тренера детского и юношеского спорта в процессе деятельности проходит целый ряд ступеней и уровней [3, с. 125].

Первый уровень – репродуктивный (минимальный). Умение на примере показывать, как выполнять систему упражнений или комбинаций, уметь пересказать все то, что знает, в зависимости от теоретической и практической подготовки.

Второй уровень – адаптивный (низкий). Тренер умеет сообщить не только, что знает сам, но и приспособить свои объяснения к возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников.

Третий уровень – локально-модулирующий (средний). Умение не только передать знания, приспособив их к особенностям юных спортсменов, но и конструировать систему знаний, умений и навыков по отдельным видам подготовки – физической, технической, тактической и другим.

Четвертый уровень – системно-модулирующий знания (высокий). Тренер умеет моделировать систему деятельности юных спортсменов, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта.

Пятый уровень – системно-моделирующий деятельность и поведение (высший). Тренер умеет моделировать такую систему спортивной подготовки, которая формирует личностные качества спортсмена, не только физические, но и нравственные, психические, позволяющие достичь высоких спортивных успехов на фоне высокой нравственности и психической устойчивости.

В основу данной квалификации А.А. Деркач и А.А. Исаев [2] положили оперирование знаниями и ориентациями. Каждый новый уровень деятельности тренера включает предыдущий и характеризуется качественным изменением в структуре знаний и умений. Без специальной подготовки, после окончания высшего учебного заведения, можно достигнуть только второго уровня – адаптивного. Дальнейшее профессиональное мастерство тренера определяется системой самообразования, повышением знаний, умений и навыков в процессе обобщения опыта своих коллег, способностью анализировать и делать выводы, повышающие эффективность спортивной подготовки.

По мнению Л.В. Волкова [1] в основу деятельности тренера детского и юношеского спорта входят следующие профессиональные знания, которые основываются на единстве закономерностей возрастного развития и системы тренировочных и соревновательных воздействий:

- оценка общей одаренности на начальном этапе подготовки;
- возрастные особенности планирования объема тренировочных нагрузок на основании биологического возраста и избирательного планирования с учетом «сенситивных периодов» развития способностей;
- организация учебно-тренировочных занятий на разных этапах спортивной подготовки с учетом возрастного развития основных психических процессов;
- организация режима жизни направленного на выполнение основных принципов «спортивного стиля жизни» детей и подростков, занимающихся спортом.

Совокупность профессиональных знаний основывается на интегральном подходе к по-

строению современной системы спортивной подготовки подрастающего поколения [3, с. 201].

Выводы. Профессиональная деятельность тренера детского и юношеского спорта основывается на высоких моральных качествах тренера, его общих и профессиональных способностях, знаниях о закономерностях возрастного развития, средств, методов и форм педагогического, тренировочного воздействия.

Структура профессиональной деятельности детского тренера определяется способностями: перцептивными, проектировочными и конструктивными, дидактическими, экспрессивными, коммуникабельными, академическими и специальными.

В процессе деятельности профессиональные способности формируются по определенным закономерностям и проходят уровни – репродуктивный (минимальный), адаптивный (низкий), локально-моделирующий (средний), системно-моделирующий (высокий, высший) [3, с. 215].

Перспективы дальнейших исследований. Для повышения уровня профессиональной деятельности тренера необходим опыт, практика и профессиональные знания, которые позволят организовать учебно- тренировочный процесс с учетом закономерностей как биологических, так и психических процессов развития детского организма.

С целью повышения уровня подготовленности будущих тренеров необходимо увеличение количества часов на проведение учебно- тренировочных практик в образовательных учреждениях спортивного профиля.

Список использованной литературы

1. **Теория и методика детского и юношеского спорта** /Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 156 с.
2. **Деркач А.А.** Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Просвещение, 1985. – 335 с.
3. **Деркач А.А.** Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
4. **Настольная книга тренера. Наука побеждать** /Н.Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
5. **Тер-Ованесян А.А.** Педагогика спорта /А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К. : Здоровье, 1986. – 208 с.

**Колпаков Даниил Александрович,
Мартыненко Елена Николаевна**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БОРЦАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос об актуальности борьбы греко-римского стиля в наше время, а также технических приемов, которые выполняются во время соревновательной деятельности. Методологические изменения в процессе тренировки с учетом изменений правил соревнований и выявление наиболее применимого и эффективного приема борьбы во время схватки.

Ключевые слова: борьба греко-римского стиля, изменения правил соревнования

Annotation. This article discusses of the relevance of Greco-Roman style in our time, and also about techniques method, which performed during competition. Changes in the training methods in view of changes in the competition rules and finding the most applicable and effective method during the fight.

Key words: Greco-Roman style, changes in the competition rules.

Актуальность. Сегодня ставится вопрос о том, сможет ли спортивная борьба выжить в

новых условиях, в конкуренции с более чем сотней динамично развивающихся видов спорта. Спортивная борьба теряет зрительский интерес и привлекательность, международные турниры с участием 20 наций длятся по 8 часов в день, а иногда до 40 часов на нескольких коврах в течение 6–8 дней. Вполне понятно, что недостаточно как спонсоров, так и зрителей и представителей печати, а во время схваток битком набиты буфеты, в VIP-залах сидят руководители и тренеры, а некоторые руководители даже уезжают с соревнований до их окончания. Люди сетуют, что сегодня на ковре преобладают скучные, однообразные схватки, борцы демонстрируют скудную технику [1].

Современное состояние греко-римской борьбы требует от спортсменов очень высокой степени развитости технического мастерства. Но в то же время, существует проблема отсутствия эффективного контроля технической подготовленности, сложности поиска моделей оптимальной спортивной техники, отсутствия многофункциональных информационных систем, которые моделируют процесс обучения и спортивного совершенствования стимулирует процесс поиска новых резервов для повышения уровня технической подготовленности.

Уровень конкуренции в современной греко-римской борьбе очень высок. Для достижения поставленных результатов спортсменам необходимо демонстрировать разнообразные атакующие и оборонительные действия, и чем больше будет арсенал таких действий у борца, тем больше вероятность положительных результатов.

Поэтому повышение эффективности атакующих действий в греко- римской борьбе остается актуальным на сегодняшний день и поможет не только достичь совершенствования в техническом плане, но и повысить уровень заинтересованности зрителей к виду спорта. Решение этой проблемы усложняется тем, что постоянно изменяются правила соревнований, следовательно, изменяется техника и тактика борьбы.

Связь работы с научной темой.

Научная статья выполнена согласно, сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2017 г.

Цель работы – выявить особенности техники выполнения атакующих действий борцов высокой квалификации с учетом изменения правил.

Задачи исследования.

1. Проанализировать теоретико – методические особенности выполнения атакующих действий в греко-римской борьбе;
2. Изучить технические приемы борцов высокой квалификации, а также максимально эффективное их использование.
3. Выяснить наиболее эффективный способ изучения технических приемов, а также определить наиболее эффективный из них.

Объект исследования – техническая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования – атакующие действия борцов греко-римского стиля, правила соревнований по греко-римской борьбе.

Методы исследования.

Теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что:

- проанализирован состав соревновательной деятельности борцов высокого класса греко-римского стиля на современном этапе;
- выявлен самый эффективный атакующий бросок;
- проведено соотношение эффективных технических действий в стойке и в партере.

Изложение основного материала работы.

Полученные данные позволяют направить усилия на совершенствование атакующих двигательных действий квалифицированных спортсменов, которые позволяют одержать победу.

В настоящее время ФИЛА столкнулась с проблемой, суть которой состоит в том, что проведенные под ее руководством многочисленные изменения в правилах соревнований оказались

во многом бесплодными и не стимулировали спортсменов на зрелищную, высокотехническую борьбу. В связи с чем Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы в связи с низким уровнем зрелищности соревнований. Следует согласиться с мнением А.А. Новикова [7], который отмечает, что престижность борьбы по сравнению с другими видами спорта значительно снижается.

Характерными чертами современной борьбы является высокая плотность ведения поединка и его динамика в течение отведенного времени борьбы [2; 3; 4; 6].

А.А. Новиков [6] определяет технику современных спортивных упражнений, как специализированную систему сложно – координационных движений, которые направлены на рациональное и эффективное решение двигательной задачи при достижении высоких спортивных результатов.

А.П. Купцов [8] определяет технику борьбы, как совокупность рациональных, разрешенными правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы.

Многие авторы предлагали различные способы развития греко-римской борьбы, которые должны осуществляться в соответствии с требованиями, нашедшими свое отражение в соревновательной модели борца.

Многочисленные дополнения к правилам приводят к значительным изменениям методики тренировочного процесса. Современная соревновательная деятельность требует от борца обладать достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования.

Разработка новых алгоритмов контроля технической подготовленности борцов в условиях соревновательной деятельности с учетом технических особенностей, на основе современных информационно-компьютерных технологий и достижений спортивной науки, позволит в значительной степени стимулировать прогресс в этом направлении.

По мнению специалистов, для того чтобы на соревнованиях проводились сложные приемы в высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодежью. Для этого необходимо изучать и совершенствовать сложные технические действия в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а также включении этих приемов в комбинации с ложными атаками и другими действиями.

Изложенное дает основание для признания актуальности проведения исследований в данном направлении и поиска путей и средств совершенствования соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Педагогические наблюдения показали наиболее часто применяемые технические действия, которые выполнялись спортсменами во время поединков:

- броски подворотом;
- броски прогибом;
- выталкивание;
- переводы в партер;
- переворот накатом;
- бросок прогибом обратным захватом туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сзади;
- бросок прогибом с зависом.

Таким образом, полученные данные дают основание признать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными приемами греко-римской борьбы.

Согласно данным приведенным в таблице 1 технико-тактические показатели и закономерности имеют следующие данные:

1. Проведено 718 попыток, из них 295 – результативных.

2. Наиболее распространенные приемы по количеству попыток: переворот накатом, переводы в партер, выталкивание и броски подворотом, эффективность которых составила в среднем 41 %. Это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике (табл. 1).

3. Самыми эффективными приемами выявлено такие технические действия как: бросок прогибом с зависом – 45 %, броски прогибом и переворот накатом – 44 %, а также выталкивание – 41 %. Эффективность подтверждает тот факт, что не зависимо от того сколько попыток было сделано, спортсмены владеют техническими действиями в совершенстве.

Таблица 1.

№	техническое действие	кол-во попыток	кол-во эффективных попыток	коэф. эффективных действий	коэффициент выполн. техн. действий
технические действия в стойке					
1	Переводы в партер	139	52	37%	57%
2	Выталкивание	110	45	41%	
3	Бросок подворотом	78	31	40%	
4	Броски прогибом	50	22	44%	
5	Бросок прогибом с зависом	40	18	45%	
Технические действия в партере					
6	Переворот накатом	241	105	44%	43%
7	Бросок прогибом обратным захватом туловища	25	10	40%	
8	Бросок прогибом захватом туловища сзади	35	12	34%	
	Итого	718	295	41%	100%

Следовательно, как мы видим, то самым примененным броском в греко-римской борьбе в условиях соревновательной деятельности является переворот накатом из положения партер, эффективность которых составляет 44 %. Большинство эффективных технических действий 57 % выполняют в стойке, и 43 % технических действий в партере. При борьбе в стойке самым эффективным 45 % и зрелищным броском является бросок прогибом с зависом.

Фазовая структура броска прогибом с висом, состоит из: подготовительной, захвата, подбивания, полета и фаза приземления.

Для того что бы овладеть броском прогибом с зависом необходимо исправлять ошибки при выполнении броска. Для этого необходимо рассмотреть выполнение броска в медленном выполнении. Затем разбив выполнение броска на части: захват соперника, сковывание, выведение из равновесия, бросок и конечное положение.

Во время выполнения отдельных частей броска необходимо уделять внимание на постановку ног до захвата, при захвате, сковывания и при выведения из равновесия.

Лучше всего тренироваться бросать не на манекене, а с партнером. Потому что для выполнения данного броска необходимо чувствовать каждый элемент броска.

После того как уже начало получаться выполнять техническое действие по частям, необходимо перейти к выполнению броска в целом медленно, акцентирую внимание на коррекцию в технике. При этом необходимо постепенно увеличивая скорость выполнения.

Для того что бы приобрести навыки данного броска и увеличить скорость выполнения, необходимо выполнять бросок на время с двумя соперниками, бросая их по очереди на протяжении 1 минуты, желательнее выполнять 3–4 серии с интервалом отдыха 3–4 минуты.

Список использованной литературы

1. **Гамалий В.В.** Биомеханические аспекты техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий. – М. : Наука и мир, 2007. – 211 с
2. **Воронов А.И.** Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения / А.И. Воронов, В.В. Березняк. // Теория и практика физической культуры. –1990.– Ш. – С. 14–15.
3. **Дутов В.С.** Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг – партнеров : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.С. Дутов. – М., 1985. – 20 с.
4. **Колесник Л.Ф.** Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе. / Л.Ф. Колесник., В.В. Нелюбин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1986. – С. 6–9.
5. **Настенко В.Т.** Некоторые особенности современного спортивного поединка борцов международного класса. / В.Т. Настенко. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – С. 76–77.
6. **Новиков А.А.** Основы спортивного мастерства. / А.А. Новиков. - М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
7. **Новиков А.А.** Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочных процесса в боевых искусствах / А.А. Новиков, А.А. Акопян, А.Ш. Рамазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – М., 1985. – С. 33–36.
8. **Шинелев И.В.** экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе: Автореф. дис. на Присвоение учен. степени канд. пед. наук: спец. 13734 / И.В Шинелев. – М., 1971. – 18 с.

Колпаков Даниил Александрович
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***Аннотация.** В данной статье будут рассматриваться вопросы об наиболее эффективных атакующих приемах в греко-римской борьбе, а так же проведен анализ их выполнения с учетом времени и способы их совершенствования.*

***Ключевые слова:** греко-римская борьба, атакующий прием, анализ выполнения.*

***Annotation.** This article will address the issue of the most effective methods of attack in the Greco-Roman wrestling, as well as an analysis of their performance, taking into account the time and ways to improve them.*

***Key words:** Greco-Roman wrestling, attack action, performance analysis.*

Актуальность. На данном этапе развития борьбы греко-римского стиля, борец должен обладать рядом защитных и атакующих умений, но также уметь применять наиболее эффективные приемы для достижения наивысшего результата во время соревновательной деятельности. Данная статья направлена показать процент выполнения наиболее успешных атакующих действий (бросок прогибом) с ее временным параметром, который влияет на успешность проведения технико-тактического действия, а также способ улучшить его.

Связь работы с научной темой.

Научная статья выполнена согласно, сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2017 г.

Цель работы – выявить особенности техники выполнения атакующих действий борцов высокой квалификации и способы их совершенствования.

Задачи исследования.

1. Проанализировать теоретико – методические особенности выполнения атакующих действий в греко-римской борьбе;
2. Определить ряд наиболее эффективных способов совершенствования технических приемов;
3. Анализ наиболее эффективного атакующего действия и процент его реализации.

Методы исследования.

Теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что:

- проанализирован процент реализации атакующего броска;
- выявлен самый эффективный атакующий бросок;
- выявлен временной параметр броска;
- выявлены способы совершенствования атакующего броска.

Изложение основного материала работы.

Для проведения биомеханического анализа самого эффективного атакующего действия, мною было проанализировано 60 бросков прогибом с зависом. Анализировалась видеозапись соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на чемпионатах Украины, Европы и мира.

Рассматривая выполнение броска прогибом с зависом с учетом оценок, мною было выявлено, что из 60 попыток выполнить данное техническое действие было оцененных только 47 (табл. 1, рис.1), а остальные 13 были не оценены из-за ограниченного времени и пространства или через ошибку при выполнении броска.

Таблица 1

Анализ реализации технического действия с учетом оценочной системы (n=60)

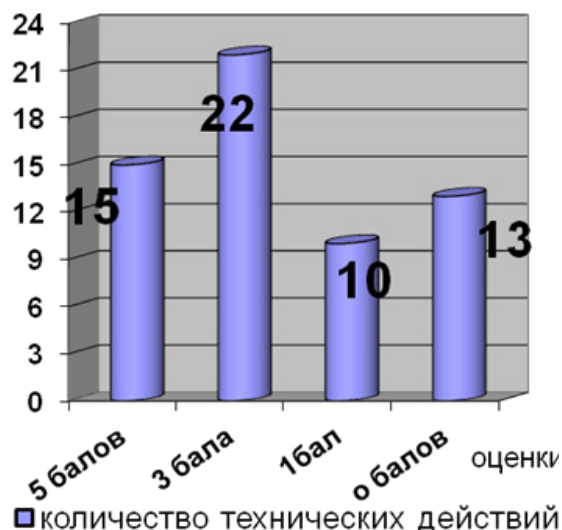
Оценка	Количество технических действий	коэффициент реализации
5	15	25%
3	22	36%
1	10	18%
0	13	21%
Всего	60	100%

В результате, коэффициент реализации технического действия больше всего составил при выполнении броска на 3 бала – 36 %, 25 % – было реализовано с оценкой 5 баллов, с оценкой в 1 балл – 18 % и не реализовано – 21 %.

Как видим, в процессе соревновательной деятельности больше всего реализовано технических действий на оценку 3 балла, потому что для выполнения приема на максимальную оценку спортсмену необходимо выполнить действие с максимальной амплитудой [2; 3], а в условия соревновательной деятельности это сделать достаточно сложно.

Не реализованные броски (21 %) были по той причине, что правила соревнований ограничивают спортсменов в пространстве и времени для проведения технического действия, а также по причине допущенных ошибок при броске.

Рис. 1. Количество технического действия с учетом оценочной системы (n=60)



При анализе фазовой структуры выполнения броска на оценку 5 и 3 бала, было выявлено, что бросок оцененный на максимальную оценку в 5 баллов был выполнен быстрее чем на 3 бала. Такая тенденция просматривается почти по всем фазам (табл. 2).

При сравнении приема с оценкой в 1 балл и не оцененное техническое действие, выявлена не большая разница во времени, по сравнению с броском в 5 баллов.

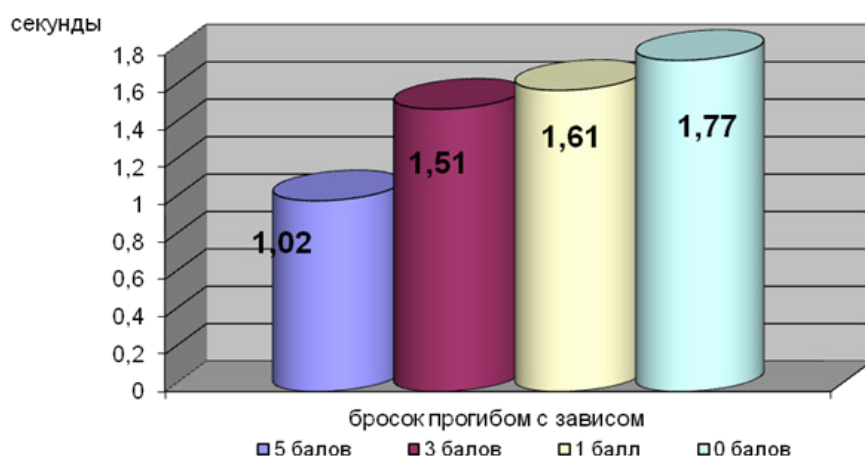
При выполнении бросков, которые были оцененные на максимальную оценку и не оцененные, выявлена значительная разница в 0,55 сек. (рис. 2).

Таблица 2

Анализ фазовой структуры выполнения броска прогибом с зависом спортсменами высокой квалификации с учетом оценок (n=60).

Оценка		5	3	1	0	Среднее
фазовая структура броска	подготовительная	0,5 с	0,8 с	0,9с	1с	0,8 с
	Захвата	0,2 с	0,2 с	0,3 с	0,25 с	0,24 с
	Подбивание	0,12 с	0,1 с	0,1 с	0,2 с	0,13 с
	Полета	0,19 с	0,18 с	0,2 с	0,2 с	0,19 с
	приземления	0,01 с	0,23 с	0,11 с	0,12 с	0,12 с
общее время броска		1,02 с	1,51 с	1,61 с	1,77 с	1,48 с

Рис. 2. Гистограмма характеризующая выполнение броска на различные оценки по времени (n=60)



Такая разница связана с тем, что в условиях соревновательной деятельности, выполнить бросок прогибом с зависом достаточно сложно [3]. Для того что бы выполнить бросок на максимальную оценку необходимо затрачивать минимальное количество времени, поэтому чем дольше выполняется бросок тем больше шансов у соперника защититься или контратаковать.

При анализе было выявлено среднее время – 1,48 с, за которое должен быть выполнен бросок (табл.2).

Проанализировав бросок прогибом также нужно сделать акцент на его технико-тактической составляющей [1], а также стараться совершенствовать бросок с помощью специальных упражнений как одного из способов совершенствования атакующего броска.

Специальные упражнения для бросков прогибом, выполняемые с партнером:

1. Переворот через партнера из стойки.
2. Вставание на мост с поддержкой за руку.
3. Вставание на мост с поддержкой под поясницу.
4. То же, что в упражнении 4, но повернуться на 180° и ногами зацепиться за бедра партнера.
5. Перевороты с моста через голову, держась руками за голени партнера.
6. Повороты в стороны с партнером, лежащим на плечах.
7. Приседания с партнером, лежащим на плечах.
8. Наклоны с партнером, сидящим на плечах. Нижний борец наклоняется вперед, держа верхнего за ноги. Верхний борец прогибается назад. Добиться синхронности движений.
9. Ходьба на носках с партнером, сидящим на плечах.
10. Прыжки в упоре на руках. Партнер держит за ноги.
11. То же, что в упражнении 11, но с хлопками.
12. Прыжки из полу-приседа вверх с партнером, лежащим на плечах.
13. Перетаскивание партнера из положения стоя и обоюдного обхвата туловища с рукой (захват «накрест»). Это упражнение можно давать как простейший вид борьбы с задачей: кто первым вынесет партнера за ковер.
14. Попеременные перевероты партнера через себя, прогибаясь назад, из обоюдного положения грудь к животу и обхвата за пояс.
15. Перевероты партнера, стоящего боком, с ног на ноги через голову вправо-влево обратным захватом туловища.
16. Бросание рывком набивного мяча через голову, прогибом назад, из положения стоя спиной к партнеру.

Список использованной литературы

1. **Шинелев И.В.** экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе: Автореф. дис. на Присвоение учен. степени канд. пед. наук : спец. 13734 / И.В Шинелев. – М. : 1971. – 18 с.
2. **Южно Ю.А.** Соревновательный состав технических действий в греко- римской борьбе на современном этапе развития / Ю.А. Южно // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2008. – № 1 – С. 24–27.
3. **Новиков А.А.** О правилах борьбы, стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий. / А.А. Новиков, Н.М. Галковский. // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1974. – С. 29–32.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ В СТОЙКЕ И ПАРТЕРЕ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования по выявлению соотношения технико-тактических действий в стойке и в партере выполненных квалифицированными дзюдоистами Омской области в условиях соревновательных поединков.

Ключевые слова: дзюдо, технико-тактические действия, стойка, партер, весовые категории.

Annotation. The paper presents the results of a study to identify the ratio of technical-tactical actions in standing and on the ground by qualified judo of the Omsk region in terms of competitive fights.

Key words: judo, technical and tactical actions, counter, stalls, weight category.

Введение: одним из важнейших условий эффективного построения учебно-тренировочного процесса подготовки, является знание требований, предъявляемых в каждом виде спорта к спортсменам высокой квалификации [3]. Знание условий, особенностей соревновательной деятельности является необходимой составляющей, без которой невозможна полноценная организация учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки [1]. В связи с этим, выявление особенностей технико-тактического арсенала необходимо производить в условиях соревновательного поединка, т.к. только в соревновательном противостоянии с соперником наиболее ярко проявляются все сильные и слабые стороны подготовленности, которые можно корректировать в учебно-тренировочном процессе.

Анализ научно-методической литературы посвященной вопросам технико-тактической подготовленности в дзюдо позволяет говорить о том, что на сегодняшний день недостаточно освещён вопрос о соотношении технико- тактических действий проводимых борцами в стойке и в партере. При этом анализ более ранних работ позволяет говорить о наличии особенностей в данных аспектах технико-тактической подготовленности [2].

Целью работы явилось выявление особенностей технико-тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов Омской области в стойке и партере.

Методы исследования: видеоанализ, методы математической статистики С помощью видеоанализа нами проанализировано 300 соревновательных поединков квалифицированных дзюдоистов (КМС, МС) в возрасте 17–22 года, где в равной мере (по 100 поединков) представлены атлеты трёх условно принятых весовых категорий: лёгкой – 60,66 кг; средней – от 73 до 90 кг и тяжёлой – до 100 и свыше 100 кг. В результате проведённого исследования выявлено, что в условиях соревновательной деятельности дзюдоистов различных весовых категорий имеются как общие черты, так и различия (количественные и качественные).

Результаты исследования: на основании полученных данных установлено, что независимо от весовых категорий, количественные показатели выполненных действий при противостоянии в партере достоверно меньше, чем количество действий, реализованных при борьбе в стойке (таблица 1). В среднем 87 % оценённых технических действий выполняют в стойке и только 13 % – в партере.

По нашему мнению, существенное снижение выполняемых действий в партере, по сравнению с приемами в стойке, следует отнести к недостаткам в подготовке дзюдоистов Омской области, т.к. успешное выполнение действий в партере (болевые и удушающие приёмы) приносят спортсмену чистую победу. И, как показывает практика, спортсмены, на высоком уровне

овладевшие техникой борьбы в партере, достаточно успешно выступают в соревнованиях самого высокого ранга. Подтверждением это можно считать результаты выступления Американского дзюдоиста Стенвенса Тревеса (серебро в категории 81 кг), а так же японского спортсмена Ебинума Масиши (бронза в категории 66 кг) на летних Олимпийских играх 2016. Указанные выше спортсмены на протяжении всего турнира активно и весьма успешно вели противоборство в партере.

Таблица 1

**Количество оценённых технико-тактических действий
квалифицированных дзюдоистов различных весовых категорий за 100 соревновательных
поединков в каждой категории**

Весовая категория	Количество выполненных действий в стойке и в партере квалифицированными дзюдоистами различных весовых категорий		
	Оценённые действия в стойке	Оценённые действия в партере	Итого оценённые действия в поединках
Лёгкая категория	202	25	227
Средняя категория	199	27	226
Тяжёлая категория	122*	27	149
Условные обозначения: * – достоверность различий $P < 0,05$			

Кроме этого, хотелось бы обратить внимание специалистов на то, что отработка действий в партере менее травмоопасна, чем выполнение приёмов в стойке. На наш взгляд, особое внимание к совершенствованию технических действий в партере необходимо уделять в работе со спортсменами тяжёлых весовых категорий, т.к. большинство действий в партере, в отличие от бросковой техники, выполняется без падения, что для спортсменов с большой массой тела является благоприятным фактором.

Подтверждением нашего предположения о предпочтении тяжеловесами выполнения действий в партере могут служить полученные данные, согласно которым по мере роста весовой категории соотношение оценённых технико- тактических действий в партере увеличивается (табл.1). Так, у спортсменов лёгкой и средней категорий, в среднем за поединок, доля оценённых приёмов в партере составляет 11 % от общего количества оценённых технико-тактических действий, а у спортсменов тяжёлой весовой категории данный показатель равен 18 %. Данную тенденцию можно объяснить тем, что при переходе от борьбы в стойке к борьбе в партере снижается скорость ведения поединка [4], что является благоприятным фактором для «тяжеловесов», т.к. показатели скоростных способностей у спортсменов тяжёлой весовой категории ниже, чем у более лёгких борцов [5]. Так же можно отметить, что вес спортсмена не оказывает существенного влияния при проведении действий в партере в связи с тем, что технико-тактические элементы борьбы в партере являются более простыми в исполнении, по сравнению с действиями в стойке.

Выводы.

1. В процессе исследования выявлено, что независимо от весовых категорий дзюдоисты Омской области выполняют при борьбе в партере достоверно более низкое количество оценённых технико-тактических действий, чем при борьбе в стойке.

2. По мере роста весовой категории соотношение оценённых технико- тактических действий в партере увеличивается по сравнению с действиями в стойке.

В дальнейшем планируется более детально изучить содержание технико-тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов различных весовых категорий по отдельным группам и видам приёмов в стойке и в партере. Кроме того, на основании полученных данных предполагается разработка комплекса тренировочных заданий для применения в практической деятельности специалистов и тренеров по дзюдо.

Список использованной литературы

1. Грузных Г.М. Позиционные решения эпизодов поединка в моделях тренировочных заданий / Г.М. Грузных, И.Г. Грузных, А.Е. Курицына // Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса : сб. материалов II-ой науч.практ. конф. преподавателей и аспирантов / СибГУФК. – Омск, 2009. – С. 60–68.
2. Кондаков А.М. Особенности технико-тактической и координационной подготовки в учебно-тренировочном процессе самбистов / А.М. Кондаков, И.Ю. Горская, И.В. Семынин // Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции "Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма". – Нижневартовск 2015. – С. 128–130
3. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 340 с.
4. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Кн.1 : Нападение / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – М. : Человек, 2010. – 296 с.
5. Туманян Г.С. Телосложение и спорт : монография / Г. С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.

Коренева М.С.,
Кондратенко П.П.,
Маштакова М.Н.

НИУ «Белгородский государственный университет»,
Белгород, Россия

БУ ВО «Сургутский государственный университет»,
Сургут, Россия

УПРАЖНЕНИЯ ВЛИЯЮЩИЕ НА СКОРОСТЬ БЕГА У СПРИНТЕРОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ

Аннотация. В тренировочном процессе для повышения скорости бега необходимо применять прыжковые упражнения и дозировать их в зависимости от подготовленности спортсменов

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, скоростные способности, тренировочный процесс

Annotation. During the training process with the speed increase it is better to use some jumping exercise, the intensity of which depends on personal level of training

Key words: speed ability, personal speed level, training process.

Введение. Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств – скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. [7]

В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление быстроты движений. Это не только воздействие на собственно скоростные способности, но и через развитие силовых и скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др.

Спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое

место в системе подготовки спринтера должны занимать не только скоростные, но и силовые, и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях. [2]

Поэтому скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Методы и организация исследования. Для эксперимента, который длился в течении 8 месяцев, были взяты две тренировочные группы второго года обучения по 15 мальчиков в каждой. До начала эксперимента, было проведено тестирование скоростной подготовленности спортсменов.

В начале исследования в экспериментальной группе средний результат в беге на 20 метров с ходу составил 2,60 сек., а в контрольной 2,56 сек.; в беге на 30 метров со старта в экспериментальной группе результат составил 4,39 сек., а в контрольной 4,37 сек.; в беге на 60 метров в экспериментальной группе средний результат – 8,39 сек., в контрольной – 8,38 сек.. По результатам предварительного тестирования не было выявлено значительных отклонений скоростной подготовленности в экспериментальной и контрольной группе. Это свидетельствует об однородности подготовки занимающихся до начала эксперимента

При тестировании скоростной подготовленности учитывалась длина шага. В экспериментальной группе средняя длина шага в беге на 20 метров с ходу составила 201 см., а в контрольной 198 см.; в беге на 30 метров со старта в экспериментальной группе длина шага составила 169 см., в контрольной 171 см.; в беге 60 м. в экспериментальной группе показатели длины шага равны 181 см., а в контрольной 179 см.

Тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с программой для дополнительного образования детей по легкой атлетике.

Учебно-тренировочные занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, проводились 6 раз в неделю по 2 часа. Они строились по общепринятой схеме, состоящей из трёх взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части в экспериментальной группе использовались упражнения общеразвивающего и специального характера.

На каждом тренировочном занятии в конце основной части тренировки в экспериментальной группе выполнялся комплекс прыжковых упражнений в соответствии с задачами тренировочного занятия. Прыжковые упражнения индивидуально дозировались и заканчивались ускорением. Упражнения выполнялись с максимальной интенсивностью, что и является отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе. В заключительной части занятия использовались упражнения на постепенное снижение нагрузки и гибкость.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце педагогического эксперимента скоростные способности у занимающихся и в контрольной и экспериментальной группе улучшились. При этом в экспериментальной группе изменения более значительные.

В экспериментальной группе средний результат в беге на 20 метров с ходу составил 2,39 сек., а в контрольной 2,40 сек.; в беге на 30 метров со старта в экспериментальной группе средний результат составил 4,14 сек., а в контрольной 4,23 сек.; в беге на 60 метров в экспериментальной группе средний результат составил 8,07 сек., а контрольной 8,19 сек.

Показатели длины шага в контрольной и экспериментальной группах так же увеличились. В экспериментальной группе в беге на 20 метров с ходу – 208 см., а в контрольной 203 см.; в беге на 30 метров со старта в экспериментальной группе длина шага составила 179 см., в контрольной 174 см.; в беге 60 метров в экспериментальной группе показатели длины шага равны 193 см., а в контрольной 185 см. Достоверность различий наблюдается во всех тестах $P < 0,05$.

Выводы. Применение скоростно-силовых средств в подготовки спринтеров массовых разрядов в ходе педагогического эксперимента является более эффективным при развитии ско-

ростных способностей, в той части дистанции, где более выражен силовой компонент (старт, стартовый разгон).

В тренировочном процессе при повышении скорости бега необходимо применять упражнения не только на собственно скоростные способности, но и на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, а также целесообразное и эффективное применение прыжковых упражнений и их дозирование в зависимости от подготовленности спортсменов. Рекомендуется применять упражнения с весом собственного тела и небольшим отягощением в связи с возрастными особенностями спортсмена.

Список использованной литературы

1. **Зациорский В.М.** физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания. М. : Советский спорт, 2009. – 240 с.
2. **Индивидуализация** подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. **Локтев С.А.** Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практическое руководство для тренера. М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
4. **Никитушкин В.Г.** Чесноков Н.Н. Бауэр В.Г. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.
5. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : ООО «Изд-во Астрель» : ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 863 с.
6. **Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва** : монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
7. **Теория и методика юношеского спорта** : учеб. / В.Г. Никитушкин. М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
8. **Теория и методика физического воспитания** : учебно-метод. комплекс по разделу «Методика развития двигательных способностей» / Кошмана М.Г., Старченко В.Н., Иванов С.А. – Гомель : УО «Гомельский ГОИПК И ПРР И СО», 2008. –148 с.

Косенко Ирина Викторовна

ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области»

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕВОЧЕК 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

***Аннотация.** В статье освещается проблема обучения гимнасток вращательным движениям. Рассказывается о методике, которая поможет более качественно научить гимнасток вращательным движениям и убрать ошибки из техники.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, вращательные движения, комбинация, метод стандартно-повторного упражнения, метод вариативного упражнения.*

***Annotation.** The article highlights the problem of training gymnasts rotational movements. Describes the technique, which will help to more efficiently teach gymnasts rotational movements and to remove the errors from the equipment.*

***Key words:** artistic gymnastics, rotational motion, combination, standard method of repeated exercises, the method of variable exercises.*

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по худо-

жественной гимнастике формирует также общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные [6].

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Занимаясь исследовательской работой, на первый взгляд кажется, что современная наука не оставила нерешённых проблем. В то же время в практике всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. То есть повысить качество и эффективность тренировочного процесса.

В связи с этим возникает необходимость создания новых методов, технологий, приёмов обучения.

До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения стоящих перед ней задач удовлетворяются за счёт имеющихся научных знаний. Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов.

Одним из основных элементов, составляющих комбинацию гимнасток, является поворот. Под поворотами в художественной гимнастике понимаются, по преимуществу, вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки, совершаемые в стойках на одной или обеих ногах.

Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения, так и очень трудные. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении [26].

Данная тема выбрана не случайно, поскольку сложность выполнения поворотов в современной гимнастике требует изучения и выбора новых методик обучения. Универсальные комплексы упражнений, которые применяет тренер в своей работе, должны обладать воздействием не только для улучшения техники движения, но и для поддержания и развития основных физических качеств тренирующихся.

Таким образом проблема исследования состоит в том, сто бы определить наиболее эффективные методы и средства, способствующие эффективному Совершенствованию техники выполнения вращательных движений гимнастками 12–13 лет.

Целью исследования было определение эффективности разработанной методики совершенствования техники выполнения вращательных движений гимнастками 12–13 лет.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Изучить по данным литературных источников состояние проблемы обучения поворотам гимнасток 12–13 лет.
2. Разработать экспериментальную методику совершенствования техники выполнения вращательных движений гимнастками 12–13 лет.
3. Определить степень эффективности разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации для повышения эффективности тренировочного процесса гимнасток 12–13 лет.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что совершенствование техники выполнения вращательных движений будет проходить эффективнее, если в учебно-тренировочный процесс гимнасток включать упражнения, направленные на совершенствование сенсоромоторной функции, улучшение позной устойчивости, и повышение вариативности навыка вращательных движений.

В процессе исследования для решения поставленных задач применялись методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

При разработке методики мы взяли за основу методы стандартно-повторного и вариативного упражнения [24; 31].

Методика обучения поворотам предполагала поэтапное освоение фрагментов двигательного действия:

- разучивание исходного положения;
- разучивание принятия соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев;
- формирование навыка отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°, 720°, 1080°);
- разучивание остановки после поворота (на носках, в равновесии).

Так как основными предпосылками обучения поворотам гимнасток является физическая и техническая готовность, были включены упражнения на развитие этих способностей.

Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что применение экспериментальной методики дает положительный результат т.к. $p < 0,05$ по всем тестам. Результаты тестирования в экспериментальной группе улучшились в среднем на 23,36 %, в контрольной группе соответственно на 13,50 %.

Результаты, полученные в ходе исследований, позволяют нам подготовить практические рекомендации для тренеров, работающих с гимнастками 12–13 лет.

Список использованной литературы

1. **Боброва Г.А.** Художественная гимнастика в школе. [Текст] / Г.А. Боброва – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
2. **Курамшин Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры. [Текст] : учебник под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
3. **Лисицкая Т.С.** Художественная гимнастика. [Текст] / Т.С. Лисицкая – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
4. **Хрипкова А.Г.** Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студентов пед. ин-тов [Текст] / А.Г. Хрипкова – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

Крещук Елена Петровна

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

Институт физического воспитания и спорта

РОЛЬ РАЗМИНКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

***Аннотация.** В данной статье рассматривается физиологический эффект разминки, раскрывается её сущность и роль в построении тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** разминка, тренировочный процесс, соревнования, тренировка.*

***Annotation.** This article deals with the physiological effect of the warm-up, reveals its essence and role in building the training process.*

***Key words:** warm-up, training process, competitions, training.*

Физиологической предпосылкой, способствующей совершенствованию мышечной деятельности во время занятий физическими упражнениями, должна быть определенная степень возбудимости ЦНС, соматической и вегетативной. Это состояние организма может быть достигнуто в первую очередь подготовительными, разминочными упражнениями.

Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для качественного обеспечения двигательной деятельности.

Сущность разминки заключается в повышении подвижности и возбудимости нервных

процессов. Предварительная мышечная работа способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в скелетной мускулатуре. Это в свою очередь отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, выражающуюся в изменении частоты и глубины дыхания, что ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Все эти изменения готовят плавный переход организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще два положительных результата. Во-первых, снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при повышении температуры тела уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Помимо этого, во время разминки достигается оптимальный уровень возбудимости тех центральных и периферических систем и звеньев двигательного аппарата, которые необходимы для выполнения предстоящего упражнения.

Во-вторых, разминка является регулятором предстартового психологического состояния спортсменов, способствующего предотвращению чрезмерного возбуждения или, наоборот, апатии. Психологическая проблематика особенно ценна при изучении и разработке разминки в тех видах спорта, где состояние психических функций играет ведущую роль для достижения высоких результатов. Стихийно, научно необоснованно складывающиеся варианты разминки сейчас уже не могут удовлетворять требованиям подготовки спортсменов высокого класса.

Приведенные выше аргументы не вызывают сомнения в необходимости разминки для любого уровня физической нагрузки занимающихся: от оздоровительных физических упражнений до спорта высших достижений.

Возникает логичный вопрос: как правильно построить предстартовую разминку или вводную часть тренировочного занятия? Большинство исследований по вопросам разминки и практический опыт тренеров говорят о том, что разминка должна состоять из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

Задача первой части разминки – поднятие функциональных возможностей организма в целом на новый уровень работоспособности. При этом происходит своего рода «разогревание» организма. Поэтому она может быть почти схожей во всех видах спорта и состоять из ходьбы, медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений и т. п.

Специальная же часть должна быть тесно связана со специализацией спортсмена. Ее задача сводится к установлению наиболее оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью ЦНС. Здесь происходит основная «настройка» организма на предстоящую работу. Упражнения, используемые в специальной части разминки, по своему содержанию должны быть максимально приближены к основным тренировочным или соревновательным.

При подготовке к соревнованиям возбудимость нервной системы должна влиять на содержание разминки спортсменов. Например, в лыжных гонках при повышенной возбудимости следует больше применять упражнений умеренной интенсивности, произвольное катание, дыхательные упражнения. При угнетенном состоянии – увеличить интенсивность, количество отрезков, пробегаемых с ускорением, включить в разминку упражнения, повышающие силовую нагрузку для рук и ног, а также упражнения, выполняемые в быстром темпе.

В основной части разминки циклических видов спорта обязательным является прохождение отрезков (участков дистанции) с соревновательной скоростью. Период вработывания двигательной системы относительно короткий. Вработывание вегетативной системы протекает

значительно медленнее. Состояние "начального усилия" более выражено при непривычной или трудной работе, а по мере тренировки в данной мышечной деятельности оно ослабевает. Следовательно, можно выделить две фазы вработывания – это состояние "начального усилия" и завершение развертывания вегетативных функций до необходимого уровня.

В разминке следует нагружать не только те мышцы, которым предстоит основная работа, но и другие, так как при этом хронаксия не участвовавших в работе мышц снижается, что косвенно свидетельствует о повышении лабильности, следовательно, и общей работоспособности.

В вопросах длительности и интенсивности разминки многие специалисты спорта сходятся на том, что они зависят от продолжительности и характера предстоящего занятия, спортивной подготовленности и индивидуальных особенностей. Общая продолжительность разминки может варьировать в пределах от 10 до 30 минут.

После завершения разминки обязательен перерыв на отдых и подготовку к старту или основной части занятия. Но он должен быть очень коротким, буквально 3–5 минут, хотя отдельные специалисты спорта допускают перерыв до 10 минут. Данный интервал дает возможность спортсмену выполнять последующую работу, в основном, в аэробных условиях и создает оптимальные температурные условия в организме, при которых не происходит накопления молочной кислоты в крови и снижения максимального потребления кислорода.

Большой интервал отдыха между разминкой и стартом значительно ослабит и может свести на нет благотворное влияние разминки.

Рассмотренная выше тема является достаточно актуальной. Даже многие спортсмены с самого начала их спортивной подготовки пренебрегают включением в тренировку разминки, уже не говоря о поддерживающей или оздоровительной физической культуре. Отсутствие разминочной части занятия говорит, прежде всего, о низкой культуре их организации, что сказывается на общем самочувствии и желании заниматься спортом.

Список использованной литературы

1. **Аикина Л.И.** Особенности предстартовой разминки и массажа пловцов высокой квалификации // Теория и практика физ. Культуры, 1998. – № 2. – С. 2–4.
2. **Васильева В.В., Зимкин Н.В.** Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности // Физиология человека. – М., 1975. – С. 350–376.
3. **Данько Ю.И.** Физиология разминки // Очерки по физиологии физ. упражнений. – М. : Медицина, 1974. – С. 66–76.
4. **Дресвянкин В.И.** Варианты разминки лыжника-гонщика перед соревнованиями : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1988. – 23 с.
5. **Иванов А.И.** О разминке в лыжном спорте // Теория и практика физ. культуры. 1958. – № 2. – С. 101–106.
6. **Койль И., Дикхут Х., Леман М.** Значение разминки в предотвращении травм и в повышении работоспособности. – Ляйскунге спорт (ФРГ). – 1983. – № 6.
7. **Крестовников А.Н.** Разминка как подготовка к мышечной работе // Очерки по физиологии физ. упражнений. – Л., 1961. – 207 с.
8. **Кузнецов В.К., Савицкий Я.И.** Исследование процессов восстановления лыжников-гонщиков после разминки различного характера // Теория и практика физ. культуры. – 1977. – № 12. – С. 17–19.
9. **Озолин Н.Г.** Разминка спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
10. **Радыгина К.И., Третилова Т.А.** Методика проведения предстартовой разминки // Лыжный спорт : Ежегодник. – М., 1985. – Вып. 1. – С. 57–58.
11. **Станислав Ольшак.** Может ли разминка повлиять на уровень тренировки техники лыжника-прыгуна с трамплина? // Лыжарству (ЧССР). – 1978. – № 12.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА

***Аннотация.** В статье проведен теоретико-методологический анализ требований к профессиональной подготовленности тренера. Выявлены профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств.*

***Ключевые слова:** тренер, профессиональная подготовка, личность, профессиональные качества.*

***Annotation.** The article contains a theoretical and methodological analysis of the requirements for the professional preparedness of the trainer. Professionally important qualities of the trainer's personality and ways of forming these qualities are revealed.*

***Key words:** Coach, professional training, personality, professional qualities.*

Успешность любых мероприятий в области физической культуры, эффективность физкультурно-спортивных занятий в значительной степени зависит от состава соответствующих специалистов, уровня их профессиональной подготовки, отношения к делу.

Основной успеха тренера в работе и важнейшим качеством, определяющим его авторитет у учеников, бесспорно, является уровень профессиональной подготовленности, т.е. наличие необходимых знаний и опыта и умения наиболее рационально их применить.

Тренер, желающий добиться успеха, должен в совершенстве знать свой вид спорта, быть в курсе всех новинок методики тренировки, техники, тактики.

Цель исследования – провести теоретико-методологический анализ требований к профессиональной подготовленности тренера.

Результаты исследования. На первой стадии работы с новичками недостаточная теоретическая и практическая подготовленность тренера в глаза не бросается, однако через некоторое время, с ростом спортивных результатов учеников, круг их специальных вопросов расширяется, а сами вопросы становятся более глубокими и сложными. Многие спортсмены начинают интересоваться вопросами теории своего вида спорта, читают специальную литературу и часто обсуждают её в своей среде. В этот период всякое отставание тренера в теории и практике может оказаться роковым и привести к снижению или полной утрате авторитета.

Как следует из результатов исследований многих авторов (Г. Андреева, И. Волков, С. Гуськов, Р. Кричевский, А. Леонтьев, В. Платонов), мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями, навыками, а также определенными свойствами личности. Того же мнения придерживается и ряд известных ученых и практиков. Мастерство тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных педагогических задач. В свою очередь, педагогическая задача предполагает осознание тренером конечной цели своей деятельности и способов решения в процессе профессиональной деятельности соотношенных между собой стратегических, тактических и оперативных задач [1; 3; 4].

В этой связи, А. Деркач, А. Исаев отмечают, что на различных уровнях мастерства тренера ведущими становятся разные компоненты структуры его деятельности: «Мастерство в воспитании и обучении юных спортсменов предполагает высокую степень развития педагогических знаний, умений и навыков. Если какой-либо компонент в структуре педагогической деятельности тренера развит недостаточно, педагогические воздействия оказываются малоэффективными» [2].

Не случайно выдающиеся тренеры отличаются исключительно высоким уровнем профес-

сиональных знаний, являются крупнейшими теоретиками своего вида спорта, авторами многих высококачественных учебников, статей, лекций, докладов.

Вот что говорит об авторитете тренера выдающийся голландский конькобежец Кейс Феркерк: «На мой взгляд, авторитет тренера очень важен в спорте. Истины, которые воспринимает ученик, только тогда достигают цели, когда они преподносятся авторитетами. Когда учитель химии опытами доказывает справедливость теории, он становится авторитетом. Следующая его словесная информация воспринимается на веру, как аксиома, не требующая доказательств. Она автоматически становится в ряд добытых собственным опытом знаний» [6].

Успех тренировки всецело зависит от того, насколько тренер овладел всем многообразием знаний, необходимых для грамотного построения тренировочного процесса и управления им. Тренер, безусловно, должен хорошо знать современную теорию физического воспитания, основы анатомии, педагогики, психологии, физиологии, биохимии, биомеханики. Это, так сказать, фундамент теоретической педагогики. Тренер должен также уметь работать с книгой, знать хотя бы основные сведения из наук, близких его виду спорта, овладеть техникой кино- и фотосъемки и уметь анализировать киноматериалы, иметь представление об основных методах исследования и контроля и применяемой для этих целей простейшей аппаратуре. Все это ставит тренера перед необходимостью беспрерывно расширять свои знания.

Большой помощник в работе тренера – его личный спортивный опыт. Он позволяет, во-первых, правильно оценивать реакцию спортсмена на предлагаемые нагрузки, во-вторых, понять все тонкости психологии тренировки, в-третьих, дает определенное «моральное право» считаться «профессором своего дела» в работе со спортсменами любого уровня подготовленности. Однако далеко не все большие спортсмены становятся хорошими тренерами. Более того, бывают случаи, когда обширный личный опыт, успехи, достигнутые в свое время в спорте, становятся для тренера высшим критерием системы тренировки, мешают правильно оценить непрерывную эволюцию спорта. Тренер, главный педагогический принцип которого заключен в формулировке «делай, как делал я», не понимает, что те средства и методы, которые 5–10 лет назад привели его к рекорду, в наше время значительно устарели и во многом потеряли эффективность.

Не меньшим пороком, чем «культ собственного опыта», является, и слепое копирование чужого опыта и особенно попытка перенести опыт тренировки сильнейших спортсменов непосредственно в тренировку спортсменов низших разрядов. Нередко тренер, следуя очередной моде, ежегодно меняет систему тренировки и свои взгляды на нее – и, естественно, не добивается успеха [5].

Неумение тренера критически относиться к опыту тренировки, и распознать индивидуальные особенности атлета порождает и другую серьезную ошибку – стремление любой ценой и любым путем выполнить определенный план, буквально, не считаясь ни с самочувствием спортсмена, ни с предупреждениями врачей, ни со здравым смыслом. В этом случае тренер превращается в «раба программы», подчиняя свою деятельность погоне за выполнением цифровых показателей плана.

Обе эти ошибки при всем их принципиальном различии содержат в своей основе общие признаки: низкую профессиональную грамотность, неумение мыслить творчески, нежелание или боязнь идти на смелый экспериментальный риск, без которого успешный тренировочный процесс просто немыслим.

Список использованной литературы

1. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. **Деркач А.А.** Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. **Каунсилмен Д.Е.** Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – М. : физкультура и спорт, 1982. – 208 с.

4. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учебник для студентов вузов: в 2 кн. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – М. : Олимпийская литература, 1992. – 495 с.
6. Третьяк В.В. Верность / В. Третьяк. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

Левина Валерия Константиновна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности специальной хореографической подготовки юных гимнасток-художниц. Проведен анализ специальной литературы относительно общих аспектов хореографической подготовки, определены особенности базовой и специальной хореографической подготовки в художественной гимнастике в части укрепления мышц стопы и голеностопного сустава.

Ключевые слова: художественная гимнастика, хореография, тренировка, голеностопный сустав, стопа.

Annotation. In the article the peculiarities of the special choreographic training of young gymnasts artists. The analysis of literature on the General aspects of the choreographic training, the features of the basic and special choreography preparation in artistic gymnastics to strengthen the muscles of the foot and ankle.

Key words: rhythmic gymnastics, choreography, training, ankle joint, foot.

На сегодняшний день, уровень подготовки спортсменок в художественной гимнастике, по мнению ряда специалистов [2; 3; 7], зависит от овладения сложными двигательными навыками, виртуозного владения предметом, хореографической подготовки. Уровень подготовки и освоение сложнейших двигательных действий, ставит перед бригадой тренеров, хореографов, хореографов – постановщиков, работающих с гимнастками сложнейшие задачи. Нагрузка на организм спортсменки, с юного возраста возлагается иногда не посильная. Это влечет за собой травмы, заболевания и нервные перегрузки. В силу этого, интенсификация процесса специальной хореографической подготовки, приобретает особую остроту и значимость. Общеизвестно, что только спортсменки, обладающие высокой культурой движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

В работах известных специалистов по хореографии, таких как Т. Барышникова «Азбука хореографии», А. Ваганова «Основы классического танца», по художественной гимнастике: Д.А. Сивакова «Уроки художественной гимнастике», И. Винер «Интегральная подготовка в художественной гимнастике», Э.П. Аверкович, Л.Л. Вариченко «Диалоги о художественной гимнастике» отмечается важность хореографической подготовки у гимнасток-художниц.

В хореографических училищах огромное количество времени во время уроков отводится работе над ступнями ног. Зная, какая нагрузка ложится на ступни ног балерины, которые являются помимо всего прочего одним из главных «инструментов» в ее дальнейшей карьере, педагоги различными способами стараются укрепить мышцы, связки, суставы. Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку гимнасток условно. Трудно провести четкую грань между этими компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как балетной хореографии, так и упражнений в художественной, спортивной гимнастике и акробатике.

Все это побудило к разработке технологии специальной хореографической подготовки юных гимнасток в условиях современной тренировки.

Цель исследования – выявить основные направления хореографической подготовки в художественной гимнастике, направленные на укрепления мышц стопы и голеностопного сустава.

Задачи исследования:

1. Провести анализ специальной литературы относительно общих аспектов хореографической подготовки.
2. Определить особенности специальной хореографической подготовки в художественной гимнастике в части укрепления мышц стопы и голеностопного сустава.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток-художниц.

Предмет исследования – хореографическая подготовка гимнасток.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической и специальной литературы.
2. Обобщение передового опыта специалистов - практиков в области хореографии и художественной гимнастики.

К числу особо значимых компонентов спортивного мастерства художественных гимнасток большинство специалистов относит качество работы ступней ног [2; 7]. В разговорной речи тренеров чаще можно услышать «аккуратность стоп» или «чистые стопы». Под «чистыми» стопами обычно подразумевают: степень оттянутости носков, выворотность ступней, высоту подъема на полупальцы. Способность длительное время сохранять равновесие на высоких выворотных «полупальцах», способность длительное время выполнять движения стоя на одной ноге и сохраняя ее выворотность и высоту «полупальцев», выполнение поворотов, «туров», не менее ценное качество мастерства гимнасток, чем владение предметом.

Опрос специалистов в художественной гимнастике показал, что наиболее эффективным методом развития мышц ног является хореографическая подготовка. Классическая хореография, является, прежде всего, уникальным комплексом движений, направленным на всестороннее развитие тела занимающихся. Силы ног, рук, спины, гибкости суставов, эластичности мышц, устойчивости (апломба), координации, культуры движений [1]. Использование отдельных упражнений классической хореографии нецелесообразно, поскольку не оказывает должного эффекта. Потому тренеры ввели в учебно-тренировочный процесс художественных гимнасток уроки классической хореографии и отдают предпочтения в принятии на работу профессиональных хореографов.

На начальном этапе хореографическая подготовка состоит из набора общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. А так как возраст 4–5 лет, а именно в этом возрасте в последнее время приводят детей в художественную гимнастику, является благоприятным (сенситивным) для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных. Именно в этот период ведется работа по формированию координационных возможностей девочек, и практически не ведется по укреплению ступней ног, икроножных мышц, позвоночника и мышц брюшного пресса. Кроме того, занятия в этом возрасте должны быть занимательны, иначе ребенок теряет мотивацию к спорту и в дальнейшем результата можно и не достичь. Исходя из вышеизложенного по мнению опытных тренеров и хореографов Луганской Народной Республики внимание укреплению ступней ног необходимо уделять со 2 года обучения гимнастикой.

Уроки хореографической подготовки по 90 минут проходят только у спортсменок высочайшего класса, а в обычных СДЮСШОР по художественной гимнастике, на занятия, отводится на порядок меньше времени. Времени на укрепления отдельных мышечных групп практически нет, так как тренерам необходимо уделить внимание основной тренировке. Для решения этой проблемы была попытка включать в уроки хореографии с юными гимнастками

упражнений для ступней у станка, кроме того необходимо было включать элементы для подготовки ступней к вращательной нагрузке.

Опрос специалистов помог определить наиболее эффективные упражнения, к таким были отнесены:

- *relevé* («релевэ», от фр. - поднимать) – подъем на полупальцы. Движение развивает силу икроножных мышц, силу стопы, выворотность, устойчивость. Движение может выполняться как в медленном темпе, так и в быстром (вскоки на полупальцы); как на двух ногах (по позициям), так и на одной;

- *plié* («плие», от фр. – сгибание, складывание) – приседание. Движение развивает силу ног, выворотность тазобедренных и голеностопных суставов, эластичность связок, ахиллово сухожилие.

Существуют *demi plié* («дэми плие», с фр. – половина сгибания) – полуприседание и *grand plié* («гран плие», с фр. – большое сгибание) – полное приседание. Кроме того, эффективно исполнение *plié* на полупальцах;

- *battement tendu* («батман тандю», от фр. – биеение, отбивание) – движение натянутой ноги из позиции в позицию. Движение развивает выворотность голеностопных и тазобедренных суставов, силу и натянутость ног – коленей, стоп, подъемов, пальцев.

Глядя на современную художественную гимнастику, которая очень напоминает балет, мы понимаем, показать высочайший уровень подготовки невозможно без прыжковой подготовки. К тому же прыжковая подготовка не мыслима без отличной подготовки ступней. При недостаточной работе ступни, при плохой работе мышц гимнастка никогда не освоит сложный прыжок или будет выполнять его с ошибкой. Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, во время прыжка у девочек младшего школьного возраста, вызывает отрицательный результат на стопу, голеностопный сустав, коленные суставы, поэтому с самого начала занятий необходимо заниматься профилактикой травматизма (Н.М. Шевкова, 1989).

Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом туловищем и руками (рукой), требуют введения в урок различного рода пружинных движений и взмахов.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Всё это необходимо для успешного освоения техники владения предметами.

В результате анкетного опроса в СДЮСШОР по художественной гимнастике г. Луганска было установлено, что тренеры и гимнастки единогласно считают актуальной проблему тренировки стоп и видят целесообразным разработку методики их тренировки. Среди средств совершенствования функций стоп ведущую позицию занимают ходьба на согнутых фалангах пальцев стоп, упражнения хореографии, прыжки со скакалкой, захваты стопой предметов и манипуляции ими, прыжки на гимнастическую скамейку и через нее, прыжки в длину [3].

Было установлено, что в целях совершенствования работы стоп, тренеры отдают предпочтение упражнениям, направленным на совершенствование гибкости в голеностопных суставах, гибкости в фаланго-плюсневых суставах, силу разгибателей и сгибателей мышц стоп.

Отмечено, что упражнения, включаемые в хореографию в разных школах города и республики направлены в основном на растяжение голеностопного и фаланго-плюсневого суставов и в меньшей степени на развитие силы разгибателей и сгибателей мышц стоп. Несмотря на то, что мышцы разгибателей и сгибателей мышц стоп участвуют в выполнении поворотов, равновесий и наклонах на одной ноге из положения стоя, с предметом или без него. Те спортсменки, у которых развиты мышцы разгибателей и сгибателей мышц стоп успешно манипулируют

предметом посредством стопы или стоп. Вместе с тем, упражнения для развития или укрепления мышц сгибателей и разгибателей ступни, хорошая профилактика плоскостопия.

Результаты наблюдений и опросов показали, что основные и специфические функции стоп с различной степенью проявления реализуются в упражнениях художественной гимнастики на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Наиболее динамичное совершенствование функций стоп гимнасток происходит на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Список использованной литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л. : Искусство, 1980. – 208 с.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М. : ВФХГ, 2003. – 382 с.
3. Нестерова Т.В., Макарова О.В. Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики. Журнал Физическое воспитание студентов. 2/2009, 21 ноября 2009. – С. 74–77.
4. Осипова М.К. Исследование процесса подготовки будущих артистов балета к исполнению прыжковых движений в младших классах // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – СПб., 2010. – № 23. – С. 142–152.
5. Осипова М.К., Трофимова И.А. Методика преподавания Petit pas jetes в младших классах // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – СПб., 2007. – № 17. – С. 69–75
6. Осипова М.К. Прыжковые движения в классическом танце: Учебно- методическое пособие / Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой. – СПб., январь 2011. – 230 с.
7. Плеханова М.Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменов в художественной и спортивной гимнастике // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 17–21.

Лутовинов Юрий Анатольевич

Луганский колледж
технологий машиностроения, г. Луганск

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 13 – 15 ЛЕТНИХ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. Анализ научной и методической литературы свидетельствует, что специалистами изучались показатели физического развития и физической подготовленности, но в работах не нашлось детального сравнения. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в подготовке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, физическое развитие и физическая подготовленность, средства ОФП и СФП.

Annotation. The analysis of scientific and methodical literature attests experts in the weightlifting previously studied the level of physical development and physical preparedness of young weightlifters but there are not enough details of the comparison. That draft on funds of general physical preparation and special physical preparation exercises in preparation of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen.

Key words: young weightlifters, physical development and physical preparedness, general physical preparation and special physical preparation exercises.

Актуальность. В теории и практике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен процесс использования средств общей и специальной направленной

ности в подготовительном периоде годичного макроцикла. Вместе с тем уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов в большей части зависит от оптимального использования упражнений различной направленности, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микроцикле или мезоцикле подготовки [2; 5; 6].

Анализ научной литературы свидетельствует, что проблема подбора средств общей и специальной физической подготовки юных тяжелоатлетов в тренировочном процессе подготовительного периода годичного макроцикла еще недостаточно изучена и не утратила своей актуальности и сегодня. Поэтому, на основе анализа научно – методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – выявить особенности физического развития и физической подготовленности юных 13–15 летних тяжелоатлетов.

Перед исследованием были поставлены задачи: выявить, охарактеризовать и оценить показатели средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Для изучения поставленных задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно – методической литературы и обобщение документов планирования и учета. 2. Социологические: анкетирование и опрос.

3. Педагогические: наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследований.

Современный спорт отличается острой борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невидимым ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений в тяжелой атлетике предъявляет особые требования к уровню физического развития и физической подготовленности в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов, качественной подготовки спортсменов. [2; 6; 7]

По данным литературы наиболее высокие темпы прироста абсолютной силы наблюдается у юных тяжелоатлетов от 12 до 14 и от 15 до 17 лет. Рост силы разных групп мышц у 13–14 летних юных тяжелоатлетов осуществляется наиболее интенсивно, чем у детей 8–9 лет и юношей 18–20 лет [2; 3; 5; 6]. По данным литературы интенсивный прирост мышечной силы происходит за счет вовлечения большого количества нервно - мышечных единиц [3].

Рост относительной силы у юных тяжелоатлетов начинается с 10–11 лет, потом стабилизируется, и основа возрастов от 15 до 17 лет. Ежегодное увеличение силы различных мышечных групп неодинаково: с 10 до 14 лет большее у разгибателей нижних конечностей (85 %), меньше – сгибателей туловища и верхних конечностей (24 %), а показатели общей силы мышц – разгибателей во всех возрастных группах от 16 до 18 лет превышают соответствующие показатели сгибателей – на 57 %.

Скоростно – силовые качества юных тяжелоатлетов имеют наиболее высокие темпы прироста от 10 до 11 и от 13 до 15 лет. Скоростная сила определяется в латентном времени простых и сложных двигательных реакций на определенный раздражитель, скорости выполнения отдельного движения или частотой двигательных действий за определенный промежуток времени. У спортсменов, которые занимаются тяжелой атлетикой скоростная сила выявляется во время выполнении отдельных частей соревновательных и специально – подготовительных упражнений (тяга, подрыв, присед, выталкивание штанги). Наибольшего эффекта в развитии скоростной силы юноши достигают в возрасте от 8 до 16 лет. Основным средством скоростной силы являются скоростные упражнения, которые выполняются в максимальном темпе. Все скоростные упражнения разделяются на специальные, вспомогательные и общеподготовительные. Взрывная сила определяется двумя причинами, которые взаимодействуют вместе – скоростной и силовой. Тяжелая атлетика – это один из видов спорта, в котором спортсменам надо объединять проявление максимальных мышечных усилий в наиболее короткое время (в момент подрыва в рывке, поднимании штанги на грудь и от груди). Силовая выносливость юных спортсменов, компонентами которого является сила и выносливость, имеет существенные темпы прироста от 13 до 18 лет [1; 3; 6; 7].

Повторная скоростная работа с короткими интервалами отдыха является большой причиной, которая содействует развитию гликолитических возможностей организма спортсмена или скоростной выносливости. В подготовительном периоде для комплексного развития скоростной и взрывной силы используют такие общеподготовительные упражнения: бег на короткие дистанции (30–60 м) прыжки со скакалкой, комбинированные прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, спортивные игры с проявлением усилий взрывного характера, волейбол, баскетбол, футбол, теннис) [1; 3; 6; 7].

Развитие быстроты у юношей наблюдается от 15–16 лет. В 13–14-летнем возрасте показатели быстроты реагирования приближаются к величине, которая характерна для взрослых людей. Общая выносливость имеет высокие темпы развития у юношей с 14 до 15 лет. Скоростная выносливость имеет высокие темпы прироста в возрасте от 13 до 14 и с 14 до 15 лет. Для развития общей выносливости, как правило, используют кроссовую подготовку.

Гибкость улучшается у юношей до 14–15 лет, но в разных суставах она имеет разную динамику развития. Амплитуда движений в тазобедренных суставах увеличивается до 13 лет и в дальнейшем она стабилизируется. Подвижность суставов позвоночника увеличивается до 15 лет.

Координационные способности имеют высокие темпы прироста у мальчиков 8–9 и 11–12 лет, в подростковом возрасте координационные способности существенно ухудшаются, а в юношеском – снова улучшаются.

При планировании спортивной подготовки юных тяжелоатлетов, а также при планировании объема и интенсивности тренировочного процесса необходимо исходить из возрастных особенностей спортсмена.

Подготовка подростков должна начинаться с силовых упражнений, которые объединяются с аэробными циклическими упражнениями, что положительно влияет на состояние здоровья и физическое развитие молодого организма.

Поэтому, с учетом особенностей физического развития в подростковом возрасте внимание должно уделяться развитию и укреплению всех групп мышц.

При составлении программ силовой тренировки для юных тяжелоатлетов надо учитывать количество занятий в неделю, объем тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода, количество упражнений в мезоциклах, переходные нормативы по ОФП и СФП.

При определении объема нагрузки для подростка во время тренировочных занятий с отягощением, надо учитывать уровень развития всех физических качеств в комплексе – силу, скорость, выносливость, ловкость.

Для повышения эффективности тренировочных занятий юных тяжелоатлетов рекомендуется использовать соотношение средств ОФП и СФП 75 к 25 % соответственно. Использование в годичном макроцикле указанное соотношения средств ОФП и СФП содействует органичному развитию физических качеств юных тяжелоатлетов и повышает возможности мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Для комплексного развития скоростной и взрывной силы рекомендуются бег на короткие дистанции (30–60 м), прыжки со скакалкой, спортивные игры с проявлением усилий взрывного характера (волейбол).

Для развития гибкости рекомендуются гимнастические упражнения (на растягивание); на гимнастической стенке (стоя в наклоне, руки на жердине, пружинистые наклоны).

Для развития общей выносливости рекомендуется бег в равномерном темпе.

Для развития координационных способностей рекомендуются прыжки в длину с места, многоскоки с двух ног; через коня или козла; акробатические упражнения (кувырки вперед, боком, сальто); спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

Для развития силовых способностей рекомендуются рывковые упражнения, толчковые упражнения, приседания со штангой на груди и плечах, наклоны со штангой стоя и лежа, жим

штанги лежа, другие упражнения со штангой (приседания со штангой на груди и плечах в ножницах, приседания со штангой на выпрямленных вверх руках и др.).

Выводы.

Проделанная теоретическая и экспериментальная работа позволила обосновать и предложить к практическому применению ряд рекомендаций с целью совершенствования методических форм тренировочных занятий с юными тяжелоатлетами 14–15 лет.

Таким образом, важным этапом в процессе подготовки юных тяжелоатлетов является учет возрастного развития функциональных систем организма, которые зависят от внутренних и внешних факторов. В зависимости от уровня и темпа развития функциональных систем в разные возрастные периоды создаются благоприятные условия для развития определенных двигательных и силовых качеств спортсменов.

Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Список использованной литературы

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник. – М. : Советский спорт, 2005. – 600с.
3. Лутовинов Ю.А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле / Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов : «Сполом», 2016. – 80 с.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М. : «Физкультура и спорт», 1986. – 272 с.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник], Київ, ДІА, 2011 – 444с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры. / Под редакцией А.Н. Воробьева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 239 с.

Лутовинов Юрий Анатольевич

Луганский колледж

технологий машиностроения, г. Луганск

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА С УЧЕТОМ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Аннотация. Представлено различное соотношение общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. в исследовании принимали участие 36 спортсменов. Возраст спортсменов 14–15 лет. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в тренировке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, подготовительный период, различные группы весовых категорий.

Annotation. Present with various correlations of general and special physical training means of young weightlifters of different weight categories groups in the preparatory period of the annual cycle. Training remedies in a system of preparation of young weightlifters. The study involved 36 athletes. Athletes age 14–15 years. That draft on funds of general physical preparation and special physical

preparation exercises in preparation of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen.

Key words: *young weightlifters, general and special physical training means, different weight categories groups, preparatory period.*

Актуальность. В теории и практике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен процесс использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла [3; 5; 8–10]. Вместе с тем уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов в большей части зависит от оптимального использования упражнений различной направленности, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микроцикле или мезоцикле подготовки [6].

Анализ научно-методической литературы. Анализ научно-методической литературы и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения показателей тренировочной работы квалифицированных юных тяжелоатлетов, но нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель исследования – изучение соотношения средств общей и специальной подготовки в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов.

Задачи исследования. Выявить, охарактеризовать и оценить соотношения средств общей и специальной подготовки в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов.

Материал исследований. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих III-й спортивный разряд. Все юные тяжелоатлеты были распределены на группы весовых категорий:

I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

Методы исследований.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.
3. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности при помощи педагогического тестирования.
4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов.
5. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Многолетняя подготовка охватывает длительный процесс становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях спортивных детско-юношеских школ (ДЮСШ) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Многолетний тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью [4], причем такой, при которой крупные тренировочные циклы соотносятся во времени с системой состязаний, строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них. В циклах строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней тренировки.

Объективной основой периодизации тренировки, по мнению Л. Матвеева [7], являются закономерности развития спортивной формы. Процесс ее развития имеет три фазы: приобретения, относительной стабильности, временной утраты спортивной формы. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Подготовительный период занимает, по мнению автора, центральное место в годичном цикле подготовки.

Л. Матвеев [7] подчеркивает, что удельный вес общей подготовки всегда намного превышает удельный вес специальной подготовки, т.к. их конкретные пропорции существенно зависят от уровня предварительной подготовленности спортсмена, специализации, спортивного стажа и других обстоятельств.

По утверждению ряда авторов [2; 11] тренировка на специально-подготовительном этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы.

Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.

Эффективность тренировочного процесса как показывают исследования может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Исследования А.С. Медведева показывают [8], что в учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Тренировка на специально-подготовительном этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Ее фундаментальные предпосылки, заложенные на первом этапе, теперь должны быть оптимизированы и сведены воедино, как гармонические компоненты готовности спортсмена к целевым (в текущем макроцикле) достижениям. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивается преимущественно на развитие специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении, а также совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях.

Л. Дворкин [3] утверждает, что специальная физическая подготовка должна быть четко разграничена на общую (ОП) и специальную (СП) подготовку. К ОП следует отнести средства данного вида спорта, направленные на развитие физических качеств, необходимых в данном виде спорта. В СП входят классические упражнения и упражнения, которые наибольшей степенью приближены по своему характеру к классическим. Правильное планирование тренировочного времени на этих видах спортивной подготовки позволит качественно готовить спортсменов к достижению результатов высокого класса.

Другой особенностью подготовительного периода у тяжелоатлетов, к примеру, по Л. Лубышевой [4] является осуществление тренировочной работы большого объема и средней интенсивности. При этом подготовительный период подразделялся на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап включает в себя до 60–70 % общей физической подготовки, специально-подготовительный этап – до 30–40 % ОФП, а остальное время отводилось на специально тренировочную работу.

В процессе исследования были определены три группы данных, которые теоретически дополнили и практически подтвердили существующие данные и были получены как абсолютно новые. Предложена программа тренировочного процесса в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов в зависимости от типа мезоцикла, которые дополняют [1; 3] классические научные разработки. Экспериментальные данные позволили выявить оптимальное сочетание специальной и общей нагрузки в подготовительном периоде годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов.

Теоретически дополнена база использования средств общей и специальной подготовки в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов на современном этапе развития тяжелой атлетики. Дополнение данных осуществлено путем сравнения трех вариантов тренировочного процесса с учетом разного соотношения средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода разных типов.

Новыми данными является разработанные варианты программ тренировочного процесса

с учетом разного соотношения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде в общем объеме годичной работы. Первый вариант: ОФП – 25 и СФП – 75%; второй – 75 и 25 %; третий – 50 и 50 %. Доказано, что соотношение средств ОФП и СФП в подготовительном периоде годичного макроцикла 75 и 25 % наиболее отвечает требованиям при построении программ для этой возрастной категории. Полученные новые данные программы содержательной эффективности использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода разных типов продемонстрировала больший прирост результатов.

На основании всестороннего анализа и обоснования экспериментальных данных нами разработана программа тренировочной работы по группам упражнений в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов.

Оценка полученных результатов показывает, что в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий упражнений на развитие выносливости: во втягующем, базовом и контрольно – подготовительном мезоциклах составляет – 2,9, 3,5 и 3,3 %. На развитие скоростной и взрывной силы соответственно – 10,9, 11,7, 11,4 %; координационных способностей – 9,7, 12,7 и 11,3 %; гибкости – 3,5, 4,6 и 4,2 %; силовых качеств – 2,7, 4,3 и 3,3 %; рывковых упражнений – 5,2, 6,7 и 7,5 %; толчковых упражнений – 5,8, 7,3 и 8,5 %; приседаний со штангой на плечах и груди – 5,8, 8,1 и 7,1 %; жимовых упражнений – 2,9, 3,7, 3,4 %; наклонов со штангой – 2,9, 3,7 и 3,4 %; других упражнений со штангой – 6,6, 7,4 и 4,0 %.

Относительная интенсивность в рывке – 69,7, 71,3, 71,7; толчке – 70,0, 70,7, 71,0; приседаниях со штангой на груди и плечах – 75,1, 78,0, 79,7; 90,0 % х подъемов штанги в рывке и толчке – 2,0 и 2,2 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [3; 8; 9].

Таким образом, анализ тренировочной работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий показал, что наибольшее увеличение уровня тренированности и развития спортивной формы происходило при распределении средств во второй группе, что характеризовалось во втягующем, базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах повышением уровня специальной работоспособности спортсменов, и их адаптационных возможностей.

Для разработки программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов была составлена наиболее рациональная программа подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов с разным соотношением средств ОФП и СФП и проведен педагогический эксперимент эффективности использования данной программы. Результаты эксперимента показали, что рост объема (КПШ) был неодинаков в каждой группе в конце подготовительного периода и зависел от массы тела спортсменов.

Выводы.

В теории и практике тяжелой атлетике еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. Исследованы показатели тренировочной работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Выявлена содержательная эффективность применения средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в мезоциклах разных типов подготовительного периода годичного макроцикла.

Выявленные особенности тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов способствуют повышению высокого потенциала профессионального спорта.

Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Список использованной литературы

1. **Верхошанский Ю.Ф.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.Ф. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
2. **Выдрин В.М.** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учебное пособие / В.М. Выдрин. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.

3. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
4. **Лубышева Л.И.** Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦИФК, 1992. – 120 с.
5. **Лутовінов Ю.А.** Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю.А. Лутовінов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Т. 4. – Чернігів, 2014. – С. 109–111.
6. **Лутовинов Ю.А.** Экспериментальное обоснование тренировочной работы в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов / Ю.А. Лутовинов // Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации : моногр. / под ред. А.П. Романчука, В.В. Клапчука. – Одесса : издатель Букаев Вадим Викторович, 2015. – 252 с. – С. 185–197.
7. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
8. **Медведев А.С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М. : «Физкультура и спорт», 1986. – 272 с.
9. **Олешко В.Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник / В.Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
10. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. **Теория и методика спорта** / под общ. ред. д.п.н., проф. Ф.П. Сусллова, д.п.н., проф. Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

Максименко Георгий Николаевич
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА 400 м В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

***Аннотация.** В статье на основе проведенных исследований выявлены различия в уровнях развития физических качеств подготовительного и соревновательного периодов тренировки бегуний на 400 м, позволяющие корректировать объемы тренировочных нагрузок различной направленности.*

***Ключевые слова:** физические качества, периоды тренировки, годичный цикл, развитие качеств.*

***Annotation.** In the article on the basis of the conducted researches the differences in levels of development of physical qualities of the preparatory and competitive periods of training of runners on 400 m are revealed, allowing to correct volumes of training loads of a various orientation.*

***Key words:** physical qualities, periods of training, a year cycle, development of qualities.*

Актуальность. В беге на 400 м украинские и российские спортсменки, к сожалению, утратили ведущие позиции в мировой легкой атлетике. Для того, чтобы возродить былую славу специалистов длинного спринта, нужны совместные усилия тренеров и теоретиков легкой атлетики. Наряду с поиском одаренных девушек необходимо продолжать исследования, направленные на повышение качества тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки. Особую актуальность эта проблема приобретает в возрастном диапазоне с 14 до 17 лет, когда наблюдаются потери перспективных спортсменок в силу самых различных причин и в том числе из-за просчетов тренеров.

Цель исследования. В этой связи была поставлена цель: установить, отличаются ли физические кондиции юных бегуний на 400 м в соревновательном и подготовительном периодах тренировки.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 13 бегуний второго разряда (возраст 16–17 лет), специализирующихся в беге на 400 м. У спортсменок оценивался уровень развития основных физических качеств в подготовительно и соревновательном периодах тренировки. При этом применялись следующие тесты. Для оценки быстроты использовались результаты бега на 30 м с низкого старта и с ходу; скоростная выносливость тестировалась пробеганием 150 м, специальная выносливость – 300 м с высокого старта [2]. Общая выносливость оценивалась по результату в беге на 3000 м. Об уровне развития гибкости судили по данным гониометрии при выполнении продольного и поперечного шпагатов [1]. Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места, тройного прыжка и десятерного прыжка в длину с места [3]. Уровень силовой подготовленности определяли по показателям относительной силы следующих мышечных групп: сгибателей и разгибателей голени, сгибателей и разгибателей бедра, подошвенного сгибателя стопы. Суммируя полученные значения, вычисляли величину суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Из таблицы 1 видно, что уровень развития быстроты у спортсменок в подготовительном периоде тренировки значительно ниже, чем в соревновательном. Такая же закономерность прослеживается и на показателях скоростной, специальной и общей выносливости: результаты бега на 150, 300 и 3000 м в подготовительном периоде тренировки заметно уступают соответствующим данным соревновательного периода ($p < 0,05$).

Анализ таблицы показывает, что у спортсменок второго разряда уровень скоростно-силовой подготовленности от подготовительного до соревновательного периода повышается на статистически значимую величину ($p < 0,05$). Об этом свидетельствуют результаты во всех прыжковых тестах – прыжке в длину с места, тройном и десятерном прыжках с места.

В соревновательном периоде тренировки, по сравнению с подготовительным, наблюдается и некоторое улучшение подвижности в суставах.

Таблица 1

Уровень развития физических качеств у бегуний на 400 м (квалификация II разряд) в подготовительном и соревновательном периодах

№ п/п	Контрольные упражнения	Подготовительный период	p	Соревновательный период
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$
1	Спортивный результат в беге на 400 м, с	$62,9 \pm 0,18$	$<0,05$	$60,75 \pm 0,25$
2	Бег на 30 м с низкого старта, с	$4,70 \pm 0,02$	$<0,05$	$4,52 \pm 0,01$
3	Бег на 30 м с ходу, с	$3,72 \pm 0,02$	$<0,05$	$3,5 \pm 0,02$
4	Бег на 150 м с высокого старта, с	$21,90 \pm 0,16$	$<0,05$	$20,0 \pm 0,25$
5	Бег на 300 м с высокого старта, с	$46,32 \pm 0,21$	$<0,05$	$43,0 \pm 0,25$
6	Бег на 3000 м, с	$768,5 \pm 8,98$	$<0,05$	$732,3 \pm 4,43$
7	Прыжок в длину с места, см	$226,1 \pm 1,09$	$<0,05$	$242,0 \pm 1,65$

8	Тройной прыжок с места, см	656,1 ± 1,23	<0,05	688,2 ± 1,72
9	10-й прыжок с места, см	2409,2 ± 1,28	<0,05	2529,1 ± 2,21
10	Шпагат продольный, град.	159,4 ± 4,3	<0,05	175,5 ± 2,6
11	Шпагат поперечный, град	138,5 ± 3,8	<0,05	164,3 ± 3,6
12	Относительная сила сгибателей голени, кг	0,31 ± 0,01	>0,05	0,29 ± 0,04
13	Относительная сила разгибателей голени, кг	0,80 ± 0,03	<0,05	0,75 ± 0,02
14	Относительная сила сгибателей бедра, кг	0,49 ± 0,01	0	0,49 ± 0,03
15	Относительная сила разгибателей бедра, кг	2,10 ± 0,07	>0,05	2,08 ± 0,06
16	Относительная сила подошвенного сгибателя стопы, кг	2,30 ± 0,09	>0,05	2,29 ± 0,09
17	Суммарный показатель относительной силы пяти мышечных групп ноги, кг	5,84 ± 0,17	>0,05	5,68 ± 0,15

В отличие от анализируемых выше качеств показатели силы, как видно из таблицы 1, имеют иную тенденцию – в подготовительном периоде тренировки они выше, чем в соревновательном. Это проявляется как на отдельных мышечных группах, так и на суммарном показателе относительной силы пяти мышечных групп ноги.

Выводы.

1. В процессе подготовки юных бегуний на 400 м в годичном цикле должна выдерживаться следующая закономерность, определяющая акцент в проявлении основных физических качеств и достижений их пиковых значений в соревновательном периоде – быстрота, скоростная, специальная и общая выносливость, скоростно-силовые способности и подвижность в суставах; в подготовительном периоде тренировки – собственно-силовые способности. Различия между показателями, достигнутыми в подготовительном и соревновательном периодах, статистически достоверны ($p < 0,05$).

2. Приведенные в таблице данные могут служить ориентирами развития основных физических качеств в подготовительном и соревновательном периодах тренировки для бегуний на 400 м с подготовленностью на уровне второго разрядов.

Список использованной литературы

1. Алабин А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 21 с.
2. Максименко Г.Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г.Н. Максименко, Б.И. Табачник. – К. : Здоров'я, 1985. – 128 с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання / Г.М. Максименко. – К. : Вища школа, 1992. – 294 с.

Максименко Игорь Георгиевич^{1, 2, 3},
Суханова Елена Владимировна²,
Годунова Надежда Ивановна²,
Маркина Виктория Борисовна²,
Мартыненко Елена Николаевна¹

¹ГОУ ВПО ЛНУ «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»,

³ФГБОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

ЭВОЛЮЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

***Аннотация.** В статье охарактеризованы основные этапы развития тактики игры в футбол. Выявлено, что футбол зародился в Китае. Также установлено, что с момента своего возникновения и до настоящего времени футбольные тактические схемы постоянно совершенствуются.*

***Ключевые слова:** действия, индивидуальный, история, системы, схемы, тактика, футбол.*

***Annotation.** In article the basic stages of development of tactics of game in football are characterized. It is revealed that football has arisen in China. Also it is established that from the moment of the occurrence and till now football tactical schemes are constantly improved.*

***Key words:** actions, individual, history, systems, schemes, tactics, football.*

Актуальность. Анализ последних исследований и публикаций. Общеизвестно, что с момента своего появления и по сегодняшний день тактика футбола постоянно совершенствуется. Главным движущим фактором такого развития в футболе, как и в других спортивных играх, является борьба нападения и защиты. Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена таких средств происходит довольно часто [1–3].

По-другому обстоит дело с командной организацией игры, выражением которой и являются тактические системы. Обычно игра проходит наиболее эффективно при хорошо сбалансированном соотношении сил нападения и защиты. Но стоит специалисту разработать новый вариант организации командных действий в обороне, и тогда защита начинает преобладать над нападением. Проходит определенный период времени, и в качестве контрмер разрабатывается необходимый способ организации атакующих действий. Так, на смену одной тактической системе приходит другая, более прогрессивная. Однако, если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось достаточно часто, то смена тактических систем осуществляется в течение длительного промежутка времени [2; 4; 6–8].

Результаты исследования. Как показал анализ данных литературных источников [1–8], появление футбола относят к раннему периоду в истории человечества. Согласно данным последних исследований, футбол зародился в Китае в XVII в. до н.э. (!!!) и носил название «Чжу кэ», что в переводе с китайского означает «бить ногой по мячу».

Несмотря на это, появление первых тактических систем относят к 60–80 г.г. XIX столетия. До этого времени предпринимались попытки систематизировать игру, придать ей стройность и организованность. Однако, эти попытки были настолько разрозненными и разноречивыми, что сформировать на их основе сколько-нибудь упорядоченную систему ведения игры не представлялось возможным. Препятствовал систематизации игры ряд факторов, главным среди которых являлось отсутствие четких и единых правил. Кроме того, до 1863 года футбол

представлял собой гибрид с элементами регби и современного футбола. В первой половине XIX века игроки действовали по схеме “1+10”, по принципу “ударь по мячу и беги”. В данном случае все футболисты исполняли функции нападающих, применяя удары и ведения мяча. Несмотря на то, что в действиях игроков практически не прослеживалось какой-либо организации и упорядоченности, данную схему можно считать зачатком развития тактических систем.

1863 г. считают знаменательным в истории развития футбола. В этом году в Англии на заседании Футбольной Ассоциации были приняты единые правила игры в футбол; кроме того, было решено выделить футбол и регби в самостоятельные виды спорта. С появлением единых правил стали возникать и новые тактические схемы. Так, сначала появилась схема “1+1+9” (1 защитник и 9 нападающих). А вскоре англичане использовали схемы размещения игроков в три линии: “1+1+2+7” и “1+2+1+7”. Постоянная борьба между защитой и нападением, а также рост уровня технического мастерства и физической подготовленности футболистов обуславливали внесение изменений и дополнений в существующие правила и стимулировали появление все новых тактических схем ведения игры.

Одним из недостатков тактического плана систем того периода была несбалансированность в размещении игроков линии защиты и нападения. Первыми об этом задумались в Шотландии и предложили схему “1+2+2+6”.

Несколько позже, в 1883 г., англичане из “Ноттенгем Форест Клуб” предложили классическую схему “пять в линию”, ее еще называют “пирамидальной”. Такая система предполагала наличие в команде двух защитников, трех полузащитников и пятерых нападающих. Данное построение игроков задней линии давало возможность одному из защитников перемещаться вперед с целью “разрушить” атаку или, точнее, создать искусственное положение “вне игры”. При этом ключевую позицию занимал центральный полузащитник, являвшийся “диспетчером” команды.

Однако, постепенно футбол начинал терять свою привлекательность из-за того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении “вне игры”. Теперь уже атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех соперников, а двух. Так, система “пять в линию” просуществовала 50–60 лет. Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот. Наряду с внедрением в практику футбола английских схем ведения игры в других странах были разработаны и с успехом использовались иные тактические системы.

Так, например, итальянская система игры с расположением футболистов по схеме “1+2+3+5” основывалась на том, что крайние защитники “прикрывали” крайних нападающих, а центральный полузащитник – центрального нападающего. Центральный форвард и два крайних нападающих были выдвинуты вперед и отвечали за проведение атаки. В случае возникновения угрозы воротам полусредние нападающие отходили к штрафной площади и подстраховывали защитников. Особенностью такой системы организации игры можно назвать ее оборонительный характер.

Швейцарская система, получившая название по имени замка – “Ригль”, достаточно своеобразна. Как и в предыдущем случае, ставка делалась на оборону.

Система, предложенная австрийцами, предполагала ведение наступательной игры. В случае организации атаки в ней участвовали три полузащитника и пять нападающих. Однако, если противник предпринимал попытку контратаки, полузащитники должны были, возвратившись назад, вместе с двумя защитниками противостоять наступлению. Естественно, быстро и грамотно спланированная и осуществленная контратака “разрушала” оборонительные порядки такой системы.

В связи с изменением правила “вне игры” первым, кто попытался сбалансировать соот-

ношение сил между защитой и нападением, усилив линию обороны, был тренер английского “Арсенала” Герберт Чэпмэн. В 1932 г. он разработал и применил ставшую широко известной так называемую систему “дубль-ве” (или “трех защитников”). Как видно из рисунка, Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника (что, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков). Кроме того, защитники отодвинулись к боковым линиям и стали опекать крайних нападающих. Крайние полузащитники, наоборот, выдвинулись вперед и сместились ближе к середине поля. Центральный и два крайних нападающих тоже выдвинулись вперед, создавая переднюю линию атаки, а полусредние нападающие начали действовать несколько сзади. Такая расстановка игроков способствовала образованию “квадрата”, состоящего из двух полузащитников и двух полусредних нападающих. Организация атак и оборонительных действий была возложена на эту четверку. Просуществовав более двух десятков лет, система “трех защитников” исчерпала себя, так как со временем оборона настолько укрепилась, что существенно снизилось количество забиваемых в матчах голов и постепенно футбол стал утрачивать свою зрелищность. Такое положение дел способствовало поиску новых путей усиления линии атаки.

Победив в Швеции на чемпионате мира в 1958 г., бразильцы продемонстрировали новую тактическую систему “1+4+2+4”. Согласно замыслу бразильцев игроки размещались на поле в три линии: на линии защиты – четыре футболиста, на средней линии – два и четверо – на линии нападения. Главным новшеством такой системы являлась концентрация игроков на линии обороны, что позволило перейти на зонный принцип организации командных действий и надежнее выполнять страховку в наиболее опасной для взятия ворот зоне. Один из двух центральных защитников располагался несколько сзади и обеспечивал страховку партнеров. Это стало возможным благодаря тому, что трем нападающим соперника противодействовали четыре защитника. Не претерпела количественных изменений линия полузащиты. В то же время, сократилось число игроков передней линии; однако, такое сокращение компенсировалось расширением пространства для действий каждого нападающего, что требовало от форвардов высокого уровня подготовленности. Кроме того, в ходе атаки вперед выдвигались два нападающих (против центрального защитника соперников) и “подключались” крайние защитники.

При использовании данной системы возросли функциональные обязанности вратаря. Голкипер, кроме защиты ворот, руководил действиями игроков линии обороны и начинал быстрые наступательные маневры своей команды. О популярности системы “1+4+2+4” говорит тот факт, что в 1962 г. на очередном чемпионате мира в Чили практически все команды играли, используя данную схему. Однако, бразильцы снова удивили футбольный мир, представив новую тактическую систему – “1+4+3+3”. Расстановка игроков линии защиты не изменилась, зато средняя линия усилилась благодаря удалению одного “плэймэйкера” с передней линии. Укрепив среднюю линию, бразильцы поступили тактически грамотно, потому что игроки этой линии участвовали как в оборонительных, так и в наступательных действиях команды. Данную систему не следует относить к числу оборонительных – двое из троих футболистов, располагающихся на средней линии, могут “подключаться” к атаке. При использовании такой схемы существует возможность применения страховки крайних защитников, когда они “включаются” в нападение. Кроме того, в атаке может принимать участие и один из центральных защитников.

Ввиду своих преимуществ система “1+4+3+3”, иногда с небольшими изменениями, широко используется на современном этапе развития футбола.

Как один из вариантов рассмотренной системы применяют схему расстановки игроков “1+4+4+2”. Победив на чемпионате мира в Англии, британцы использовали систему “1+4+4+2”. Так, на линии защиты и на средней линии располагаются по четыре игрока, а на линии нападения – соответственно два форварда. Такая схема позволяет, наряду с мощными оборонительными действиями, организовывать не менее стремительные наступательные марши, “подключая” к атаке, кроме полузащитников, еще и одного из центральных нападающих.

В процессе дальнейшего развития футбола стали появляться все новые и новые тактиче-

ские системы. Естественно, большинство из них основывалось на уже имеющихся. Так возникли схемы “1+5+3+2” и “1+3+5+2”. Особенностью первой являлось усиление оборонительных порядков, второй – укрепление средней линии. Необходимо отметить, что, начиная со второй половины 70-х годов XX столетия, четко обозначилась тенденция роста уровня физической подготовленности игроков различного амплуа. Данное положение обусловило поиск новых, более эффективных путей ведения тактической борьбы на футбольном поле. Итальянцы начали с успехом использовать “катэначио” – схему (“1+1+4+2+3”) с одним последним защитником или “либеро”, которому на поле отводилась главенствующая роль (особенно в обороне). Сначала немцы, а затем и голландцы применили один из вариантов “катэначио” – систему “1+1+3+3+3”. Данную схему расстановки и последующих действий игроков до сих пор эффективно используют в кубковых турнирах и национальных чемпионатах команды этих стран. В основе такой системы лежат действия универсальных игроков, которые часто меняют свои позиции на поле. Кроме того, более широкие полномочия предоставлены “либеро” – свободному защитнику – не только в обороне, но и в наступлении.

Таким образом, установлено, что с момента своего возникновения и до настоящего времени футбольные тактические схемы постоянно совершенствуются. Согласно последних научных данных футбол зародился в Китае в XVII в. до н.э. и носил название «Чжу кэ» – «бить ногой по мячу». По мнению специалистов, первые тактические системы, отдалённо напоминающие современные, возникли во второй половине XIX в. в Англии. На современном этапе развития футбола в основу применения тактических схем положен принцип использования универсальных игроков.

Список использованной литературы

1. **Костюкевич В.М.** Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
2. **Максименко Г.Н.** Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов : монография / Г.Н. Максименко, Т.П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
3. **Максименко И.Г.** Оптимизация процесса подготовки футболистов : монография / И.Г. Максименко, В.А. Папаика. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 352 с.
4. **Максименко, И. Г.** Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И.Г. Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 11–13.
5. **Максименко И.Г.** Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И.Г. Максименко, Г.В. Бугаев, А.В. Сысоев, В.В. Кадурич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154–157.
6. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. **Aboutoïhi, S.** Football : guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris : Editions Actio. – 2006. – 178 p.
8. **Marseillou, P.** Football. Programmation annuelle d'entrainement des debutants / P. Marseillou. – Paris : Editions Actio. – 2008. – 144 p.

Максименко Игорь Георгиевич^{1, 2, 3}

¹ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»,

³ФГБОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. На современном этапе развития отечественного футбола достаточно остро стоит проблема оптимизации системы многолетней подготовки. Одним из путей решения данной проблемы является пересмотр подходов к планированию нагрузок различной направленности. В статье представлены материалы исследований автора, характеризующие изменения показателей развития основных физических качеств и параметров технической подготовленности футболистов с квалификацией от III разряда до мастера спорта на протяжении годового макроцикла. Установили, что оптимизации процесса многолетней подготовки будет способствовать анализ и рациональное использование зарубежного опыта планирования нагрузок различной направленности, обеспечивающего пролонгированно-высокий уровень спортивной формы в серии ответственных матчей.

Ключевые слова: годичный цикл, оптимизация, перспективы, подготовленность, структура, тестирование.

Annotation. At the present stage of development of domestic football sharply there is a problem of optimisation of system of long-term preparation. One of ways of the decision of the given problem is revision of approaches to planning of loadings of a various orientation. This article is about the changing of physician's and technical's states of different qualifications footballists during the year. Optimisation of process of long-term preparation will be promoted by the analysis and use of foreign experience of planning of loadings of the various orientation, providing high level of the sports form in matches.

Key words: year cycle, optimization, prospects, state, structure, testing.

На современном этапе развития отечественного футбола достаточно остро стоит проблема оптимизации системы многолетней подготовки. Одним из путей решения данной проблемы является пересмотр подходов к планированию нагрузок различной направленности [1–6]. Сравнительно невысокий мировой рейтинг футбола стран СНГ дает все основания для пересмотра традиционной системы подготовки как юных, так и квалифицированных футболистов. Специфика соревновательной деятельности в футболе предъявляет ряд разнохарактерных требований не только к уровню развития отдельных физических качеств и их рациональному соотношению, но и к технико-тактическому потенциалу занимающихся. Таким образом, специальная подготовленность футболиста характеризуется комплексным проявлением быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости (специальной и общей), относительной силы, координационных способностей и технико-тактического мастерства.

Известно, одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса является годичный цикл подготовки (В.П. Филин, 1980; В.Н. Платонов, 2016). От того, сколь эффективно осуществляется планирование тренировочного процесса в макроцикле, во многом зависит успешность выступления команды в каждом спортивном сезоне. В этой связи чрезвычайно важным представляется выявление результатов педагогических воздействий на спортсменов в динамике годового цикла путем исследования уровня физической и технической подготовленности юных и взрослых футболистов, начиная с III спортивного разряда и заканчивая мастерами спорта.

Рядом авторов, проводивших исследование структуры физической и технической подготовленности игроков в макроцикле, наблюдались изменения в уровнях развития не всех, а лишь некоторых из физических качеств [5; 7–10]. При этом в полной мере остается невыясненным, что происходит в каждом из периодов подготовки с показателями относительной силы и общей выносливости. Анализ материалов проведенных ранее исследований, посвященных изучению структуры физической и технической подготовленности футболистов, позволил отметить следующие важные положения:

– до сих пор не в полной мере не выявлены закономерности изменений физической и технической подготовленности как юных, так и взрослых спортсменов различной квалификации в течение годового цикла тренировки, что не позволяет оценить и оптимизировать процесс подготовки футболистов;

– используемые исследователями тесты дали возможность охарактеризовать не все, а лишь отдельные стороны физической и технической подготовленности футболистов; применение отличающихся друг от друга контрольных испытаний сделало невозможным сравнение и интерпретацию разрозненных и разнонаправленных данных по рассматриваемой проблеме.

В связи с вышеизложенным, было проведено исследование по выявлению изменений показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации в течение годового макроцикла тренировки. В исследовании участвовали 285 футболистов (63 юных), среди которых: мастеров спорта – 54, спортсменов II разряда – 65, спортсменов третьеразрядников – 57. Использовалась батарея тестов, состоящая из 13 контрольных упражнений, отвечающих требованиям информативности, надёжности и эквивалентности: бег на 30 м и 60 м с высокого старта (с); прыжки – вверх и тройным с места (см); вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м); определение суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги (кг); ведение мяча по прямой 30 м (с); ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с); удары на дальность (м); удары на точность (кол-во раз); жонглирование мячом (кол-во раз/мин). С помощью данных тестов оценивали уровень развития у испытуемых основных физических качеств: быстроты, относительной силы, скоростно-силовых, специальной и общей выносливости; а также степень технической подготовленности.

По замыслу исследования, с целью получения полной объективной информации о колебаниях показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении всего годового цикла было решено проводить тестирования в следующей периодичности: в начале, в середине и в конце каждого круга соревнований, а также в первой половине зимнего подготовительного периода. Анализ данных исследований позволил выявить следующее.

С ростом спортивного мастерства занимающихся неуклонно повышаются результаты во всех контрольных упражнениях. Так, наиболее высокие показатели демонстрируют футболисты – мастера спорта, а наиболее низкие результаты – третьеразрядники.

В ходе исследования установили, что уровень как физической, так и технической подготовленности игроков футбольных команд в течение годового макроцикла подвержен значительным колебаниям. Величина таких колебаний лимитируется рядом факторов, приоритетными среди которых являются: а) состояние спортивной формы, б) период годового макроцикла, в) задача этапа подготовки, г) календарь игр.

Анализ материалов проведенного исследования позволил выделить в годовом цикле такие периоды, в которых у футболистов III разряда отмечались наивысшие показатели физической и технической подготовленности:

- в беге на 30 м с высокого старта, в ведении мяча по прямой 30 м – март месяц и июнь;
- в беге на 60 м с высокого старта, в прыжке вверх с места, в тройном прыжке с места, во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы, в беге 7 x 50 м; в ведении мяча, обводке стоек, ударе по воротам; в ударах на дальность; в ударах на точность, в жонглировании мячом – июнь;
- в данных суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги, в двенадцатиминутном беге – январь.

По итогам годового исследования также было установлено, что для футболистов с квалификацией II и I разряд характерно достижение пиковых значений быстроты, скоростно-силового потенциала, специальной выносливости и технической подготовленности к концу чемпионата (юношеского первенства) – в мае месяце. А кандидаты в мастера спорта и мастера спорта достигали высшего уровня в развитии вышперечисленных физических качеств и технического мастерства в середине – конце второго круга соревнований (в апреле-мае месяце). Так, в мае были зафиксированы лучшие за весь макроцикл результаты в тестах:

а) у кандидатов в мастера спорта: бег на 30 и 60 м с высокого старта – 4,04 с и 7,28 с, вбрасывание мяча двумя руками из-за головы – 25,8 м, ведение мяча по прямой 30 м – 4,27 с, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – 6,95 с, удары на точность – 8,15 раз;

б) у мастеров спорта: бег на 30 м с высокого старта – 3,91 с, тройной прыжок с места – 821,4 см, вбрасывание мяча двумя руками из-за головы – 28,2 м, ведение мяча по прямой 30 м – 4,12 с, удары на точность – 8,88 раз, жонглирование мячом – 50,1 раз/мин.

В июне месяце наиболее высокие в годовом цикле показатели были продемонстрированы в тестах:

а) кандидатами в мастера спорта: прыжок вверх с места – 60,1 см, тройной прыжок с места – 790,8 см, бег 7 x 50 м – 61,75 с, удары на дальность – 117 м, жонглирование мячом – 49,6 раз/мин;

б) мастерами спорта: бег на 60 м с высокого старта – 7,12 с, прыжок вверх с места – 64,5 см, бег 7 x 50 м – 58,91 с, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – 6,81 с, удары на дальность – 119,3 м. В данных относительной силы пяти мышечных групп ноги и двенадцатиминутного бега у футболистов с квалификацией II разряд – мастер спорта пиковые значения отмечались в начале второго круга соревнований – в мае.

Анализ результатов исследования выявил, что спортсмены с квалификацией от III разряда до мастера спорта приступают к играм первого и второго круга соревнований, имея невысокие показатели развития основных физических качеств и технического мастерства. Кроме того, на протяжении первого круга у занимающихся отмечается однонаправленное снижение параметров физической и технической подготовленности. Полученные данные не согласуются с результатами исследований ряда специалистов, утверждающих, что у высококвалифицированных футболистов заметное ухудшение показателей основных физических качеств наблюдается лишь во второй половине первого круга чемпионата, а пик физической подготовленности достигается к концу весенне-летнего круга соревнований.

Сравнение полученных в ходе собственных исследований результатов с аналогичными данными из других видов спорта позволяет заключить, что футболисты, использующие традиционную систему подготовки, обладают достаточно высоким уровнем развития общей выносливости [6, 9]. Акцентированное совершенствование аэробных возможностей спортсменов на всех ступенях классификации – от III разряда до мастера спорта – не позволяет футболистам заметно повысить уровень быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и скоростной техники выполнения игровых приемов в соревновательном периоде и, как следствие, добиться высокой эффективности игровой деятельности. Данное утверждение полностью соотносится с основными положениями теории спортивной тренировки об отрицательном влиянии больших объемов нагрузок аэробной направленности на развитие остальных физических качеств (В.П. Филин, 1980; М.Я. Набатникова, 1982). Выявлено, что большинством команд стран СНГ игнорируется ряд положений спортивной науки, призванных обеспечить соответствие тренировочных воздействий запросам соревновательной практики.

По итогам исследования установили, что на протяжении годового цикла у футболистов различной квалификации наблюдается гетерохронность достижения пиковых значений в показателях физической и технической подготовленности. Проведенные ранее исследования с целью выявления необходимых для каждой ступени классификации параметров подготовленности, как правило, организовывались без учета этих особенностей, что не позволяло получать объективную информацию.

Выводы.

1. На современном этапе развития отечественного футбола достаточно остро стоит проблема оптимизации системы многолетней подготовки. Одним из путей решения данной проблемы является пересмотр подходов к планированию нагрузок различной направленности.

2. Выявлено, что большинством команд стран СНГ игнорируется ряд положений спортивной науки, призванных обеспечить соответствие тренировочных воздействий запросам соревновательной практики. Так, в ходе исследований установлено, что используемая многими футбольными командами СНГ схема планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле, предусматривающая выполнение повышенных объёмов работы на развитие общей выносливости, обеспечивает достижение высокого уровня физической и технической подготовленности спортсменов лишь на протяжении второй половины второго круга чемпионата страны. Отмеченная тенденция прослеживается у футболистов с квалификацией от II разряда до мастера спорта. У спортсменов – третьеразрядников лучшие показатели подготовленности наблюдаются в конце первого круга соревнований.

3. Выявлены пиковые значения показателей физической и технической подготовленности футболистов от III разряда до мастера спорта, обеспечивающие рост спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки с акцентом на наиболее значимые для каждой ступени классификации двигательные способности спортсменов. Так, прогресс спортивных результатов сопровождается следующим приростом развития основных физических качеств: быстроты – от 11,7 % в беге на 60 м до 13,5 % в беге на 30 м; скоростно-силовых качеств – от 22,3 % в тройном прыжке с места до 36,9 % во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы и 40,2 % в прыжке вверх с места; силы – на 16 % в данных относительной силы пяти мышечных групп ноги; специальной выносливости – на 16 % в беге 7x50 м; общей выносливости – на 17,7 % в двенадцатиминутном беге.

4. При планировании многолетней тренировки специалистами, применяющими традиционную систему подготовки, могут использоваться представленные материалы, в которых отражены лучшие за весь годичный цикл показатели игроков различной квалификации в тестах, характеризующих уровень основных физических качеств и технического мастерства. В то же время, оптимизации процесса многолетней подготовки будет способствовать анализ и рациональное использование зарубежного опыта планирования нагрузок различной направленности, обеспечивающего пролонгированно- высокий уровень спортивной формы в серии ответственных матчей.

Список использованной литературы

1. **Максименко И.Г.** Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И.Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
2. **Максименко И.Г.** Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И.Г. Максименко, Г.В. Бугаев, А.В. Сысоев, В.В. Кадури // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154–157.
3. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
4. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. **Шамардин В.Н.** Моделирование в футболе : учеб. пособие / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 138 с.
6. **Шустин Б.Н.** Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. – М. : РГАФК, 1995. – 104 с.
7. **Aboutoïhi S.** Football: guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris : Editions Actio. – 2006. – 178 p.
8. **Wompa T.O., & Haff G.G.** Periodization: Theory and methodology of training. [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 280 p.

9. **Casals M., & Martinez J.A.** Modelling player performance in basketball through mixed models. International Journal of performance analysis in sport, 2013. 10. – vol.13. – P. 64 – 82.
11. **Marseillou P.** Football. Programmation annuelle d'entraînement des debutants / P. Marseillou. – Paris: Editions Actio. – 2008. – 144 p.

Мартыненко Елена Николаевна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченка

КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Аннотация. *На примере футбола представлены основные подходы к оценке различных сторон подготовленности спортсменов.*

Ключевые слова: *подготовленность, спортсмены, тесты.*

Annotation. *On a football example the basic approaches to an estimation of the various parties of readiness of sportsmen are presented.*

Key words: *readiness, sportsmen, tests.*

Как известно, рационально управлять процессом подготовки в спортивных играх невозможно без эффективного контроля за различными сторонами подготовленности игроков: физической, технической подготовленностью, а также показателями соревновательной деятельности занимающихся [2; 6]. Общеизвестно, что к основным методам такого контроля относят педагогические контрольные упражнения или тесты. При этом они должны отвечать требованиям эквивалентности, надежности и информативности [1; 4]. В то же время, определенный интерес представляет анализ методик, которые используются в различных спортивных играх, в том числе – в футболе.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования явилось обобщение, на основе анализа литературных источников, основных подходов к определению показателей различных сторон подготовленности в футболе и ряде других игровых видов спорта.

Опираясь на данные литературных источников и рекомендации специалистов выявили, что в волейболе, баскетболе и гандболе самое широкое применение нашли следующие тесты [1; 2; 5]. Для оценки показателей скоростно-силовых качеств рекомендуют применять: тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, высота доставания в прыжке, метание набивного мяча двумя руками из-за головы в положении сидя и в прыжке с места, метание двумя руками снизу вперед и через голову назад; различные варианты прыжков в глубину с последующим отскоком с фиксацией времени опоры и высоты выпрыгивания; бросок мяча на дальность. Для определения параметров быстроты используют бег на 20, 30, 40, 50 и 60 м с высокого старта. Силовые возможности, как правило, выявляют, измеряя абсолютную или относительную силу мышечных групп нижних конечностей (бедро, голени, стопы), туловища, верхних конечностей (кисти, плеча, предплечья) [3]. Кроме того, силу определяют по результатам в толчке, жиме штанги, полуприседании, рывке и других. Уровень развития гибкости измеряют по показателям подвижности позвоночного столба, плечевого, локтевого, тазобедренного (шпагат продольный и поперечный), голеностопного и лучезапястного суставов.

Теста Купера практики предлагают использовать для определения характеристик общей выносливости [4]. В процессе анализа литературных источников не удалось найти одинаковые контрольные упражнения для оценки специальной выносливости у волейболистов, баскетболистов и гандболистов. Например, у волейболистов для этого используются прыжки с доставанием высоты, составляющей 98 % от максимальной, у гандболистов – челночный бег 5×30 м, у баскетболистов – бег 2×40 с. Также разнятся между собой тесты для определения технического мастерства спортсменов. В данных спортивных играх для оценки эффективно-

сти игровой деятельности применяются также различные методики. В ходе анализа материалов литературных источников по футболу выявлено большое количество тестов, для оценки физической и технической подготовленности игроков [1; 3; 4; 7]. Представим наиболее часто рекомендуемые.

Так, для определения показателей быстроты используют: бег на 10, 20, 30, 40, 50, 60 м с высокого старта и на 15, 20, 30 м с ходу. С помощью этих тестов оценивают стартовую и дистанционную скорость. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств рекомендуется применять следующие контрольные упражнения: прыжки в длину с места, вверх с места, пятерной прыжок, тройной прыжок, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность. Параметры развития силы определяют на основе использования полидинамометрии основных мышечных групп и ударной динамометрии. Выявлено, что рядом специалистов в ходе исследований тестирование силовой подготовленности футболистов вообще не проводится.

Общую выносливость большинство практиков предлагают определять с помощью теста Купера (12-минутного бега). Для оценки уровня развития специальной выносливости предлагается использовать такие контрольные испытания: челночный бег 10×30 м, бег 7×50 м, бег на 400 м и YO-YO тест.

Уровень технического мастерства футболистов принято оценивать с помощью следующих тестов [4; 7]: 1) бег на 30 м с ведением мяча (выполнить не менее трех касаний); 2) бег 5×30 м с ведением мяча (на расстоянии 30 м ставят две стойки, либо с касанием линий, либо с обеганием стоек); 3) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 м) – определяется суммой результатов лучших попыток правой и левой ногой; 4) вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (коридор 2 м); 5) доставание подвешенного мяча в прыжке головой с разбега – результат определяется по разнице между высотой подвешенного мяча и ростом футболиста; 6) удар по мячу ногой на точность (сумма попаданий правой и левой ногами в заданную часть ворот); 7) ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам (забить) – учитывается лучшее время; 8) удар мяча в цель; 9) точность паса; 10) слалом с ведением мяча; 11) ведение мяча змейкой 10 м; 12) жонглирование мячом (количество раз) – удары правой и левой ногой различными способами и головой.

Для оценки уровня технического мастерства вратарей предлагают применять такие контрольные тесты [3]:

- а) вбрасывание мяча рукой на дальность с разбега (коридор 3 м.);
- б) доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке с разбега – определяется разница между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки;
- в) удар по мячу ногой с рук на дальность с разбега (коридор 10 м).

Поскольку одной из главных задач подготовки футболистов является максимальная реализация накопленного потенциала в игре, то особое значение имеет подбор хороших методик для оценки параметров соревновательной деятельности. Выявлено, что для контроля соревновательной деятельности игроков используют показатели эффективности игровых действий команды в целом и каждого игрока отдельно [2; 4]. Эффективность такой методики подтверждена многими специалистами и получила широкое распространение в практике. Показатели игровых действий выражаются в количестве (объеме) технико-тактических действий (ТТД) и в их эффективности (проценте брака) [3; 7]. Как правило, результаты регистрации технико-тактических действий игроков записываются во время матча на диктофон и переносятся в протокол.

В настоящее время разработана и другая методика регистрации перемещений на основе компьютерного анализа видеозаписи матча, но она используется редко по ряду причин, в числе которых и дорогостоящая технология. В протоколе, составленном по итогам игры, указываются действия, выполненные как эффективно «положительно», так и неэффективно «отрицательно»; затем вычисляется процент брака. К ТТД, как правило, относят: передачи, вбрасывания, ведения, обводки, отборы, перехваты, удары (угловые, штрафные, ногой, головой). Специалисты предлагают различные классификации ТТД [1; 3; 7], и в настоящее время единой точки

зрения по этому вопросу не выработано. Например, некоторые практики ведут регистрацию ТТД, используя обозначения игрового поля по зонам – зона защиты, средняя зона и зона атаки. Другие тренеры дифференцируют: передачи – на короткие и средние (назад, поперек, вперед), на ход, длинные и прострелы; единоборства – вверху и внизу; удары – головой, ногой; включают в ТТД «потери». С.Ю. Тюленьков с соавторами [3] среди передач выделяют только короткие, средние (вперед, назад, поперек) и длинные; а удары по воротам фиксируют в отдельной графе с градацией на удары по воротам головой и ногой. Есть и другая классификация передач: на короткие (вперед, назад, поперек), средние (вперед, назад, поперек), длинные (вперед, назад, поперек); а также ведений (средне, быстро). Также отдельно предлагается регистрировать «перехваты головой» и «помехи». Е.В. Скоморохов и В.С. Хомутский [4] установили нижние границы объема ТТД для футболистов 15–17 лет (500–550 ТТД за игру). Например, М.М. Шестаков разработал методику по оценке разносторонности технико-тактических действий. В модификации А.П. Золотарева с соавторами она включает 215 параметров техники и 32 параметра тактики игры.

В своих исследованиях А.П. Золотарев проанализировал структуру соревновательной деятельности, объемы и прирост эффективности ТТД футболистов различных возрастных групп (от 8 до 17 лет). Например, Г.А. Голденко [3] в ходе исследования обозначил модельные характеристики игровой деятельности, выражающиеся в количественных и качественных параметрах ТТД. Анализ показателей 13 команд-участниц финального турнира чемпионата мира в Италии 1990 г. позволил выявить основные характеристики ведения игры ведущих команд: процентное распределение технических приемов по зонам поля; показатели ТТД (их количество и точность выполнения), ведущие факторы и характеризующие их показатели, определяющие успех в игре. Выявлено, что специалистами с целью оценки индивидуальных показателей ТТД предложено использовать интегральный показатель технико-тактической подготовленности (ИПТТП), который вычисляется по формуле: $ИПТТП = \sum K(X_i - Y_i)$, где K – коэффициент значимости приема с учетом амплуа футболиста, X_i – общее количество совершенных действий при выполнении приема, Y_i – количество неточных действий.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить сведения по проблеме тренировки футболистов. Было выявлено, что одним из путей решения проблемы является улучшение качества контроля за тренировкой и игровой деятельностью. Так, необходимо систематизировать все тесты, которые предлагаются разными специалистами для оценки физических качеств, техники игры и соревновательной деятельности.

2. Литературный анализ позволил выделить следующие упражнения, которые следует использовать для контроля различных сторон подготовленности футболистов:

– для определения показателей быстроты: бег на 10, 20, 30, 40, 50, 60 м с высокого старта и на 15, 20, 30 м с ходу;

– для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, вверх с места, пятерной прыжок, тройной прыжок, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность;

– для определения силы: полидинамометрию основных мышечных групп и ударную динамометрию;

– для оценки уровня общей выносливости – тест Купера;

– для определения специальной выносливости: челночный бег 10×30 м, бег 7×50 м, бег на 400 м и YO-YO тест.

Уровень технического мастерства футболистов следует оценивать с помощью таких тестов: 1) бег на 30 м с ведением мяча; 2) бег 5×30 м с ведением мяча; 3) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность; 4) вбрасывание мяча двумя руками из-за головы; 5) доставание подвешенного мяча в прыжке головой с разбега; 6) удар по мячу ногой на точность; 7) ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам; 8) удар мяча в цель; 9) точность паса; 10) слалом с ведением мяча; 11) ведение мяча змейкой 10 м; 12) жонглирование мячом.

3. Для оценки соревновательной деятельности технико-тактические действия игроков необходимо записывать во время матча на диктофон и переносить в протокол. Показатели игровых действий выражаются в количестве (объеме) технико-тактических действий (ТТД) и в их эффективности (проценте брака). При этом разработаны разные классификации ТТД.

Список использованной литературы

1. **Айрапетянц Л.Р.** Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Л.Р. Айрапетянц. – М., 1992. – 41 с.
2. **Запорожанов В.А.** Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев: Здоров’я, 1988. – 144 с.
3. **Максименко И.Г.** Оптимизация процесса подготовки футболистов: монография / И.Г. Максименко, В.А. Папаика. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 352 с.
4. **Максименко И.Г.** Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография / И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.
5. **Максименко И.Г.** Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И.Г. Максименко, Г.В. Бугаев, А.В. Сысоев, В.В. Кадуриин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154–157.
6. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. : ил.
7. **Mombaerts E.** Entrainement et performance collective en football / E. Mombaerts. – Editions Vigot, 1996. – 188 p.

Макушкин А.С.,

Третьяков А.А.,

Дрогомерецкий В.В.

НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

АНАЛИЗ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПРИ ПРОГНОЗИРОВАНИИ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

***Аннотация.** В статье затрагиваются проблемы отбора и ориентации спортсменов высокой квалификации. Проводится анализ генеалогических маркеров пловцов, входящих в сборную команду Белгородской области по плаванию. Также обосновывается взаимосвязь генетических маркеров с результативностью спортсменов.*

***Ключевые слова:** спорт, спортсмены, генеалогический метод, генетические маркеры, высшая квалификация, плавание.*

***Annotation.** The article addresses the problems of selection and orientation of sportsmen of high qualification. The analysis of genealogical markers swimmers included in the team of Belgorod region in swimming. Also explains the correlation of genetic markers with performance athletes.*

***Key words:** sports, athletes, genealogical method, genetic markers, highest qualification, swimming.*

Особенная значимость спортивной генетики как отрасли науки о спорте и физическом воспитании определяется и тем, что наследственные влияния более всего существенны для подрастающего поколения, а также тем, что в наибольшей степени генетически лимитированы предельные возможности человека, проявление которых именно и требуется в спорте.

Знания генетических закономерностей нужны также для правильной организации тренировочного процесса в спорте и занятий массовой физической культурой, для научно обоснованного моделирования и прогнозирования спортивных возможностей отдельных спортсменов.

Мы предположили, что исследование генетических и антропометрических маркеров юных спортсменов позволит разработать рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Исследования проводились на базе МБОУДОД СДЮСШОР № 3 г. Белгорода. Было отобрано в количестве 16 человек (10 юношей и 6 девушек) группы НП 3. В ходе исследования, которое проводилось с мая 2013 по декабрь 2015 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

В таблице 1 видно, что участвующие в исследовании испытуемые имеют юношеские разряды. Все испытуемые относились к группе НП-3. В связи с тем, что в данном возрасте не предусматривается узкой специализации на определенном виде и дистанции, испытуемые плыли дистанцию 50 м в\с на городских соревнованиях. Дистанции, на которых выступают юные спортсмены являются спринтерскими.

Таблица 1

Спортивный результат и разряд мальчиков

Спортсмен	Спортивный результат 50 м в/с (сек)	Спортивный разряд
1	38.3	1 юн
2	35.0	1 юн
3	37.08	2 юн
4	38.89	2 юн
5	36.86	1 юн
6	43.0	2 юн
6	33.01	1 юн
7	36.3	1 юн
8	36.02	1 юн
9	39.83	2 юн

Таблица 2

Генеалогические показатели мальчиков

Спортсмен	Группа крови	Какой ребенок в семье	Достижение родителей
1	4	первый	Мама – худ. гимнастика. Папа – корейский рукопашный бой
2	3	второй	Папа – борьба Мама – плавание (КМС)
3	2	третий	Папа – офицерское многоборье (КМС) Мама – стрельба
4	3	первый	Папа – не занимался Мама – спортивное ориентирование
5	3	второй	Папа – бокс (КМС) Мама – плавание (1 разряд)
6	2	второй	Папа – дзю-до Мама – плавание (1 разряд)

6	2	первый	Папа – плавание (КМС) Мама – не занималась
7	2	первый	Папа – не занимался Мама – не занималась
8	2	первый	Папа – не занимался Мама – не занималась
9	1	первый	Мама – фигурное катание Папа - футбол

Из таблицы 2 можно увидеть результаты опроса, связанные с занятиями родителей и последовательностью рождения в семье. Явно прослеживается зависимость результатов у родителей занимавшихся плаванием с разрядами выше 1 взрослого. У детей этих родителей наблюдалась легкость в обучении, быстрота освоения материала, а также присутствие «чувства воды». Остается интересным факт того, что мальчики, у которых родители занимались плаванием на уровне массовых разрядов отличаются низким результатом на зачетной дистанции. Мальчики, у которых родители не занимались ничем, отличаются не высокими результатами и средней обучаемостью материала по программе.

В таблицах 3 и 4 представлены данные, полученные в результате опроса юных девочек, которые участвовали в исследовании. Из полученных результатов видно, что участвующие в исследовании испытуемые имеют юношеские разряды. Все испытуемые относились к группе НП-3. В связи с тем, что в данном возрасте не предусматривается узкой специализации на определенном виде и дистанции, испытуемые плыли дистанцию 50 м в\с на городских соревнованиях.

Таблица 3

Спортивный результат и разряд девочек

Спортсмен	Спортивный результат на 50м в\с (сек)	Спортивный разряд
1	46.57	2 юн
2	39.82	1 юн
3	46.4	2 юн
4	46.24	2 юн
5	1 мин 02 сек	–
6	46.58	2 юн

В группе девочек выделяется одна спортсменка, у которой лишь отец занимался плаванием на уровне массового разряда. Она отличилась высоким результатом в плавании на зачетной дистанции. Лишь она выполнила норматив 1 юношеского разряда. Остальные девочки, не смотря на высокие звания родителей, проявить себя еще не успели, но можно сказать, что в них заложен положительный потенциал к плаванию. Они плывут на одном уровне, с результатом 2 юношеского разряда. Нужно отметить также девочку, у которой мама занималась гимнастикой, а папа не занимался. У нее самый высокий результат в группе, разряда не имеет, несмотря на одинаковый возраст с другими девочками группы.

Таблица 4

Генеалогические показатели девочек

Спортсмен	Группа крови	Какой ребенок в семье	Достижение родителей
1	2	первый	Папа – плавание (КМС) Мама – не занималась

2	4	первый	Папа - плавание (1 разряд) Мама – не занималась
3	1	второй	Папа – легкая атлетика (МС) Мама – не занималась
4	2	второй	Мама – волейбол Папа – баскетбол (1разряд)
5	1	первый	Мама - спортивная гимнастика Папа – не занимался
6	2	второй	Папа – не занимался Мама – не занималась

Помимо опроса среди мальчиков и девочек исследуемой группы были проведены замеры антропометрических показателей.

Исходя из ранее проведенных исследований мастеров спорта прослеживается то, что наилучшего результата добивались спортсмены с хорошими показателями антропометрии и с учетом достижения родителей в молодости. Та же тенденция прослеживается и у детей. Среди этой группы можно отметить спортсменов быстро и легко тренируемых, так как у них наиболее выраженные антропометрические данные для их возраста и есть значимые достижения родителей в молодости. Отметим, что родители одного из испытуемых вообще не занимались спортом, но спортсмен хорошо развит и показывает результат выше всех норм данной группы.

Про всех остальных ребят нельзя сказать, что данные отражают негативный процесс. Из предложенных результатов можно выделить группу мальчиков, которые легко и быстро тренируемы. У них присутствует отличительное «чувство воды», а также способностью легко держаться на воде и чувствовать координацию положения частей тела в движении. И группу мальчиков, которые можно сказать являются спортсменами позднего развития, однако показывают значимый результат для данной группы.

Таблица 5

Антропометрические показатели мальчиков

Спортсмен	Г.р.	Рост (см)	Вес (кг)	Длина руки(см)	Длина ноги(см)
1	2004	154	42	65	80
2	2006	145	38	64	73
3	2004	152	42	65	80
4	2006	142	35	55	73
5	2004	146	31	67	77
6	2004	146	43	64	79
6	2004	153	35	68	86
7	2005	140	33	63	73
8	2005	140	30	61	80
9	2006	144	34	65	79

У девочек наиболее выгодно в данной группе выглядит спортсменка, которая имеет хорошие показатели антропометрии, что ей и позволяет показывать наилучший результат на дистанции в группе. У другой испытуемой результат намного хуже, однако антропометрические данные лучше, тем самым можно сказать, что она не обладает достаточно развитым «чувством воды» и отсутствием «чувства гребка», которое формируется достаточно долго. Вполне возможно, что на данный момент ей не хватает силы, чтобы приложить ее к длинным рычагам.

Так же отметим спортсменку, которая имеет один из высоких показателей роста, но несмотря на это достаточно большой вес и короткие руки. Хотя длина ног у нее средняя в группе. Она

демонстрирует худшие показатели скоростного плавания потому, что в группе ей тяжелее даются выполнение упражнений и заданий. Её можно отнести к группе детей медленно тренируемых.

Таблица 6

Антропометрические показатели девочек

Спортсмен	Г.р.	Рост (см)	Вес (кг)	Длина руки(см)	Длина ноги(см)
1	2004	144	34	63	79
2	2005	154	34	65	73
3	2006	134	30	57	70
4	2005	148	37	64	82
5	2005	152	38	60	75
6	2005	137	30	51	74

Полученные данные можно рассматривать как предварительные. В дальнейшем необходимо расширить число квалификаций и увеличить количество обследованных спортсменов. Вместе с тем уже сейчас можно высказать следующие предположения. Можно думать, что в большинстве случаев отбор спортсменов проводится тренерами на основании физической готовности на момент отбора. Потенциальные возможности достижения высоких спортивных результатов в будущем учесть очень сложно. В этом тренерам может помочь выяснение генетической предрасположенности.

Кроме того, это открывает реальные возможности применения дифференцированного подхода к организации и проведению тренировочного процесса с учетом генетической предрасположенности.

Прогресс в последние годы требует от тренеров, работающих с различными возрастными контингентами спортсменов, определенной осведомленности о связи генов с развитием и проявлением различных физических качеств для более эффективного использования генетической предрасположенности спортсмена к выполнению специфической двигательной деятельности. Внедрение такой диагностики имеет не только научное, но и социально-экономическое значение, способствуя охране здоровья населения и повышая эффективность работы специализированных спортивных организаций.

В заключение следует отметить, что в реализации генетической детерминации к физической работоспособности принимают участие многие факторы. Естественно, нельзя ограничиться исследованиями только некоторыми маркерами. Последующие работы в этом направлении позволят расширить наши представления о генетической детерминации физической работоспособности человека.

Список использованной литературы

- 1. Горелов А.А.** Особенности индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 3 (45). – С. 6–8.
- 2. Горелов А.А.** Антропометрические показатели как модельные характеристики успешности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – № 2. – С. 86–94.
- 3. Носков М.С.** К вопросу индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Носков М.С., Горелов А.А., Третьяков А.А. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 1. С. 18–20.
- 4. Сергиенко Л.П.** Основы спортивной генетики. Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. – М : Изд-во «Советский спорт», 2004. – 631 с.
- 5. Сологуб Е.Б.** Спортивная генетика. Учебное пособие для высших уч. завед. физ. культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М., 2000. – 127 с.

6. Шевченко В.А. Генетика человека : учебник для вузов / В.А. Шевченко, Н.А. Топорина, Н.С. Стволинская. – М. : Владос, 2004. – 240 с.
7. Щербин Д.В. О мультикультурном многообразии спорта / Д.В. Щербин, И.Ю. Воронин // Педагогическое образование в системе высшей школы: материалы международной научно-практической конференции
8. «Педагогическое образование в системе высшей школы» и международной научно-методической конференции «Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы». 1 апреля 2015 года. – Белгород : Издательство БУКЭП, 2015. – С. 182–188.

Михайлов Андрей Юрьевич
ФГБОУ ВО Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация.** В статье представлены материалы исследования по проблеме, развития творческого потенциала студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, в образовательном процессе педагогического вуза. Анализируются источники философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования. Выделяются ведущие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие творческого потенциала будущего специалиста в вузе.*

***Ключевые слова:** развитие, творческий потенциал, процесс физического воспитания*

***Annotation:** The article presents the results of research on the issue of development of creative potential of students of the Faculty of Physical Education and Life, in the educational process of pedagogical high school. Analyzes the sources of philosophical, psychological, pedagogical and methodological literature on the research problem. Highlighted major psychological and pedagogical conditions that ensure the development of the creative potential of the future expert in high school.*

***Key words:** development, creativity, process of physical education.*

Актуальность исследования. Необходимость развития творческого потенциала будущего педагога объективно приобретает все большую актуальность благодаря усложнению и постоянному расширению сферы образовательных услуг, появлению инновационных типов школ, авторских педагогических систем, проектов, технологий, возрастающему уровню запросов социума, предъявляемых педагогу. В рамках гуманитарной парадигмы цель педагогического образования понимается, как профессионально-личностное развитие и саморазвитие будущего специалиста (Н.М. Борытко, И.А. Колесникова, Н.К. Сергеев и др.). С одной стороны, специалист сферы образования является активным субъектом, реализующим в педагогической профессии свой способ жизнедеятельности, вырабатывающий собственную стратегию профессионального мышления, поведения и деятельности (Н.К. Сергеев). С другой стороны педагогическая деятельность является коллективной, таким образом, академическое сообщество выступает как, коллективный субъект, способный создавать ситуацию субъектного развития будущего специалиста [3].

В связи с этим одной из главных задач системы образования является создание условий, необходимых для развития творческой личности. Творческий потенциал развитый в период вузовского обучения позволяет успешно адаптироваться человеку в окружающей среде, а молодому специалисту в его профессиональной деятельности.

Развитие творческого потенциала студента, в условиях высшей школы, приобретает особую

актуальность, ибо именно уровень подготовки специалиста с высшим образованием, развитость его творческих способностей позволяет ему оптимально реализоваться в будущей деятельности.

Вопросы научной разработки профессионально-творческого развития не нашли должного отражения в теории и практике подготовки педагогов в процессе физического воспитания, несмотря на то, что этот процесс связан с разрешением множества мыслительных и двигательных задач (М.Я. Виленский, А.А. Дергач, С.Н. Зайцева, С.Д. Неверкович и др.). Развитие творческого потенциала у будущих учителей физической культуры позволит повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, а, следовательно, будет способствовать более качественной подготовке студентов к предстоящей педагогической деятельности.

В основе развития творческого потенциала будущего педагога по физической культуре, лежит творческий труд разной направленности: учебный, научный, профессионально-педагогический, двигательный и т. д. Рассматривая деятельность будущего педагога как целостный феномен, который включает в себя две стороны, а именно, труд физический и труд умственный, следует рассматривать их во взаимосвязи в силу общности решаемых задач (С.Н. Бегидова, М.Я. Виленский и др.).

Вооружение выпускника вуза профессиональными знаниями, умениями, опытом, обеспечивающими профессионально-творческое развитие личности, позволит ему быстрее адаптироваться к реальной педагогической деятельности, не только приспособляться к наличным условиям этой деятельности, но и быть способным их изменить. Он сможет творить самого себя как активного субъекта социальной и профессиональной деятельности, не останавливаясь на достигнутом, а стремясь к саморазвитию, самосовершенствованию, самодвижению на пути достижения своего «акме» [1].

Несмотря на существующую потребность в подготовке педагогов с высоким уровнем творческого потенциала, этот аспект, проблемы совершенствования качества подготовки специалистов, не нашел должного отражения в педагогических исследованиях.

Учеными признается факт наличия творческих потенциалов у каждого человека. Каждый человек является носителем педагогической сущности (И.А. Колесникова). Потребность личности в «обретении себя, своей неповторимой индивидуальности, духовности, творческого потенциала» (Е.В. Бондаревская).

«Специфическая форма обмена духовно-личностными потенциалами преподавателей и студентов на основе диалога» (В.В. Сериков). Творческим потенциалом, в определенной мере, обладает каждый студент, и творческий потенциал является интегративной характеристикой личности будущего педагога (М.В. Корепанова, А.К. Маркова).

«Творческий потенциал» личности, как понятие, стало широко использоваться в научных текстах в 90-е годы во многих работах по психологии и педагогике высшей школы (В.И. Андреев, М.Р. Гинзбург, Е.И. Головаха, В.И. Загвязинский, Н.В. Кузьмина, Я.А. Пономарев, В.Г. Рындак, Е.Л. Яковлева и др.). Наиболее оптимальное для нашего исследования определение понятия творческий потенциал личности – это интегральная целостность природных и социальных сил человека, обеспечивающая его субъективную потребность, в творческой самореализации и саморазвитии [2].

Таким образом, анализ вышеизложенного позволил выявить противоречие между потребностью образовательных учреждений в творческих педагогических кадрах и недостаточным научным обоснованием процесса развития творческого потенциала специалистов в педагогическом вузе.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, которая заключается в разработке научных оснований процесса развития творческого потенциала будущего педагога в условиях учебно-воспитательного процесса вуза.

Цель исследования – обосновать педагогические условия развития творческого потенциала будущего педагога в образовательном процессе вуза.

Задачи исследования:

1. Выявить сущностные характеристики творческого потенциала будущих педагогов: компоненты, критерии, показатели, уровни.

2. Разработать теоретическую модель процесса развития творческого потенциала будущих педагогов.

3. Выявить системообразующие педагогические средства на каждом этапе развития творческого потенциала будущих педагогов.

4. Осуществить экспериментальную проверку модели развития творческого потенциала студентов в образовательном процессе вуза.

В исследовании использовалась следующая система методов: теоретические – анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы; концептуальный анализ ранее выполненных диссертационных исследований; моделирование; эмпирические – прямое, косвенное и включенное наблюдение, анкетирование, тестовые задания, исследования психометрических способностей; статистические – методы математической обработки экспериментальных данных, полученных в ходе исследований, их системный и качественный анализ, графическая интерпретация; констатирующий и формирующий эксперименты.

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены ведущие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие творческого потенциала будущего специалиста в вузе:

1) Организационные: формирование единого образовательного пространства вуза, организация системы работы по развитию творческого потенциала будущего учителя, которые охватывают всё воспитательно-образовательное пространство вуза – урочные (теоретические и практические занятия по физической культуре) и неурочные (досуговая деятельность студентов) формы.

2) Содержательные: актуализация механизмов развития творческого потенциала студентов в процессе занятий физической культурой; вовлечение будущих учителей в работу по развитию творческого потенциала в качестве субъектов образовательного процесса.

К психолого-педагогическим механизмам развития творческого потенциала мы отнесли: контроль и оценку результатов; самостоятельную деятельность; рефлекссию, обеспечивающую развитие самооценки и критичности студентов в учебной деятельности.

Анализ педагогической и методической литературы, а также собственная многолетняя педагогическая деятельность позволили выделить следующие группы методов, направленных на развития творческого потенциала будущего педагога:

1) по способу организации учебной деятельности: структурно-логические (задачные); тренинговые; игровые;

2) по развивающей направленности: методы эмоционального воздействия (поощрение, учебно-эмоциональная игра, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание, свободный выбор творческих заданий, подчеркивание личностной значимости студентов); самостоятельная работа.

В качестве эффективных педагогических средств развития творческого потенциала выступали:

1) содержание дисциплин «Физическая культура», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»;

2) создание на занятии положительного эмоционального настроения, психологического комфорта;

3) двигательная активность.

Для определения уровня развития творческого потенциала студентов нами был разработан комплекс диагностических методик – наблюдение, беседы, анкетирование, исследование психометрических способностей, тесты, анализ продуктов деятельности. Все использованные диагностические методики были адаптированы к условиям данного исследования и разбиты на группы, соответствующие структурным компонентам творческого потенциала.

В процессе эксперимента в соответствии с задачами конкретного этапа применялись задания, направленные на развитие творческого потенциала как целостного образования либо преимущественно воздействующие на развитие отдельных его компонентов.

Перед началом формирующего эксперимента была проведена диагностика, в ходе кото-

рой осуществлялось тестирование студентов первого курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета, с целью выявления, исходного уровня развития творческого потенциала студентов.

Анализ результатов диагностики позволил сформировать контрольную и экспериментальную группы из числа студентов, уровень подготовки которых был примерно одинаков. Оценка степени однородности групп проводилась методом Стьюдента и не выявила статистически значимых различий между ними ($P > 0,05$).

Разработанная педагогическая технология развития творческого потенциала будущего педагога, как подтвердила экспериментальная проверка, обладает существенными возможностями для совершенствования качества подготовки будущих специалистов в целом.

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы развития творческого потенциала будущего педагога. Представляется возможным осуществление научного поиска в других направлениях, позволяющих создать целостную систему развития творческого потенциала у будущих учителей в образовательном процессе вуза. В процессе работы на первый план вышла новая научная задача, заключающаяся в обосновании процесса развития творческого потенциала будущего педагога в системе непрерывного педагогического образования, включая довузовский, вузовский и послевузовский уровни.

Таким образом, проведенное исследование не только способствовало решению теоретической и практической проблем развития творческого потенциала будущего педагога в образовательном процессе вуза, но и позволило выявить перспективные направления для дальнейших исследований.

Список использованной литературы

1. **Бегидова С.Н.** Теоретические основы профессионально- творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта : монография / С.Н. Бегидова. – Майкоп : Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2001. – 270 с.
2. **Рындак В.Г.** Непрерывное образование и развитие творческого потенциала учителя (теория взаимодействия) : монография В.Г. Рындак. – М. : Педагогический вестник. – 1997. – 244 с.
3. **Сахарчук Е.И.** Коллективный субъект образовательного процесса как фактор управления качеством подготовки специалистов в педагогическом вузе : дис. д-ра пед. наук / Сахарчук Елена Ивановна. – Волгоград, 2004. – 300 с.

**Мягих Евгения Дмитриевна,
Горская Инесса Юрьевна**
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленных на анализ физической подготовленности начинающих фехтовальщиков (вид оружия – сабля). Изучены показатели общей и специальной физической подготовленности фехтовальщиков, имеющих разный уровень соревновательной результативности. Определены компоненты физической подготовленности, вносящие наибольший вклад в уровень соревновательной результативности начинающих фехтовальщиков (сабля). Обозначены пути использования полученных результатов в тренировочном процессе для индивидуальной и групповой коррекции и педагогического контроля.

Ключевые слова. Фехтование, сабля, физическая подготовленность, соревновательная результативность, тренировочный процесс.

Annotation. The article presents the results of studies aimed at analyzing the physical preparedness of novice fencers (a kind of weapon – saber). The indicators of general and special physical preparedness of fencers with different levels of competitive performance were studied. The components of physical readiness are determined, making the greatest contribution to the level of competitive effectiveness of beginning fencers (sabers). The ways of using the obtained results in the training process for individual and group correction and pedagogical control are indicated.

Key words. Fencing, saber, physical fitness, competitive performance, training process.

Введение. Рост экстремальности, темпа, сложности поединков в фехтовании обуславливают необходимость систематизации факторов, определяющих эффективность деятельности спортсмена, конкретизации тренировочных воздействий на участников единоборства с учетом особенностей специфики вида оружия. Исследователи отмечают значимость изучения специфичности всех компонентов подготовки фехтовальщиков, специализирующихся в разных видах оружия на разных этапах многолетней спортивной подготовки для оптимизации управления тренировочным процессом [1; 2; 3]. Физическая подготовка фехтовальщика, как один из основных компонентов тренировочного процесса, связана с обеспечением готовности поддерживать высокий темп движений в нападении и защите, сочетая их с разнообразными положениями и перемещениями туловища [4]. В практике тренеры сталкиваются с недостаточно высоким уровнем функциональной готовности спортсмена, лимитирующим достижение соревновательного результата, что особенно выражено на ранних этапах процесса подготовки. В этой связи, анализ аспектов физической подготовленности юных фехтовальщиков-саблистов во взаимосвязи с соревновательной результативностью является актуальной проблемой на современном этапе.

Цель исследования: анализ уровня физической подготовленности фехтовальщиков-саблистов с разным уровнем соревновательной результативности.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК в 2017 г. с участием 25 фехтовальщиков-саблистов мужского пола (стаж занятий 3 года, возраст 11–12 лет). Используются методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольное тестирование, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня физической подготовленности использованы контрольно-переводные тесты для ДЮСШ (сабля). Результаты анализировались следующим образом: изучались среднегрупповые значения, которые затем сопоставлялись с показателями спортсменов, демонстрирующих высокие показатели в соревновательном рейтинге, а также с результатами тестирования менее успешных фехтовальщиков. Анализ соревновательной результативности проводился по протоколам соревнований текущего сезона (3 соревнования областного уровня).

В процессе исследования выявлены достоверно значимые различия по большинству изучаемых показателей общей и специальной физической подготовленности между результатами успешных спортсменов и аутсайдеров соревнований, что, безусловно, подчеркивает значимость физической подготовленности и ее вклад в соревновательный результат. В частности, фехтовальщики лидирующей группы демонстрируют преимущество в тестах, связанных с проявлением скоростно-силовых и координационных способностей, специальной выносливости (табл. 1). Наиболее выраженные различия наблюдаются по результатам тестов «челночный бег» (с), «прыжок через скамейку 15 секунд» (кол-во раз), «Смешанные упоры 10 раз» (с), «шаги вперед/назад 15 раз» (с).

**Показатели физической подготовленности юных фехтовальщиков
с учетом спортивной результативности ($X \pm \sigma$)**

№	Показатели	Лидеры	Аутсайдеры	Среднегрупповые значения
ОФП				
1	Прыжок в длину с места, см	165,0 ± 4,17	161,7 ± 8,16	162,6 ± 7,38
2	Прыжок в высоту, см	37,5 ± 3,90	36,0 ± 4,58	36,4 ± 4,43
3	Тройной прыжок, см	500,8 ± 10,80*	474,0 ± 13,04*	481,7 ± 17,38
4	Челночный бег (4 x 15), с	16,3 ± 0,52*	16,9 ± 0,76*	16,7 ± 0,74
5	Бег 20 м, с	4,5 ± 0,59	4,7 ± 0,39	4,6 ± 0,46
6	Прыжок через скамейку 15 с, кол-во раз	21,3 ± 0,96*	18,2 ± 1,73*	19,1 ± 2,10
7	Смешанные упоры 10 раз, с	22,2 ± 2,39*	19,7 ± 1,01*	20,4 ± 1,88
СФП				
8	Шаги вперед 15 м, с	5,2 ± 0,23*	5,8 ± 0,49*	5,6 ± 0,50
9	Шаги назад 15 м, с	6,2 ± 0,82*	6,8 ± 0,46*	6,6 ± 0,64
1	Выпад 10 раз, с	22,0 ± 6,01	21,9 ± 5,18	21,9 ± 5,39
		70,0 ± 16,68	68,7 ± 13,71	69,1 ± 14,53
1	Шаг – выпад 10 раз, с	29,5 ± 1,14*	31,5 ± 2,27*	30,9 ± 2,21
1	Комбинация: шаг - скачок - выпад, с	14,3 ± 2,99	14,1 ± 2,52	14,2 ± 2,65
* – различия между показателями лидеров и аутсайдеров достоверны при $p < 0,05$;				

Выводы.

На основе проведенного исследования изучен уровень общей и специальной физической подготовленности фехтовальщиков-саблистов с учетом соревновательной успешности. Выявлена группа показателей, наиболее значимых для соревновательной результативности фехтовальщиков. Полученные сведения можно использовать для повышения эффективности группового и индивидуального контроля в ходе тренировочного процесса. Для спортсменов, имеющих результаты ниже среднегрупповых значений по отдельным показателям, целесообразно применение коррекции или акцентированного тренировочного воздействия, направленного на нивелирование отставания по показателям физической подготовленности.

Результаты проведенного исследования в дальнейшем планируется использовать для разработки и обоснования программы развития разных компонентов подготовленности, наиболее значимых для успешности в этом виде спорта.

Список использованной литературы

- Арансон М.В.** Параметры тренировочных нагрузок и подготовленность спортсменов в историческом фехтовании / М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 2. – С. 39–42.
- Бойченко С.** Исследование специфических координационных способностей у квалифицированных фехтовальщиков / С. Бойченко, Н. Ящанина, Я. Ящанин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научных статей. Выпуск 4 / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 148–155.
- Коряковцева М.С.** Возрастная динамика морфологических показателей у фехтовальщиков в условиях, характеризующихся разнообразием и разнонаправленностью специа-

лизированных движений, высоким уровнем психической напряженности соревнований / М.С. Коряковцева, Л.Г. Рыжкова, Е.З. Година // Экстремальная деятельность человека. – № 1(30). – 2014. – С. 19–22

4. **Мовшович А.Д.** Техника фехтования и искусство владения холодным оружием / А.Д. Мовшович // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. – № 2(31). – 2014. – М. : Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спортуниверсгруп". – С. 17–20

Олефир Анна Витальевна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ

***Аннотация.** Целью данной статьи является рассмотрение основных целей и задач физического воспитания в Европейских странах. Предоставляются примеры технологий и систем физического воспитания, активно пользующихся европейскими педагогами.*

***Ключевые слова:** подготовка, воспитание, состояние, развитие.*

***Annotation.** The purpose of this article is to examine the main goals and objectives of physical education in European countries. Examples of technologies and systems of physical education that are actively used by European educators are provided.*

***Key words:** preparation, upbringing, condition, development.*

Актуальность. Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Различные страны в зависимости от специфики социально-экономического и политического устройства формируют условия для развития массового спорта, для создания, восстановления и пополнения его ресурсной базы как основы функционирования [1]. Профилактика негативного влияния индустриальной и постиндустриальной общественности на духовное и физическое состояние современного человека.

Анализ последних исследований и публикаций. Этой проблеме посвящены труды И.Б. Грищенко, С.И. Гуськов, А.П. Зотов, над разработкой программ по физическому воспитанию в школах Голландии трудился А.Г. Вялкин, физическое воспитание за рубежом рассматривал А.В. Сиволапов.

Цель исследования. Теоретически обосновать социально-педагогический аспект физического воспитания в странах Европы.

Результаты исследования. Страны Европы уделяют значительное внимание проблеме физического развития. Дисциплина физического развития находится на центральных позициях для всех учебных заведений без исключений. Цели и задачи физического развития формируются на государственном (Бельгия, Италия, Франция, Люксембург), региональном (Швейцария, Германия, Испания) или на местном уровнях. Так же нельзя не сказать о значении подвижных игр для детей. В европейских странах подвижным играм уделяют особое внимание, причем подходы имеют разные. Так, например, французские педагоги контролируют процесс игр, в Англии же педагоги считают подвижные игры самостоятельным процессом для детей и не вмешиваются. Двигательная активность, как правило, имеет одинаковое направление, это: подвижные игры, метание, игра с мячом [1; 5].

В Германии в школьные занятия физической культурой включено плавание, в Финляндии дети катаются на коньках, лыжах, а также занимаются развлекательным ориентированием. В

Германии студенты посещают занятие физической культурой пять раз в неделю, причем длятся занятия 90 минут и являются обязательными. Кстати кафедры физической культуры в немецких вузах нет, так как и учителей, все занятия проводят тренеры и инструкторы. Что ещё примечательно, то что в Германии нет такого понятия как «теоретические знания по физической культуре», есть только практические занятия [1].

В Швейцарии физическая культура занимает очень важное место, за плохие отметки по этой дисциплине можно остаться на второй год или даже добиться исключения из учебного заведения. Швейцария богата своими собственными видами спорта, которые в самой Швейцарии более известны как:

Швинген – это традиционная швейцарская борьба

Штайнштоссен одна из швейцарских разновидностей соревнования по метанию тяжелых камней на расстояние

Хорнуссен – вид спорта, который получил развитие в 17 веке, представляет собой командную игру, похожую на смесь бейсбола и гольфа [2].

В Великобритании есть всего три обязательных предмета, английский язык, математика и физическая культура. Кроме традиционных занятий, учащимся предоставляется выбрать вид или быть может сразу несколько видов спорта. Учащиеся занимаются теннисом, футболом, греблей, верховой ездой. В некоторых школах, занятия балетом являются обязательными для девочек, а для мальчиков занятия футболом. Практически каждое учебное заведение имеет в наличии бассейны, площадки для тенниса, футбола и баскетбола ну и куда же без полей для гольфа, так горячо любимого англичанами. Перечень видов спорта, которыми можно заниматься в британских школах, весьма внушителен. Сюда входят: хоккей на траве, крикет, бадминтон, фехтование, гольф, плавание, гребля, водное поло, парусный спорт, сквош, спортивная стрельба, конное поло, стрельба из лука, йога, скалолазание и многое другое. В некоторых школах есть, например, свои конюшни [5].

Во Франции, почти в каждой школе есть перерывы между занятиями для игр в футбол, настольный теннис и баскетбол. Перерыв длится около двух часов, тем самым дети отвлекаются от умственной нагрузки. В каждой школе Франции существует спортивная ассоциация, которой руководит преподаватель по физической дисциплине.

Во Франции преподаватели работают около 22 ч в неделю, три часа из которых приходится на спортивные занятия, которые проводят по всей Франции одновременно, причем каждая французская школа обязана устраивать для своих учащихся спортивные факультативные занятия. Так же на высоком, государственном уровне стоит вопрос о развитии одаренных спортсменов. Реализация такой программы проходит на уровне гимназий и лицеев. Спортивные занятия и тренировки детей и школьной молодежи проводятся в специальных спортивных лагерях.

Физическое воспитание школьников в Финляндии строится на концепции оздоровительной направленности. Ее разработчики преследуют цель сформировать у учащихся мотивы, которые обеспечивали бы им участие в физической активности в течение всего жизненного цикла. Основной установкой является воспитание активного стиля жизни, который согласуется с требованием выращивания здорового поколения. По убеждению финских специалистов, школа должна обеспечить возможность участия детей и подростков в различных формах внеклассной и внешкольной спортивной активности (деятельности). По их мнению, наиболее важным является не только и не столько овладение детьми и молодежью этими умениями, сколько обеспечение условий участия их в разнообразных формах двигательной активности [3].

Концепция «двигательного образования» реализуется в Нидерландах. В качестве главной идеи данная концепция ставит задачу овладеть культурой движений и пользоваться ею в течение всей жизни. Обучение основополагающим формам движений, включение ребенка в различные двигательные ситуации, выработка основных моторных компетенций способствуют приобретению двигательной культуры, которая затем остается на всю жизнь.

Во многих европейских странах, ученики добираются до своих школ на велосипедах. Осо-

бенно популярно это в Голландии, Франции и Финляндии видимо, поэтому велоспорт в этих странах в почете еще с самого детства [4].

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. В заключении стоит подчеркнуть высокое значение физического воспитания в европейских странах. В Европе большое значение уделяется подготовке учителей и тренеров, предмет физической культуры входит в программу педагога широкого профиля. Контролируют физическое воспитание государственные министерства, ведь аспект воспитания является одним из важнейших, так как от его развития зависит будущее здоровье нации.

Список используемой литературы

1. **Гринченко І.Б.** Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб.наук.праць / за заг. ред. проф. В.І. Євдокімова і проф. О.М. Микитюка ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. – Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. – С. 39–50.
2. **Гуськов С.И., Зотов А.П.** Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран : учеб. пособие / П.А. Виноградов, С.И. Гуськов. М.: Ин-т общ. Обр. Мин.Обр.РФ, 2000. – 218 с.
3. **Гуськов С.И., Кофман Л.Б.** Спорт и американская школа / С.И. Гуськов, Л.Б. Кофман . М. : ВНИИФК, 1995. – 159 с.
4. **Вялкин А.Г.** Физическая культура в школах Голландии / А.Г. Вялкин // Физическая культура в школе. 2001. – № 8. – С. 40–41.
5. **Сиволапов А.В.** Современные тенденции реформирования образования за рубежом : учеб. пособие для вузов / А.В. Сиволапов. Челябинск, 2003. – 158 с.

Прокудин Борис Федорович,

Бакланов Лев Николаевич

Государственный социально-гуманитарный
университет, г. Коломна, Россия

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ФИТНЕСА И СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

***Аннотация.** Массовое мировое развитие скандинавской ходьбы продиктовано не только технической простотой этого физического упражнения, но и его уникальной эффективностью в укреплении всех основных систем организма, общей оздоровительной действенностью. Особый интерес это упражнение вызывает у лиц, занимающихся фитнес-упражнениями. В представленной статье рекомендуются апробированные объемы и интенсивность нагрузок для начинающих и опытных ходяков.*

***Ключевые слова:** ходьба с палками, реакция организма, оздоровление.*

***Annotation.** The mass world development of Scandinavian walking is dictated not only by the technical prostrate of this physical exercise, but also by its unique effectiveness in strengthening all the basic systems of the body, and overall health-enhancing effectiveness. This exercise is of particular interest for people involved in fitness exercises. In the article presented, we recommend the approved volumes and intensity of loads for beginners and experienced pilots.*

***Key words:** walking with sticks, reaction of the organism, health improvement.*

Введение. То, что сейчас называют «скандинавской ходьбой», это и так называемый «Nordic Walking» или северная ходьба, или финская ходьба с палками, – но всё это различные названия одного вида одного и того же вида упражнения – ходьбе на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. А позаимствован этот вид из арсенала специальной под-

готовки лыжников-гонщиков. По одной из версий этот вид появилась в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они предложили тренироваться без лыж в бесснежный период, используя бег с лыжными палками [1]. Если говорить проще, то это спортивная ходьба с лыжными палками, а точнее – похожими на них.

К настоящему времени «скандинавская ходьба» переросла в самостоятельный вид спорта, это упражнение буквально захлестнуло Германию и Австрию. Понятно, что если в 2000 году только три перечисленные выше страны и составили Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском городе Вантаа, то на сегодняшний день в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят показательные тренировки во многих странах Мира [1; 2].

С появлением специальных палок для ходьбы в 90-х, выкристаллизовывается новый вид спорта – скандинавская ходьба. Этот вид спорта уже охватил практически всю Европу; он пересек океан и стал популярным в Америке, Австралии, Новой Зеландии, Японии и многих других странах. Сегодня 5 миллионов человек в 65 странах "заболели" скандинавской ходьбой, продолжая превращать его в самый быстро растущий спорт в мире [1]. В России скандинавская ходьба как вид оздоровления появилась сравнительно недавно (в начале 2000-х годов). Сегодня все больше и больше поклонников этого нового вида фитнеса, да и спорта, они проводят регулярные занятия, соревнования, крупнейшие компании в сфере отдыха и туризма обязательно включают этот новый вид как форму услуг отдыхающим даже в жарких странах [4].

Скандинавская ходьба является видом спорта для занятий на открытом воздухе, это ходьба со специальными палками. Данная техника позволяет активизировать около 90 % всех мышц нашего тела, а также руки, верхнюю часть тела и ноги, добиваясь наиболее эффективного результата, чем при обычной ходьбе. Скандинавская ходьба подходит для любого уровня физической подготовки, т. к. это наиболее щадящий и легкий путь для развития выносливости, координации движений, силы и гибкости. В дополнении к этому сжигаются жировые клетки, регулируется кровообращение, а также позволяет контролировать недостаток и пополнение энергии всего организма. В сравнении с джоггингом при занятиях скандинавской ходьбой сжигается на 20–50 % калорий больше, в то же время на 30 % снижается нагрузка на суставы (что немало важно для лиц, страдающих недугом опорно-двигательной системы нижних конечностей), уменьшается количество гормонов стресса и укрепляется иммунная система [3].

Освоить эту ходьбу достаточно просто, необходимо лишь соблюдать определенные правила:

Во время упражнений «скандинавской ходьбой» занимающийся держит спину прямой и не наклоняться вперед.

Движения спортсмена напоминают координацию бега на лыжах двушажным попеременным способом: правая рука и левая нога движутся одновременно, а затем также – левая рука и правая нога.

Скандинавской ходьбой занимаются со специальными палками, чтобы усилить её эффективность.

Использование палок означает, что мышцы верхней части тела работают не меньше мышц ног.

Палки делают ходьбу легче, в то время как на такие занятия затрачивается больше усилий, чем на обычную ходьбу. Соответственно, сжигается больше калорий и лучше работают мышцы.

Так же можно чередовать основной (обычный) шаг с дополнительными движениями: широким шагом, чередованием ходьбы с прыжками и бегом, приплясываниями и пр., сочетать обычную ходьбу с ходьбой иноходью (движения правой палки и правой ноги, левой палки и левой ноги). Но такие «вольности» в «скандинавской ходьбе» разрешаются только при занятиях фитнесом, ну и детям [4]. При соревнованиях по скандинавской ходьбе такие движения запрещены.

Начальная позиция (как и стартовая позиция) в скандинавской ходьбе определяется следующими моменты двигателя акта:

Поза – максимально комфортная, спина прямая, плечи расслаблены и свободны, палки держим близко к телу.

Правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте; рука держит палку под углом.

Левая рука свободно лежит на уровне таза и отведена назад.

Техника бега такая же, как в беге по дистанции на лыжах двушажным попеременным способом – одновременно работают правая нога и левая рука и наоборот. Ногоу всякий раз сначала ставим на пятку, затем переносим вес на носок. Чтобы ходьба не утомляла монотонностью, можно опробовать и другие варианты: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). А чтобы еще больше нагрузить себя, можно чередовать ходьбу с бегом и прыжками.

Продвинутые ходоки надевают на тренировки кардиомониторы и привязывают к палкам дополнительный груз, что значительно увеличивает нагрузку на верхний плечевой пояс и увеличивает эффект тренировки.

Размер палок – важный элемент в подготовке к ходьбе. Очень важно правильно подобрать длину палок – это устранил излишнюю перегрузку мышц верхнеплечевого пояса.

Формула выбора проста: длина тела спортсмена в см. умножается на 0,7 плюс-минус 5 см. Например, при росте 170 см подойдут палки в 115–120 см. Фирмы их изготавливают по длине с разницей в 5 см.

При ходьбе по асфальту или камням на палки следует одевать резиновые наконечники (и вам удобно, и окружающим скрежет не будет досажать). Для прогулок по песку и снегу используются заостренные металлические наконечники. Палки большей длины обеспечивают большую нагрузку на верхнеплечевой пояс. Существует два вида палок: телескопические (то есть с несколькими коленьями) и палки фиксированной длины. Палки производятся из различных материалов – углепластик с содержанием карбона, 100 % карбоновые палки, алюминевые, алюминиевые с карбоном. Вес палок – одно из средств отягощения для мышц в «скандинавской ходьбе» - его можно изменять в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Скорость передвижения зависит от цели Ваших занятий. Хотите подкачать мышцы и привести себя в тонус? Тогда темп должен быть таким, чтобы вы смогли, не задыхаясь произнести фразу из 5 слов. Например, «иду – воздухом дышу, здоровье укрепляю!» (примерно это будет соответствовать уровню энергообеспечения «порог анаэробного обмена»). На этом уровне работы идет активное сжигание жира, но происходит после того, как «выгорят» все углеводы, а это не менее 25 мин активной работы. Понятно, что на это так же требуется время и не малое. Так что желающим сбросит лишний вес надо настраиваться на интенсивную работу не менее, чем в 45–60 мин.

Если во время ходьбы вы спокойно болтаете с приятелем или подругой, значит, Вы недогружаетесь, просто халтурите! Впрочем, такая прогулка тоже очень полезна для занимающихся – считается, что она протекает на уровне

«порога аэробного обмена» и способствует нормализации деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активизирует иммунитет, обеспечивает закаливание, укрепляет здоровье. А это куда полезнее, чем лежать на диване!

Дыхание во время упражнения должно быть ритмичным. Причем, выдох должен быть в 1,5–2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два вдох, на три-четыре-пять выдох (2+3!). И не бойтесь дышать ртом, особенно если двигаетесь в темпе. Помните, нос в принципе не приспособлен для интенсивного дыхания сердечно-сосудистой системы.

Сколько заниматься. Для первого занятия будет достаточно 20 минут, с каждым разом можно прибавлять еще 5–10 минут. Чтобы поддерживать себя в форме, достаточно 2–3 занятий в неделю по 30–40 минут. А ежедневные часовые тренировки – залог похудения. За час

занятий вы теряете 300–400 ккал, это 1,5–2 кг в месяц. Кому-то, возможно, цифра покажется не слишком впечатляющей, но на самом деле это самый правильный вариант похудения: не слишком быстрое, зато уверенное. Ведь Вы сжигаете жир!

Сейчас проведены разнообразные медицинские исследования занимающихся «скандинавской ходьбой», которые доказывают то, что в скандинавской ходьбе именно движения с палками позитивно влияют на физическое состояние человека, что собственно ещё больше придает популярность этому физическому упражнению.

Чем же полезна скандинавская ходьба?

Во-первых данные тренировки очень полезны для сердца. Особенно хороша скандинавская ходьба для спортсменов, которым нуждаются в регулярных тренировках на выносливость, укрепление сердечно-сосудистой системы. Во-вторых – восьмых:

Занятия скандинавской ходьбой уменьшают давление на суставы и колени, лечат проблемы воспаления, корректируют осанку.

Ещё одно хорошее преимущество в особенностях скандинавской ходьбы заключается в том, что благодаря палкам вы перемещаетесь быстрее, прилагая при этом меньше усилий.

Данная ходьба помогает постоянно быть в тонусе, причём она помогает людям, имеющим проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Это замечательный способ быстро похудеть без всяких мучительных диет, а так же данные тренировки доступны круглый год, в независимости от того – зима на дворе или лето.

Скандинавская ходьба лучше велоспорта, ходьбы без палок и бега хороша тем, что здесь мышцы плеч, пресса и рук задействуются больше, так как благодаря забирают часть веса тела на себя, что позволяет двигаться телом более интенсивно, сохранять ритм, а в результате достигать более лучших результатов.

Такой вид передвижения не оказывает негативного влияния на больные суставы людей, страдающих их заболеванием и в тоже время создает тренировочные аэробные нагрузки особенно для сердечно-сосудистой системы пожилых людей.

Вот и ещё один плюс от «скандинавской ходьбы» – ей могут заниматься люди любого возраста.

В нашей стране соревнования для разных возрастных групп – от младших школьников до лиц преклонного возрастов по «скандинавской ходьбе» организуют федерации легкой атлетики. Соревнования проводятся как на стадионе (длинные дистанции – от 5 км до полумарафона), так и вне его (по дорожным маршрутам, шоссе, по открытой местности – от полумарафона до недельной ходьбы). Фиксируются как местные, так и мировые рекорды. Соревнующиеся ходоки должны соблюдать основные правила ходьбы – всегда иметь опору с грунтом, не переходить на бег или прыжки (что на местных соревнованиях детям может и разрешить, указав это в соответствующем положении) (5).

Популярность скандинавской ходьбы нарастает и в современной России. Хотя и нет специального органа для активизации этого вида упражнений среди населения, но интерес к этому упражнению непроизвольно всё усиливается. А у федерации легкой атлетики и без этого вида хлопот полон рот – это вид спорта, который сам по себе включает почти 20 самостоятельных видов. Но будем надеяться, что не за горами то время, когда соревнования по этому виду охватят все группы населения, и даже будут включаться в программы уроков физической культуры.

Выводы.

1. Популярность скандинавской ходьбы нарастает во всем мире, в том числе и в нашей стране.
2. Для научного обоснования занятий скандинавской ходьбой необходимы кропотливые исследования по её влиянию на организм всех групп населения, особенно детей и школьников.

Список использованной литературы

1. **Malin Svensson.** Nordic Walking. – Human Kinetics, 2009. – P. 6-7. – 216 p.;
2. **Claire Walter.** Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. –

- Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.;
3. **Ulrich Pramann**, Bernd Schaufle. *Schlank und Fit mit Nordik Walking*. – Hartwig Gauder, 2006. – 97s.;
 4. **Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Прокудин К.Б.** Новые старые формы оздоровительной ходьбы и принципы их использования в современных условиях / Сб. XVII “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире”, 2007;

**Ротерс Татьяна Тихоновна,
Посохова Екатерина Максимовна**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ВНЕДРЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

***Аннотация.** В статье «Урок физической культуры как основная форма внедрения дыхательных упражнений для школьников различных возрастных групп» Т.Т. Ротерс и Е.М. Посохова рассматривают возможности организации и проведения дыхательной гимнастики на уроках физической культуры для школьников различных возрастных групп. Анализируется физиологический механизм воздействия дыхательных упражнений на организм школьников, а так же основные методики развития и совершенствования дыхательной гимнастики.*

***Ключевые слова:** урок физической культуры, методика, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, дыхание, школьники, физические упражнения, кислород, углекислый газ.*

***Annotation.** In the article "The lesson of physical culture as the main form of introducing respiratory exercises for schoolchildren of different age groups", TT Roters and EM Posokhova consider the possibilities of arranging and conducting respiratory gymnastics in physical education classes for schoolchildren of different age groups. The physiological mechanism of the effect of respiratory exercises on the organism of schoolchildren is analyzed, as well as the basic methods for the development and improvement of respiratory gymnastics.*

***Key words:** physical culture lesson, technique, breathing exercises, breathing exercises, breathing, schoolchildren, physical exercises, oxygen, carbon dioxide.*

На современном этапе становления и развития Луганской Народной Республики особо остро стоит проблема укрепления здоровья школьников различных возрастных групп, которое было подорвано во время проведения боевых действий на Донбассе. В этом контексте важное значение имеет вовлечение школьников в различные виды двигательной деятельности, занятия физической культурой и спортом, что дает возможность повысить уровень функциональных возможностей организма, уровень развития физических качеств, а также создать позитивный эмоциональный настрой для занятия.

В результате анализа литературных источников по проблеме дыхательной гимнастики [8] и возможности ее применения в физическом воспитании школьников было установлено, что в комплексе средств оздоровительной направленности, которые входят в структуру физкультурно-оздоровительных технологий, значительное место отводится средствам двигательной направленности, где имеет место дыхательная гимнастика. Она представляет собой совокупность дыхательных упражнений, которые способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма школьников, тем самым стимулируя работу сердечно-сосудистой системы, развивая дыхательную систему и улучшая деятельность мозга. При этом недостаточно уделяется внимание исследованию вопросов внедрения дыхательной гимнастики в уроки физической культуры, что и обусловило выбор темы нашей статьи.

Целью нашего исследования является теоретический анализ и экспериментальная проверка особенностей организации и проведения дыхательной гимнастики на уроке физической культуры для школьников различных возрастных групп. Для достижения поставленной цели предусматривались следующие задачи:

1. На основе анализа научной литературы определить сущность дыхательной гимнастики как средства укрепления здоровья школьников в процессе физического воспитания.
2. Определить физиологический механизм воздействия дыхательных упражнений на организм школьников различных возрастных групп.
3. Проанализировать основные методики развития и совершенствования дыхательной гимнастики.
4. Рассмотреть особенности урока физической культуры как основной формы внедрения дыхательных упражнений в процесс физического воспитания в школьников.
5. Исследовать уровень содержания CO₂ у школьников различных возрастных групп.

В результате исследования было определено, что урок физической культуры является основной формой физического воспитания, охватывающий школьников различных возрастных групп. На уроке решается комплекс образовательно-инструктивных, воспитательно-развивающих и оздоровительно-рекреационных задач [1]. Так, образовательно-инструктивные задачи направлены на вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений, факторов внешней среды, режима учебы, труда и отдыха в целях своего физического совершенствования; формирование у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям; формирование у учащихся умения использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями в семье, по месту жительства, в местах массового отдыха, труда и другой общественно-полезной деятельности.

Воспитательно-развивающие задачи дают возможность на уроке физической культуры обеспечивать оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся; содействовать развитию моральных и волевых качеств учащихся, формированию социальной активности учащихся и здорового образа жизни, а также формированию потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

Решение оздоровительно-рекреационных задач направлено на содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников; подготовку организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам; формирование правильной осанки детей школьного возраста; содействие повышению устойчивости организма школьников к неблагоприятным воздействиям внешней среды (закаливание) [1, с. 12].

На основании анализа литературных источников было определено, что в уроке физической культуры выделяется три части, на которых решаются выше определенные нами задачи и вместе с тем каждая структурная часть урока физической культуры выполняют особую миссию. Так, подготовительная часть дает возможность подготовить организм школьников психологически и эмоционально к решению задач в основной части урока физической культуры. Основная часть дает возможность решить поставленные задачи перед конкретным уроком. Заключительная часть позволяет планомерно снизить нагрузку и подвести итоги. При этом содержание каждой части наполняется специфическими физическими упражнениями (общеразвивающими, игровыми, легкоатлетическими, гимнастическими и т.д.). Возникает вопрос, в какой части урока наиболее рационально применять дыхательные упражнения.

По мнению С.Ю. Козловой, дыхательные упражнения необходимо включать в заключительную часть урока физической культуры, так как она направлена на восстановление, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной активности занимающихся. Регулярное выполнение предложенных упражнений позволяет избавиться от многих негативных явлений, связанных с простудными заболеваниями, ослаблением дыхательной системы, быстрой утомляемостью [5, с. 100–102].

Вместе с тем дыхательные упражнения, контроль за сочетанием дыхания и выполнения

физических упражнений должны иметь место в каждой части урока, поскольку важное значение имеет сопровождение выполнений физических упражнений носовым дыханием, а при физической нагрузке чередование выдоха через рот, а вдоха через нос, что дает возможность с одной стороны насытить организм кислородом, а с другой стороны повысить количество CO₂ в организме.

Анализ результатов педагогического наблюдения уроков физической культуры школьников различных возрастных групп показал, что учителя физической культуры крайне редко включают в свои уроки дыхательные упражнения, не всегда обращают внимание на правильность вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений. При этом наибольший процент учителей (56 %) предлагают школьникам физические упражнения на восстановление дыхания после значительного объема физической нагрузки типа: на 1–2 – руки вверх, «вдох», на 3–40 – руки вниз, «выдох».

Определено, что для того, чтобы достичь высокой эффективности и экономичной деятельности дыхательного аппарата при выполнении физических упражнений, необходимо научить учащихся управлять своим дыханием. Для этого следует пройти «школу дыхания», воспитать у учащихся правильную технику дыхания, добиться от них, прежде всего сознательного выполнения всех рекомендаций к дыханию [5, с. 148–150].

Отмечаем, что носовое дыхание в процессе выполнения физических упражнений на уроке физической культуры благоприятно сказывается на функции центральной нервной системы (она активизируется – благодаря рефлекторным влияниям поддерживается ее возбудительный тонус, кроме того, улучшается кровоснабжение головного мозга), сердечной деятельности, а также функции других органов и систем, что в целом способствует улучшению обмена веществ и повышению работоспособности. Длительное прекращение носового дыхания, наблюдаемое, например, при аденоидах, приводит к недостаточности умственного и физического развития.

Дыхание через рот так же нежелательно и даже вредно, однако, во время физической нагрузки это оказывается возможным лишь при весьма умеренных напряжениях, так как при выполнении более интенсивной работы ощущается нехватка воздуха и ученик не в состоянии справиться с возрастающей нагрузкой, тогда выдох лучше делать через рот.

При занятиях физкультурой и спортом необходимо произвольно корректировать дыхание, добиваясь синхронизации его частоты и темпа с движениями, однако нельзя и злоупотреблять дыхательными упражнениями. Так, например, чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок [20].

В качестве выводов отмечаем, что основной направленностью урока физической культуры является повышение оздоровительного эффекта воздействия физических упражнений на организм школьников различных возрастных групп, среди которых имеют место дыхательные упражнения, которые дают возможность улучшить оздоровительный эффект воздействия физических упражнений на организм.

Для достижения высокой эффективности и экономичности деятельности дыхательного аппарата при выполнении физических упражнений, необходимо научить учащихся управлять своим дыханием, что способствует активизации функций центральной нервной системы, улучшению кровоснабжения головного мозга и сердечной деятельности, а также функций других органов и систем, что в целом стимулирует улучшение обмена веществ и повышение работоспособности.

В качестве перспектив дальнейших исследований акцентируем на необходимости и целесообразности разработки методики внедрения дыхательных упражнений в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня для школьников младших, средних и старших классов.

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пос. / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Кумарин – СПб, 1999. – 150 с.
2. Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С.В. Дубровская. – М : Изд-во Рипол Классик, 2009. – 502 с.
3. Дыхательная гимнастика. Энциклопедия / Под ред. Н.Н. Севостьянова. – М. ; АСТ, 2009. – 256 с.
4. Дикова В.С. Программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V–IX классов базового уровня / В.С. Дикова, М.В. Малыгина. – ЛНР, 2016. – 180 с.
5. Козлова С.Ю. Эффективность дыхательных упражнений в процессе физического воспитания в школе // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – 158 с.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2004. – 56 с.
7. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. / А.Ф. Синяков. – М. : Издательство «Знание», 1991. – 98 с.
8. Уэст Д. Физиология дыхания. Основы. Книга по Требованию / Д. Уэст. – М., 2012. – 198 с.

Сероштан Виктор Михайлович,
Хвостиков Петр Петрович,
Лаптинова Татьяна Васильевна,
Скляр Максим Сергеевич
ГУ «Луганский государственный
медицинский университет» ЛНР

ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК КРИТЕРИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. В статье рассматривается проблема существующей системы воспитания у студентов культуры здоровья и учебно-воспитательного процесса выявляются их недостатки, определяются пути их преодоления.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физическое воспитание

Annotation. In this article the existing problems of education in students a culture of health and educational process are examined, identified their shortcomings and determined the path to overcome them.

Key words: culture of health, healthy lifestyles, physical education.

Актуальность: Проведенное исследование обусловлено необходимостью поиска новых форм методологии формирования потребности студентов к занятиям физической культурой. Современная система физического воспитания в вузе, построена на принудительной подготовке к единым для всех требованиям и нормам и находится в противоречии с интересами студенчества. Следовательно, для повышения уровня мотивации у студентов к занятиям по физическому воспитанию необходимо её проводить на основе личностно-ориентированного подхода с учётом интересов студентов к занятиям различными видами спорта.

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре.

В этой связи, одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования культуры здоровья студента-медика.

Цель исследований: определить на современном этапе методологию организации занятий физической культурой и спортом для студентов медицинских вузов.

Задачи исследований: 1) раскрыть роль современных спортивных инновационных технологий на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию; 2) определить роль современной спортивной инфраструктуры по мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию; 3) определить роль физической культуры по формированию культуры здоровья студентов.

Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15–16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности – к четвертой (очень напряженный труд).

В течение дня студент выполняет длительную и напряженную работу, которая сочетается с факторами гипокинезии и гиподинамии. Они вызывают формирование специфического функционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем организма (Плотников В.П. с соавт., 1997; Пономарева В.В., 1990, 2001; Чоговадзе А.В., 1996; Соколовский В.С., 2005).

Следует констатировать, что на сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Республики, в том числе, студентов высших медицинских учебных заведений, вызывает тревогу. Количество студентов медицинских вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, ежегодно увеличивается.

В 2016–2017 уч.г. по данным медпункта университета пропущено по болезни студентами 5685 дней, из них большую часть пропустили женщины.

Кафедра физического воспитания и здоровья совместно с клиническим отделом университета ежегодно проводит профосмотр студентов 1–V курсов.

Многолетние комплексные медосмотры студентов позволили установить состояние здоровья и определенную динамику их основных заболеваний. К специальному медицинскому отделению в 2016 – 2017 гг. зачислено студентов:

Курс	Количество студентов	Основная группа	Специально- медицинская группа
1	577	531	46
2	371	335	36
3	224	208	16
4	282	244	38
5	238	228	10
Итого	1692	1546	146

Таким образом, распределение по диагнозам: в структуре заболеваемости студентов преобладают заболевания сердечно – сосудистой системы, миопия, органы пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Сегодня рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, хроническим истощением функциональных резервов организма, социально экономическими и экологическими проблемами, а в большей мере с дефицитом двигательной активности, отсутствием навыков здорового образа жизни, то есть с низким уровнем культуры здоровья.

В настоящее время в университете намечена система мероприятий по усилению профилактики различных заболеваний и подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять здоровым студентам, направлять их деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и укрепить в их сознании навыки здорового способа жизни в молодом возрасте, зависти в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового способа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медитации, использованию факторов природы, умению снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка). О физической культуре следует говорить, в первую очередь, именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она является одной из движущих сил при формировании здорового способа жизни.

Однако, одной из причин несоответствия нормам состояние физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов по-прежнему остается острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, о чем подтверждают проведенные исследования кафедрой физического воспитания и здоровья в 2015–2016 учебном году; (сентябрь, октябрь) и конец учебного года (июнь) показали, что физическая подготовленность студентов по пятибалльной системе за тестами, определяющими выносливость: бег на 2000 м /жен./, на 3000 /муж/; силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, подтягивание на перекладине, поднятие в сед за 1 минуту, прыжок в длину с места; скорость: бег на 100 м; ловкость: челночный бег 4 x 9; гибкость: наклоны туловища вперед с положения сидя.

	Осен .сем.	Весен.сем.	Осен.сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
I – V курсы	3,2	3,5	3,3	3,5
Сборные университета по видам спорта	4,5	4,8	4,3	4,5

Функциональная подготовленность /Гарвардский степ-тест /

	Осен .сем.	Весен.сем.	Осен.сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
I – V курсы	3,6	3,8	3,5	3,7
Сборные университета по видам спорта	4,1	4,5	4,0	4
Спец.группа	2,2	2,8	2,1	2,7

По данным этих тестов на конец учебного года отмечается рост показателей, что свидетельствует росту общего рейтинга – балла.

Анализ приведенных данных физического развития, физической функциональной подготовленности и заболеваемости у студентов наводит на мысль, что обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высоко-развитая физическая культура. Ее практические результаты: во-первых, должны соответствовать тем биологическим потребностям человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции, во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям, в-третьих, поспевать за тенденциями изменения тех условий, которые могут реализовываться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

Кафедра физвоспитания и здоровья формулирует семь принципов методики и организации занятий физической культурой для студентов.

1. Принцип удовлетворения конкретных способностей организма. 2. Принцип соответствия способностям организма.

3. Направленность тренировочных воздействий.

4. Качественное своеобразие используемых средств и методов физической культуры.

5. Комплексность воздействий / использование разнообразных средств/ физической тренировки.

6. Принцип широкого использования активного отдыха.

7. Принцип «каждый день и всю жизнь».

Очень важно, чтобы физические упражнения были разнообразными и доступными в самых различных условиях, дающими разный оздоровительный эффект.

Существенным моментом оптимизации физической подготовки студента медика является комплексное использование этих методов, включенных в индивидуальную программу.

Кафедра выдвигает положение о принципиальной возможности посредством физических нагрузок, применяемых на занятиях, не только укреплять свое здоровья, но и поднимать уровень активного долголетия студентов.

Главная задача этого положения – это обеспечение необходимого уровня физической подготовленности студентов и воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании на всю жизнь.

Прежде всего отмечу, что содержание работы коллектива кафедры направлено: на развитие материальной базы, в канун празднования 60-летия университета на кафедре создана одна из лучших спортивных баз в Республике: 4 специализированных спортивных залов, 2 теннисных корта, площадка для мини-футбола, футбольное поле с травяным газоном, 2 волейбольные и 1 баскетбольная площадки, что позволяет сборным командам университета наладить постоянный тренировочный процесс. Следует отметить, что силами студенческого спортивного актива создана зеленая зона вокруг спортивно-оздоровительного комплекса, высажено более 160 фруктовых деревьев.

Поэтому мы рассматриваем создание современной спортивной базы как условия для организации высокоэффективного учебного процесса по физической культуре.

Многолетний опыт работы показал, что огромное значение в формировании профессиональной физической культуре врача отводится работе студенческого научного кружка кафедры, он насчитывает 30–40 человек.

Ежегодно на кафедре проводятся студенческие научные конференции, которые постепенно переросли в областную, а в 2010 году в республиканскую. СНО работают в двух направлениях:

1. Изучение и обобщение научных исследований по избранной тематике и разработке индивидуальной оздоровительной программы при различных заболеваниях.

2. Сообщение собственных исследований. Многолетний опыт работы СНО показал его высокую эффективность в теоретическом разделе учебного процесса.

Следует отметить, что введение занятий на кафедре по интересам повысило мотивацию у студентов к физическому воспитанию и улучшилась посещаемость занятий. Большой популярностью пользуются недели здоровья на факультетах, которые заканчиваются массовыми спортивными соревнованиями в течении всего дня в которых принимают участие студенты и преподаватели факультета.

Если принять во внимание рекомендации ВОЗ, соответственно которым оптимум физкультурно-оздоровительной активности должен составлять не менее 6 часов в неделю, то двигательная активность студентов, которые предпочли физическое воспитание другим дисциплинам по выбору и будут систематически посещать плановые занятия 1–2 раза в недельном цикле, то это не сможет обеспечить в полной мере оздоровительный эффект и возможности поддержки на достаточном уровне основные физические качества.

Проведенное нами анкетирование показало, что большинство студентов-медиков нашего университета имеют достаточные теоретические знания о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе профилактики заболеваний и резервах сохранения здоровья. В то же время практическая реализация принципов здорового образа жизни имеет место не более, чем у 16 % респондентов.

Многочисленными исследованиями доказано, что только правильно дозированные средства физической культуры дают положительный результат. Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно вредно и ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку. А ведь еще Авиценна отмечал, что физические упражнения только тогда приносят пользу организму, когда они соответствуют функциональным и физическим возможностям человека. Поэтому совершенно непонятно, как можно отрицать необходимость физического воспитания как обязательного учебного процесса в обучении в высшем учебном заведении. Тем более в медицинском вузе, в котором студенты в процессе учебных занятий физическими упражнениями должны обучаться целенаправленному и прикладному использованию средств физической культуры не только для себя, но и в пределах своей компетенции использовать физические упражнения как средство профилактики и лечения в будущей врачебной деятельности.

В настоящее время профессиональная деятельность врача в основном направлена на выявление заболевания со следующим его лечением. Недостаток такого подхода очевиден, потому что эффективность мероприятий по лечению конкретных заболеваний значительно ниже, чем мероприятия по коррекции здоровья сберегающих возможностей организма. В связи с этим, исходя из концепции здорового образа жизни, врач сегодня должен быть ориентирован не только на патологию, но и на профилактику заболеваний, то есть заниматься здоровьем здорового человека. Поэтому в период подготовки студента-медика стратегически важно обучить его максимуму теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для использования многообразных средств, методов и форм физической культуры в своей будущей лечебно-профилактической деятельности. Выпускники медицинских вузов на современном этапе должны быть пропагандистами престижности здоровья и внедрения физической культуры в образ жизни всех слоев населения, которое без сомнения будет способствовать повышению уровня здоровья и работоспособности граждан Республики и позволит сохранить здоровый генофонд страны.

В связи с изложенным, следует полагать, что комиссия Министерства образования и науки Республики, которая занимается разработкой новых учебных планов, пересмотрит свое отношение к предмету «Физическое воспитание» и внесет в учебный план «Физическое воспитание» в качестве обязательной учебной дисциплины с четырехчасовыми занятиями в недельном цикле на протяжении всего периода обучения с дифференцированным зачетом. Это позволит в полной мере сбалансировать два основных приоритетных направления в подготовке высших медицинских кадров Республики: состояние здоровья и образование, которые сегодня по ряду названных выше причин занимают диаметрально противоположные позиции.

Список использованной литературы

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К. : Здоров'я, 1990.– 168 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология . – К. : Здоров'я , 1998. – 248 с.
3. Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології. XI Міжнародна науково-практична конференція 9–10 червня 2005 року – Одеса, 2005. – С. 135–138.
4. Сероштан В.М., Овчаренко В.И., Булгаков С.В., Бондаренко О.В., Лозовой Ю.И. Пути совершенствования профессиональной физической культуры врача // Украинский медицинский альманах. – 2006. – Том 9, № 5. – С. 217–219.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье на основе анализа и обобщения данных литературы, электронных баз данных, сравнения, индукции, дедукции, культурологического подхода описана сущность традиции и новации в спорте, особенности их диалектического взаимодействия в мировом спорте, даны примеры этого взаимодействия.

Ключевые слова: спорт, традиции, новации.

Abstract. in the article on the basis of analysis and generalization of literature data, electronic databases, comparison, induction, deduction, cultural approach describes the essence of traditions and innovations in sport, their dialectical interaction in world sport, are examples of this interaction.

Key words: sports, traditions, innovations.

Актуальность. Современный спорт все больше становится непохожим на тот, который существовал еще совсем недавно – 20, 30, 40 лет назад. В спорте, в том числе в олимпийском, с одной стороны, сложились давние позитивные традиции, с другой стороны, возникают новации, среди которых есть негативные. К сожалению, в специальной литературе редко встречается анализ традиций и новаций в спорте. Чаще проводятся исследования, касающиеся теории и методики спортивной тренировки, совершенствования видов подготовки спортсменов. В то же время изменения и новые тенденции в развитии спорта заставляют задумываться над спортом, как противоречивом социальном явлении [4]. Чтобы понять эти тенденции и попытаться прогнозировать дальнейшие перспективы развития спорта, необходимо применять социологические, культурологические, философские и другие знания. В частности, предполагается, что изучение традиций и новаций в спорте на основе культурологического подхода, разработанного в сфере физической культуры [1; 2; 3; 6], позволит лучше понять современное состояние спорта и возможные перспективы его дальнейшего развития, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Обзор литературы. В различных источниках проблемы взаимодействия традиции и новации рассматриваются в социологии, философии, культурологии и других науках, где затрагиваются вопросы развития культуры и ее классов явлений. В специальной литературе и электронных базах данных обычно больше внимания уделяется новациям (и инновациям) в спорте [5; 7; 8]. В первую очередь авторы обсуждают преимущества нового инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивного снаряжения. Эта сфера тесно связана с развитием спортивного бизнеса. Разработкой новационных спортивных методик и технологий систематически занимается спортивная наука. Вместе с тем, работы, рассматривающие взаимосвязи, соотношение традиций и новаций в спорте, встречаются очень редко [5]. В доступных научных публикациях не раскрывается суть механизма взаимодействия традиции и новации.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования было изучение механизма взаимодействия традиции и новации в спорте. Задачи исследования были направлены на то, чтобы определить сущность традиции, новации, а также выявить особенности взаимодействия традиции и новации в развитии спорта.

Методы исследования. В качестве методов исследования применялись анализ и обобщение данных специальной литературы, электронных баз данных, сравнение, индукция, дедукция, культурологический подход в сфере физической культуры [6].

Результаты исследования. В результате исследования было выявлено, что сущностью традиции является устойчивый, повторяющийся опыт человеческой деятельности, принятый и

утвержденный обществом. Новацией является нечто новое, ранее не встречающееся в человеческой деятельности.

«Инновация» понимается, как синоним «новации», но уже внедренной в практику.

Исследование взаимодействия традиции и новации показало, что суть механизма заключается в их диалектическом единстве и постоянном противодействии. Появляющаяся новация в спорте сразу же вступает в противоречие с традицией. Традиция пытается сохраниться, а новация претендует на место традиции.

Классическая реализация этого механизма заключается в постепенном вытеснении новацией традиции. Победившая новация со временем сама превращается в традицию, а прежняя традиция исчезает. Затем данный цикл смены традиции новацией повторяется и этот процесс бесконечен, как бесконечна сама жизнь. Например, в конкретном виде спорта долгое время существуют неизменные правила соревнований, как традиция. Затем в ходе длительной соревновательной практики накапливается некая критическая масса суждений о том, что в правилах требуется либо исключение каких-либо старых пунктов, либо введение новых с заменой старых, либо дополнение прежних пунктов.

Исследование традиций и новаций в спорте и их взаимодействие не исчерпывается классическим способом взаимодействия. Теория и практика спорта показывает, что на самом деле имеются значительные отклонения от классической схемы взаимодействия данных явлений. Например, спортивная новация может оказаться несостоятельной по сравнению с традицией и со временем исчезнуть, а традиция при этом остается. По полученным данным особенно устойчивые традиции в некоторых видах спорта в таких странах, как Япония, Китай, Филиппины, Ирландия [9].

Бывают случаи, когда традиция и новация сосуществуют и не мешают друг другу. Например, до определенного времени в лыжном спорте главенствовал классический ход (попеременный двухшажный). В начале 80-х годов прошлого столетия коньковый ход начал активно внедряться в лыжных гонках. В 1986 году Международная федерация лыжного спорта официально приняла решение разделить соревнования в лыжных гонках на бег коньковым и бег классическим ходом. До настоящего времени соревнования в лыжных гонках проводятся этими двумя способами.

Бывает ситуация, когда появившаяся новация исчезает, но затем появляется вновь и утверждается в качестве традиции. Так появившееся в СССР в 70-е годы прошлого столетия каратэ было запрещено, а затем вновь возникло и сейчас активно развиваются разные его направления и стили.

Интересен также опыт в спортивной практике, когда в одном лице существует традиция и новация. Это может быть, в частности, когда давно практикуемый, традиционный национальный вид спорта из одной страны вдруг перемещается в другую и в новых условиях «приживается» и развивается. Например, в России относительно недавно развивается японское айкидо, что можно считать новацией в российском спорте. Однако, айкидо зародилось в Японии еще в 1922 году и является давней японской традицией в единоборстве. Кроме того, можно добавить, что айкидо имеет несколько направлений развития как за рубежом, так и в России: традиционное (или классическое), реальное (или практическое), спортивное. В разновидностях айкидо мы также видим отклонение от классического способа взаимодействия традиции и новации. В данном случае, появившиеся позже в мировой практике прикладное и спортивное айкидо продолжают мирное сосуществование.

Выводы.

1. Традиции в спорте представляют собой определенный стереотипизированный опыт спортивной деятельности.

2. Новации в спорте характеризуются абсолютной или относительной новизной спортивной деятельности.

3. Механизм взаимодействия традиции и новации в спорте заключается в диалектике соотношения традиционного и новационного содержания. В классическом варианте взаимодей-

ствия традиция уступает место новации, которая со временем также превращается в традицию. Данный процесс цикличен.

4. Существуют многочисленные вариации взаимодействия традиции и новации в спорте, отклоняющиеся от классического способа их диалектического единства и борьбы между собой.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования взаимодействия традиций и новаций в спорте могут принести весьма полезные результаты. Так, имеются перспективы в исследовании традиций и новаций в истории развития отдельных видов спорта и групп видов спорта, близких по характеру. Интересны исследования причин появления новых видов спорта и исчезновения некоторых видов спорта, возрождения исчезнувших видов спорта, соотношения развития национальных видов спорта и олимпийских видов спорта и многих других вопросов, что в итоге будет способствовать расширению представления о спорте, как социокультурном феномене современного общества.

Список использованной литературы

1. **Выдрин В.М.** Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учеб. пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 78 с.
2. **Лубышева Л.И.** Концепция формирования физической культуры человека. – М. : ГЦИФК, 1992. – 120 с.
3. **Николаев Ю.М.** Теория физической культуры: современные подходы : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Олимп-СПб., 2010. – 120 с.
4. **Пономарев Н.И.** Спорт как социальное и педагогическое явление: метод. указания для факультета повышения квалификации. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1984. – 19 с.
5. **Селиванов О.И.** Спортивно-боевые единоборства в современной культуре: проблема соотношения традиции и новации // Дискуссия. Политематический журнал научных публикаций. Социологические науки. Выпуск № 5 (57). 2015. <http://journal-discussion.ru/publication.php?id=1356>
6. **Собянин Ф.И.** Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода: дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2001. – 297 с.
7. **2013–2014. Спорт высоких инноваций.** ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий. <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>
8. **Черепанов Е.В.** Актуальные инновации в спорте : материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум 2015». <http://www.scienceforum.ru/2015/pdf/9427.pdf>
9. <https://www.insidejapantours.com/experience-japan/exp-12/traditional-sports/>.

Сотникова Екатерина Вячеславовна
МБОУ «СОШ №20» г. Белгорода

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ПРЕДМЕТАМИ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ

Аннотация. В статье говорится о разработке методики для обучения гимнасток базовым элементам с такими предметами как скакалка и обруч, о преимуществе методики и ее сути.

Ключевые слова: художественная гимнастика, базовые элементы с предметами, скакалка, обруч, не ведущая рука.

Abstract. In the article refers to the development of methods for training gymnasts basic elements with such things as jump rope and Hoop, the advantage of the method and its essence.

Key words: artistic gymnastics, basic elements, objects, rope, Hoop, not the leading hand.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [4].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [2].

Благодаря своей привлекательности и зрелищности гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [2]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [5].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [1; 3].

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а так же сохраняли заданный темп при повторении действий.

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы

Зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных движений тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру [4].

Одними из наиболее интересных предметов на занятиях являются скакалка и обруч. Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Обще-

развивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формированию стопы.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Что бы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы сверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и др. Они дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи, различных размеров. Диаметр обруча зависит от роста гимнастки. Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Так же с обручем возможно выполнение различных танцевальных шагов и композиций. Их выполнение вызывает у детей дошкольного возраста больший интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой.

Целью исследования является разработка методики обучения базовым элементам упражнений с предметами гимнасток 5–6 лет, основанную на работе не ведущей рукой.

Задачи исследования:

Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

Разработать и апробировать методику обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5–6 лет.

Выявить эффективность разработанной методики обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5–6 лет.

В процессе исследования для решения поставленных задач применялись методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, экспертное оценивание, метод математической статистики.

В процессе исследовательской работы были определены следующие этапы исследования и сроки выполнения. Июнь-август 2016 года выполнялся предварительный сбор информации вопроса в литературе и на практике. В августе 2016 года было проведено предварительное обследование и разработана экспериментальная методика на основе полученной информации. С сентября 2016 по январь 2017 года проходила проверка эффективности экспериментальной методики. В феврале 2017 года был выполнен анализ педагогического эксперимента.

За основу нашей методики мы взяли выполнение упражнений с преобладанием количества повторений для не ведущей руки. Упражнения целесообразно выполнять вначале на не ведущую руку. Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение. Во время тренировочных занятий кроме выполнения комплекса специальных двигательных упражнений необходимо выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей, силы и гибкости в определенной мере. Развитие этих качеств необходимо для того, что бы гимнастки в полной мере овладели базовыми элементами с предметами.

Для определения качества выполнения базовых элементов с предметами в конце педагогического эксперимента использован метод экспертных оценок. Предварительно были разработаны признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнение экспертов.

В результате анализа протоколов экспертного оценивания, проведенного по окончании работы по программе эксперимента, было выявлено, что технику выполнения базовых элементов с предметами усвоили гимнастки как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Но результаты итогового экспертного оценивания в экспериментальной группе намного выше.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что обучение гимнасток 5–6 лет базовым элементам с предметами проходит эффективнее, если на каждом занятии применять

специальные комплексы упражнений и начинать их выполнение с не ведущей руки. Таким образом, на основе представленных данных теоретическое предположение о более эффективном обучении базовым элементам с обручем по средствам комплексов упражнений, выполнение которых начинается с не ведущей руки доказано.

В ходе эксперимента было установлено, что выполнение большего количества повторений на не ведущую руку позволит быстрее и качественнее овладеть базовыми элементами с обручем.

Список использованной литературы

1. **Архипова Ю.И.** Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : дис. канд.пед.наук. – СПб.,1998. – С. 8–30.
2. **Белокопытова Ж.А.** Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики : автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1981. – 22 с.
3. **Боген М.М.** Обучение двигательным действиям. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
5. **Гимнастика с методикой преподавания** / Под ред. Н.К. Меньшикова – М. : Просвещение, 1990. – С. 177–183.

**Соколов Вячеслав Николаевич,
Прокудин Борис Федорович,
Веселкин Максим Сергеевич**

Государственный социально-гуманитарный
университет, г. Коломна, Россия

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАЛЫХ БАССЕЙНАХ

***Аннотация.** Анализ существующих методик показал, что большинство из них при начальном обучении плаванию не учитывают естественное взаимоотношение тела обучающегося и водной среды, которую принято называть плавучестью. Сделана попытка разработать и оценить эффективность методики начального обучения плаванию при учете плавучести. Показано, что новая методика позволяет научить держаться на воде за одно – два занятия, т.е. в среднем на 30 % быстрее, чем при традиционных способах обучения.*

Ключевые слова: плавание, обучение, методика, младший школьный возраст, малый бассейн.

***Annotation.** Analysis of existing methods showed that the majority of them in the initial training of swimming does not take into account the relationship of the student body and the natural aquatic environment, which is called buoyancy. An attempt was made to develop and evaluate the effectiveness of initial training in accounting methods swimming buoyancy. It is shown that the new method makes it possible to learn to stay on the water for one - two sessions, on average 30% faster than with traditional methods of learning.*

***Key words:** swimming, training, methodology, primary school age, a small swimming pool.*

Введение. Необходимость обучения плаванию детей младшего школьного возраста заключается в том, что статистические данные по Российской Федерации о несчастных случаях на воде среди детей говорят нам, что в основном тонут дети от 5 до 9 лет, то есть дошкольный и младший школьный возраст [1]. В связи с этим важно научить детей этого возраста уверенно держаться на воде, плавать. Таким образом, возникает необходимость поиска новых, более эффективных форм целенаправленного подхода в вопросе обучения плаванию. Следовательно,

главной целью является разработка и апробация методики начального обучения плаванию для детей младшего школьного возраста с использованием естественного свойства тела – плавучести. А учитывая тот факт, что бассейнов для обучения плаванию детского населения у нас в стране крайне недостаточно – использовать малые бассейны, выпускаемые для частного пользования.

В этой связи плавание выступает уникальным средством физической культуры. Во-первых, плавание является жинесберегающим навыком. В настоящее время, человек, который проплывает 10 метров, считается умеющим плавать [1]. Во-вторых, ни один вид спорта не имеет такого мощного гигиенического, закаливающего, оздоровительного и лечебного воздействия, как плавание [5]. По В.Н. Платонова [3], до сих пор нет единого мнения о числе и составе принципов обучения, чему причиной служит сложность процесса обучения в плавании. Мы изучили действующие методики обучения плаванию детей и пришли к убеждению, что все они не учитывают главного – естественной плавучести тела человека. Это касается как общей, так и специальной подготовки [1;3;5].

Исследуя методику подготовки в плавании для детей, они пришли к выводу, что принятые данная системы не является законченными и совершенными. Их анализ показывает неодинаковое понимание и использование биомеханических законов гидродинамики. Поэтому, по нашему мнению, существует необходимость создания такой методики для обучения детей младшего школьного возраста плаванию, которая бы опиралась за законы природы и физики и учитывала конкретные условия для занятий плаванием.

Цель исследования: разработать методику начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учётом естественной плавучести тела при использовании малых бассейнов.

Задачи исследования:

- выявить особенности структуры плавательной и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста;
- разработать и обосновать методику обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием малых бассейнов;
- оценить эффективность разработанной методики с помощью тестирующих процедур [4];

Методы исследования.

1. Метод теоретического анализа и синтеза.
2. Методы педагогического исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показывает неодинаковое понимание и использование различных методик обучения. В нашей методике мы предлагаем быстро и эффективно обучить детей плавать, а самое главное исключить водобоязнь. Конечно, некоторые дети относятся к воде положительно, не чувствуя страха при взаимодействии с водой, но есть и другие дети. У них уже приобретен страх воды, например, при неаккуратном купании в ванной или, как это часто бывает, по вине незнающих родителей, которые при купании на водоеме заводят ребенка на «глубину» и отпускают, предполагая, что так он быстрее научится плавать. В таком случае необходимо избавить детей от чувства страха в воде посредством нашей методики. Проводить само обучение детей младшего школьного возраста необходимо с использованием малых бассейнов. Обязательно, во время занятия, в воде должен присутствовать тренер, чтобы ребенок чувствовал себе защищенным. Состоит методика из нескольких, последовательно сменяющих друг друга этапов. Сначала, на начальном этапе, для ребенка главное привыкнуть к водной среде, не бояться ее, а использовать ее силу – плавучесть себе во благо. Обязательно нужно, чтобы ребенок чувствовал уверенность в себе и своих силах и только после этого следует перейти к следующим этапам, в которых адаптация сменяется базовыми элементами плавания. Это различные удержания на плаву, скольжение, погружение под воду с открытыми глазами и т. д. Способность человека удерживать свое тело на воде, не опускаясь при этом в глубину, называется плавучестью. Создает ее подъемная сила, которую более двух тысяч лет назад объяснил Архимед: «Тело, погруженное в жидкость, теряет в весе

столько, сколько весит вытесненная им жидкость». Зависит плавучесть человека от ряда факторов: степень развития костного скелета и мускулатуры и умение глубоко дышать. Совершая вдох, мы тем самым увеличиваем объем грудной клетки и это, при неизменном весе, приводит к уменьшению удельного веса тела. Если при обычном, неглубоком вдохе, который совершает каждый из нас в покое, тело бывает чуть «тяжелее» пресной воды – с удельным весом около 1,01, то глубокий вдох способствует тому, что тело становится более «легким» – с удельным весом от 0,99 до 0,94, и тогда удержаться на воде в плавучем состоянии без движения не составит труда.

На первом этапе мы предлагаем ряд упражнений для адаптации детей к водной среде. Весь первый этап преподавателю необходимо присутствовать в бассейне, чтобы дети чувствовали себя уверенно. На втором этапе – научить детей использовать эффект плавучести. На третьем этапе – приступить к освоению базовых упражнений плавания.

Перед началом упражнений поговорить с детьми, объяснить элементарные правила поведения в бассейне, как заходить в бассейн и в любой ситуации обращаться к тренеру.

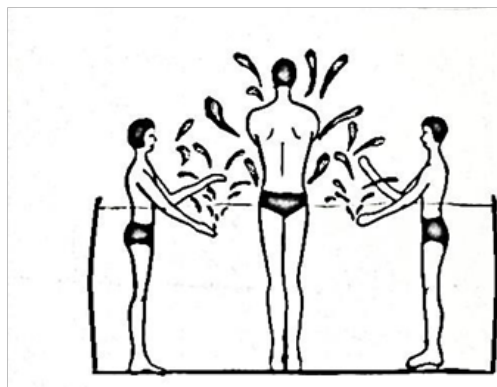
Нами разработаны и использовались следующие упражнения:

На первом этапе.



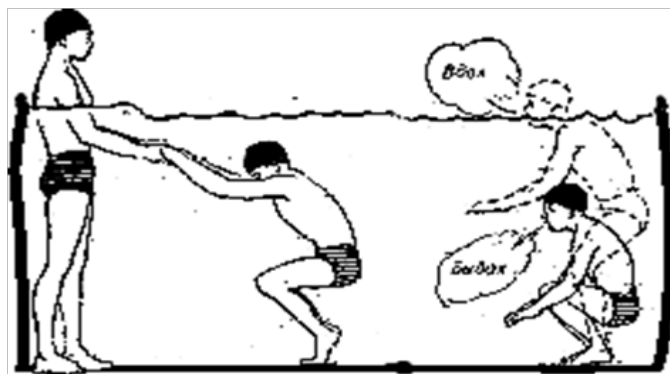
Упражнение 1. Находясь уже в бассейне, глубиной 60 см, ребенок и преподаватель начинают общение; тренер, перед каждым заданием или действием рассказывает, что необходимо для выполнения или что он сам собирается показать. Первое, что необходимо сделать, это набрать тренеру воду в ладони и понемногу поливать ребенка (рис.1), начиная с плеч и затем продолжить поливать уже голову ребенка. Необходимо довести это упражнение до такого момента, когда ребенок будет чувствовать себя совершенно спокойно во время выливания воды из ладони преподавателя на голову ребенку;

и



Упражнение 2. Дети стоят в бассейне вокруг преподавателя активно брызгаются (Рис 2); создавая небольшие брызги в воде у них происходит эффект привыкания и чувство страха отходит на задний план; далее силу брызг следует увеличить и плавно перейти к игре, где дети будут соревноваться, кто сделает брызги как можно сильнее. При выполнении этого упражнения важно, чтобы дети выполняли его не на задержке дыхания, а уверенно дышали через рот, сквозь брызги;

Упражнение 3. Активное погружение в воду с головой (Рис.3) на задержке дыхания (важно начать это упражнение с помощью тренера; тренер держит ребенка за руки и командует ему опуститься в воду.



Затем это упражнение выполняется по парам или в тройках). Обязательно четко показать детям, когда выполняется вдох, т. к. они могут растеряться и выполнить вдох при опускании под воду, что может привести к захлебыванию и приобретению водобоязни. Не допускать, чтобы дети закрывали рукой нос при выполнении погружения. Задача сводится к тому, чтобы избавиться от этого на первом же упражнении;

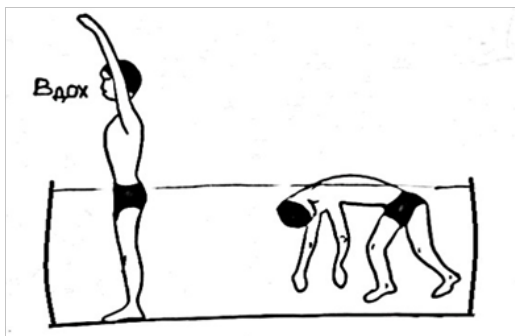
Упражнение 4. Выполнение погружения с выдохом в воду. Здесь опять необходимо несколько раз показать и после переспросить

каждого ребенка, когда выполнять вдох, а когда выдох. Начать нужно с маленького выдоха на поверхность воды (пускаем пузыри), а далее набор воздуха следует увеличивать, как и погружение под воду. Выполнять упражнение необходимо плавно, т. к. при резком погружении под воду есть возможность попадания воды в нос, а это приведет уже к известному эффекту. Продолжительность выдоха должна составлять 2–3 секунды. Необходимо отработать выдохи в воду до такого момента, когда ученик сможет выполнить непрерывно 10–15 выдохов в воду. Как только ребенок освоил производство уверенного дыхания в воду – перейти ко второму этапу – обучению плавучести.

Второй этап состоит из ряда упражнений:

Упражнение 1. Удержание на плаву. Стоя в бассейне сделать глубокий вдох и выполнить опускание на грудь, при этом руки выпрямить вперед в стороны, ноги в стороны и опустить голову под воду (важно начать упражнение с помощью преподавателя). Упражнение выполняется на задержке дыхания. Добиться, чтобы ребенок, во время выполнения упражнения не был скован или перенапряжён, упражнение необходимо выполнять в расслабленном состоянии. Объяснить, что в таком состоянии гораздо легче держаться на плаву. Выполнять упражнение следует как можно дольше, заодно тренируя и задержку дыхания под водой;

Упражнение 2. Удержание на плаву на груди (на спине); стоя в бассейне выполнить глубокий вдох, далее следует выпрямление рук вперед-вверх – в стороны, ноги – в стороны, голова



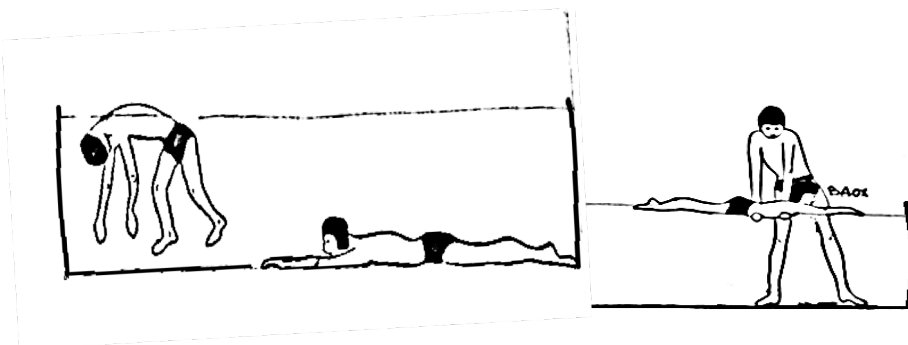
смотрит в воду, спина прямая. Преподаватель обязательно страхует ребенка иначе, в большинстве случаев, вода попадет в глаза и, что еще хуже, в нос, что вызовет у ребенка чувство сильного дискомфорта;

Упражнение 3. Дыхание, при выполнении упражнения, осуществляется постоянно, начиная с глубокого вдоха, и далее следует плавный выдох в воду и вдох при подъеме головы (поднять голову – вдох, опустить – выдох). И так до 5 раз. То же выполнить лежа на спине.

Как и на груди, выполнять упражнение следует в расслабленном состоянии, но не допускать, чтобы ученик поднимал голову, округлял спину;

Упражнение 4. Скольжение на груди (на спине); лечь на поверхность воды (преподаватель обязательно помогает вытянуться), соединив руки впереди ладонями вниз (на груди) и ладонями вверх (на спине); скольжение осуществляется при помощи преподавателя. Объяснить ребенку, что все тело прямое, в натяжении. При скольжении на груди, голова ребенка находится три секунды под водой, выполняя при этом выдох и одна секунда дается на вдох. При скольжении на спине дыхание непрерывное, дать ученику почувствовать легкость своего тела, непродолжительно отпустив его, но при этом быть рядом, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным;

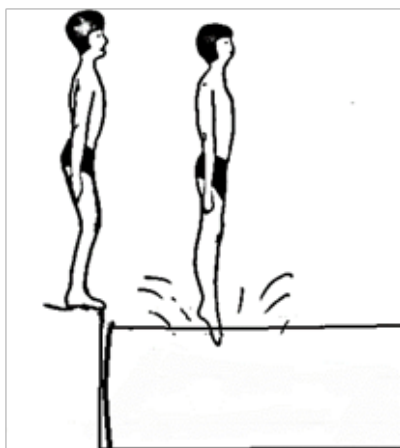
Упражнение 5. Удержание тела на плаву (на груди), выдыхая полностью воздух, опустится на дно бассейна и задержаться там на 2-5 секунд. Дать понять ученикам, что при глубоком



вдохе тело человека, как мячик, наполнено воздухом, но если начать плавно выпускать воздух, то в итоге тело спокойно погрузится на дно бассейна, так как в нем осталось совсем немного воздуха.

Чем дольше ребенок находится на дне бассейна, тем лучше он тренирует свою задержку дыхания на выдохе. Не допускать сильного на-

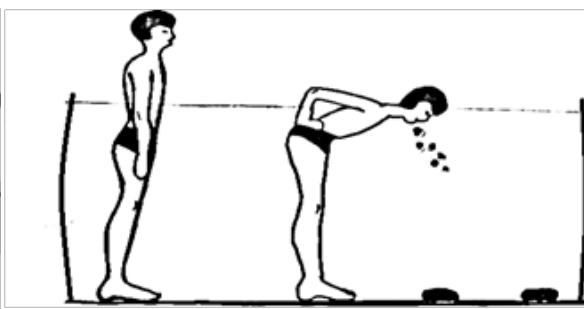
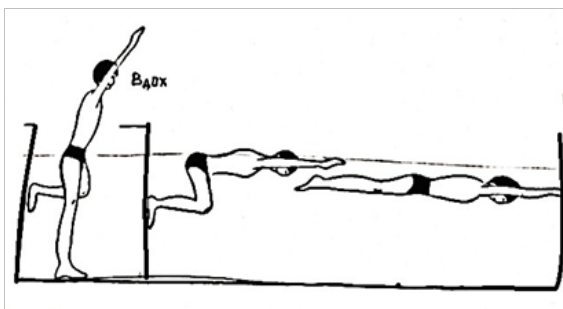
пряжения тела, упражнение выполнять спокойно, без резких движений, в том числе и всплытие на поверхность.



Упражнение 6. Прыжки в воду; при выполнении прыжка пальцы ног обхватывают край бортика, чтобы при отталкивании ноги не соскользнули. При выполнении прыжков ученики наберутся еще большей уверенности в себе, но присутствие тренера в воде необходимо. Во время входа в воду после отталкивания обязательно необходимо добавить выдох из носа, иначе вода попадает в нос и вызывает неприятное чувство. После нескольких свободных прыжков, начать обучение прыжком «Солдатик», который научит детей ориентироваться во время фазы полета и выпрямлять все тело в вертикальном положении

Третий этап обучения практически весь состоит из базовых элементов плавания.

Необходимо это в первую очередь для того, чтобы дети научились проплывать большие расстояния с наименьшей затратой сил. Поскольку дети уже адаптировались к воде, это позволяет нам начать последовательное выполнение следующих упражнений:



Упражнение 1. Обучить детей открывать глаза в воде, распознавая при этом различные по цвету или форме предметы. Необходимо это потому, что во время плавания и прыжков в плавательные очки может попасть вода, что приводит к растерянности, отсутствию понимания в какой стороне находится бортик бассейна и ребенок начинает глотать воду, что крайне недопустимо. Открывание глаз под водой без плавательных очков поможет адаптировать ребенка к таким ситуациям и при контакте воды с глазами ученика он поведет себя спокойно. Погружение под воду разрешено выполнять как на задержке дыхания, так и с добавлением небольшого выдоха;

Упражнение 2. Скольжение на груди. Поднять руки вперед-вверх, соединив кисти ладонями вниз. Оттолкнувшись ногами от стенки бассейна, выпрямиться на поверхности воды и скользить вперед, опустив голову под воду. Упражнение выполнять либо на задержке дыхания, либо с добавлением выдоха в воду, но объяснить детям, что при полном выдохе, тело человека будет понемногу опускаться на дно бассейна. При скольжении необходимо расслабиться, но это не значит, что разрешено согнуть руки или ноги, все тело находится в натяжении;

Упражнение 3. Выполнить скольжение на груди, сделав неглубокий выдох, чтобы погрузится под воду, а затем, за счет движений руками, всплыть на поверхность воды.

Выводы.

1. Разработана структура последовательного обучения детей младшего школьного возраста плаванию с учетом эффекта плавучести при использовании малых бассейнов

2. Определены наиболее эффективные упражнения обучению плаванию детей разработана последовательная методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием малых бассейнов;

3. Разработанная нами последовательность обучения плаванию оказалась эффективной:

дети экспериментальной группы сократили время обучения плаванию до пяти дней вместо семи-восьми в контрольной группе.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ФиС, 2001.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
3. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. – М. : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.
4. Прокудин Б.Ф., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика : история, техника, тренировка : учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / КГПИ. – Коломна, 2003. – 239 с.
5. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, У.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991.

Ткачева Анна Ильинична,
Загной Татьяна Владимировна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ПЕРИОДИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

Аннотация. В статье проведен теоретико-методологический анализ периодизации многолетней подготовки спортсменов в спортивном плавании. Выявлено, что обострение конкурентной борьбы и повышения плотности спортивных результатов в плавании предъявляет качественно новые, более жесткие требования к эффективности процесса подготовки.

Ключевые слова: спортсмен, плавание, многолетняя подготовка, периодизация, соревнования.

Annotation. The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of the periodization of long-term training of athletes in sport swimming. It was revealed that the aggravation of competition and the increase in the density of sports results in swimming presents qualitatively new, more stringent requirements for the effectiveness of the training process.

Key words: students-athletes, training, motivation, socio-psychological factors of the effectiveness of vocational training.

В основе рационального построения многолетней подготовки несомненно должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой [1].

Спортивное плавание является одним из наиболее популярных видов спорта, а в программе Олимпийских игр разыгрывается 34 комплекта медалей, что составляет более 11 % общего количества наград.

С 2010 года Международный олимпийский комитет начал проводить Юношеские Олимпийские игры, в программе которых представлено и спортивное плавание. Этот вид спорта стал очень популярным для зрителей и привлекательным для спонсоров, чему способствует рост конкуренции на спортивных аренах, появление ярких пловцов и постоянный рост рекордов.

Стремительный прогресс в спортивном плавании обусловлен многими причинами, среди которых усиленный интерес многих выдающихся тренеров – представителей различных плавательных школ мира, материально-технические составляющие процесса подготовки и сорев-

нований, а также достаточно интенсивная коммерциализация спортивного плавания, постепенно переводит его в русло профессионального спорта [5].

Цель исследования – провести теоретико-методологический анализ периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании.

Результаты исследования. Целью многолетней подготовки юных спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирования специфической структуры спортивных способностей с возрастом высших достижений, и, соответственно биологическим закономерностям роста и развития организма, она делится на этапы, каждый из которых имеет свои педагогические задачи.

В тренировочной практике прошлых лет спортивное плавание рассматривалось как «спорт юных», достижения в котором преимущественно связаны с возрастным периодом 15–18 лет у женщин и 17–22 лет – у мужчин, в соответствии с чем определялась продолжительность подготовки к высшим достижениям (8–9 лет – у женщин и 10–11 лет – у мужчин) и продолжительность выступлений на уровне высоких результатов – обычно не больше – 2–3 лет [2; 7]. На этом материале базировались и программно-нормативные основы многолетней подготовки пловцов, которые действуют и в настоящее время [6].

Однако для современного плавания характерно существенное увеличение возраста, в котором пловцы достигают высоких результатов, и продолжительность их выступлений на самом высоком уровне. В частности, в соревнованиях многие пловцы независимо от пола устанавливают мировые рекорды в возрасте 24–27 лет и старше, что противоречит представлениям о продолжительности и содержании многолетней подготовки и соревновательной деятельности пловцов. Так, на XXIX Олимпийских играх в Пекине (2008) из 150 чемпионов и призеров Олимпийских игр, в женских и мужских номерах программы, включая эстафетное плавание, доля пловцов старше 20 лет у женщин составила – 77,4 %, а у мужчин – 94,7 %. При этом среди женщин старше 24 лет чемпионами и призерами стало – 29,3 %, а среди мужчин – 49,3 % [3].

Среди факторов, обуславливающих продолжение спортивной карьеры, Л. Драгунов называет увеличение политической значимости достижений и создание условий для стимулирования спортсменов, развитие спортивной науки и достижения спортивной медицины в сфере профилактики и лечение травм и профессиональных заболеваний, непрерывную направленность пловцов на подготовку и выступления в очередных соревнованиях.

На современные тенденции в развитии спортивного плавания обратили внимание специалисты и начали широко обсуждать необходимость внесения изменений в периодизацию многолетней подготовки пловцов [1]. Научные подходы к периодизации тренировочного процесса спортсменов заложены выдающимися учеными Л. Матвеевым, Ю. Верхошанским, В. Платоновым, Н. Озолиным в различных видах спорта и В. Шаповаловым, И. Большаковой в плавании в частности, создают предпосылки для построения тренировочного процесса в плавании в соответствии современным требованиям спорта высших достижений.

В совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса есть большие резервы повышения эффективности подготовки спортсменов. Перспективные планы разрабатываются с учетом передового тренерского опыта, систематизированного опыта подготовки чемпионов (призеров) Европы, мира и Олимпийских игр, новых научно-методических разработок и направлений развития спорта.

Направления дальнейшего совершенствования управления тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов высокого класса связаны с возможностью использования различных дополнительных факторов, способных поддержать работоспособность спортсменов на уровне, соответствующем характеристикам соревновательной деятельности [7].

Современная наука о спорте обнаружила основные тенденции, которые объективно существуют в спортивной деятельности, в системе подготовки спортсменов [4; 5].

Система подготовки спортсменов состоит из трех подсистем: соревнования, тренировки и восстановления. И хотя тренировка занимает в системе подготовки наибольшее время, соревнования является основной структурой (стержнем) деятельности в спорте. Конечно трениров-

ки и соревнования тесно взаимосвязаны с восстановлением. Поэтому принципы подготовки спортсменов и методические положения, вытекающие из них, касаются всех составных частей системы подготовки.

Принципами системы подготовки спортсменов являются:

– Принцип направленности к высшим достижениям;
– Принцип взаимосвязи структур соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов;

– Принцип цикличности и непрерывности подготовки.

Понятно, что перечисленные принципы не содержат всех различных закономерностей, характерных для современной подготовки спортсменов, поскольку теория спорта – область знаний, постоянно развивается.

Бурный рост спортивных результатов, новации процесса подготовки спортсменов ставят новые проблемы перед исследователями, тренерами и спортсменами, и круг специфических принципов подготовки спортсменов продолжает расширяться и уточняться.

Впрочем, несмотря на коренные изменения, наблюдаемые на соревновательных аренах, подходы к планированию и периодизации многолетней подготовки спортивного плавания и по сей день часто остаются стандартными и предполагают в среднем 10 летний период 1–2-й год – начальная техническая и физическая подготовка; 3–4-й год – базовое обучение техники и развитие двигательных качеств; 5–6-й год – специфическая базовая подготовка к напряженной специальной подготовке; 7–8-й год – совершенствование техники, специальная подготовка к соревнованиям; 9–10-й год – специальная подготовка к важнейшим соревнованиям [5].

Такие результаты требуют дополнительных исследований предложений, выдвигаемых специалистами по изменениям периодизации многолетней подготовки пловцов.

Список использованной литературы

1. **Большакова И.В.** Оптимальный возраст для реализации максимальных индивидуальных возможностей в плавании у женщин / И.В. Большакова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 5–9.
2. **Булгакова Н.Ж.** Плавание : учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 273 с.
3. **Драгунов Л.О.** Сучасні тенденції багаторічної підготовки плавців / Л.О. Драгунов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 13 (40). – С. 72–78.
4. **Матвеев Л.П.** Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №3. – С. 28–37.
5. **Платонов В.Н.** Спортивное плавание : путь к успеху: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 1093 с.
6. **Сахновський К.П.** Навчальна програма : Плавання навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / К.П. Сахновський. – К. : Молодь, 1995. – 93 с.
7. **Шкрєбтій Ю.М.** Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю.М. Шкрєбтій. – Київ. – 2006. – 48 с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема существующей системы воспитания у студентов культуры здоровья и учебно-воспитательного процесса выявляются их недостатки, определяются пути их преодоления.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Annotation. In this article the existing problems of education in students a culture of health and educational process are examined, identified their shortcomings and determined the path to overcome them.

Key words: culture of health, healthy lifestyles, physical education.

Актуальность: В данное время проблема совершенствования физического воспитания в вузе является предметом внимания многих специалистов и её решение направлено на поиск новых путей и форм проведения занятий с учётом мотивационной сферы занимающихся.

Актуальность проведённого нами исследования обусловлена необходимостью поиска новых форм организации, содержания и средств формирования потребности студентов вузов к занятиям физической культурой.

На лицо тот факт, что современная система физического воспитания в вузе, в основе которой, лежит принудительная подготовка под обязательные и единые для всех требования и нормативы, находятся в противоречии с интересами самих студентов.

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре.

В этой связи, одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования культуры здоровья студента-медика.

Цель исследований: определить на современном этапе методологию организации занятий физической культурой и спортом для студентов медицинских вузов.

Задачи исследований:

1) раскрыть роль современных спортивных инновационных технологий на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию;

2) определить роль современной спортивной инфраструктуры по мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию;

3) определить роль физической культуры по формированию культуры здоровья студентов.

Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15–16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности – к четвертой (очень напряженный труд).

В течение дня студент выполняет длительную и напряженную работу

, которая сочетается с факторами гипокинезии и гиподинамии. Они вызывают формирование специфического функционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем организма (Плотников В.П. с соавт., 1997; Пономарева В.В., 1990, 2001; Чоговадзе А.В., 1996; Соколовский В.С., 2005).

Следует констатировать, что на сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Республики, в том числе, студентов высших медицинских учебных заведений, вызывает тревогу. Количество студентов медицинских вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, ежегодно увеличивается.

В 2016–2017 уч.г. по данным медпункта университета пропущено по болезни студентами 5685 дней, из них большую часть пропустили женщины.

Кафедра физического воспитания и здоровья совместно с клиническим отделом университета ежегодно проводит профосмотр студентов 1–V курсов. Многолетние комплексные медосмотры студентов позволили установить состояние здоровья и определенную динамику их основных заболеваний. К специальному медицинскому отделению в 2016 – 2017 гг. зачислено студентов:

Курс	Количество студентов	Основная группа	Специально- медицинская группа
1	577	531	46
2	371	335	36
3	224	208	16
4	282	244	38
5	238	228	10
Итого	1692	1546	146

Таким образом, распределение по диагнозам: в структуре заболеваемости студентов преобладают заболевания сердечно – сосудистой системы, миопия, органы пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Сегодня рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, хроническим истощением функциональных резервов организма, социально экономическими и экологическими проблемами, а в большей мере с дефицитом двигательной активности, отсутствием навыков здорового образа жизни, то есть с низким уровнем культуры здоровья.

В настоящее время в университете намечено система мероприятий по усилению профилактики различных заболеваний и подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять здоровым студентам, направлять их деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и укрепить в их сознании навыки здорового способа жизни в молодом возрасте, зависти в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового способа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медитации, использованию факторов природы, умению снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка). О физической культуре следует говорить, в первую очередь, именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она является одной из движущих сил при формировании здорового способа жизни.

Однако, одной из причин несоответствия нормам состояние физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов по-прежнему остается острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, о чем подтверждают проведенные исследования кафедрой физического воспитания и здоровья в 2015–2016 учебном году; (сентябрь, октябрь) и конец учебного года (июнь) показали, что физическая подготовленность студентов по пятибалльной системе за тестами, определяющими выносливость : бег на 2000 м /жен./, на 3000 /муж/ ; силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре , лежа на полу, подтягивание на перекладине, поднятие в сед за 1 минуту , прыжок в длину с места; скорость : бег на 100 м; ловкость : челночный бег 4 x 9; гибкость: наклоны туловища вперед с положения

сидя.

	Осен .сем.	Весен.сем.	Осен.сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
I–V курсы	3,2	3,5	3,3	3,5
Сборные уни- верситета по видам спорта	4,5	4,8	4,3	4,5

По данным этих тестов на конец учебного года отмечается рост показателей, что свидетельствует о росте общего рейтинга – балла.

Анализ приведенных данных физического развития, и заболеваемости у студентов наводит на мысль, что обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высокоразвитая физическая культура. Ее практические результаты : во-первых, должны соответствовать тем биологическим потребностям человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции, во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям, в-третьих, поспевать за тенденциями изменения тех условий, которые могут реализовываться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

Существенным моментом оптимизации физической подготовки студента медика является комплексное использование этих методов, включенных в индивидуальную программу.

Кафедра выдвигает положение о принципиальной возможности посредством физических нагрузок, применяемых на занятиях, не только укреплять свое здоровье, но и поднимать уровень активного долголетия студентов.

Главная задача этого положения – это обеспечение необходимого уровня физической подготовленности студентов и воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании на всю жизнь.

Прежде всего отмечу, что содержание работы коллектива кафедры направлено: на развитие материальной базы, в канун празднования 60-летия университета на кафедре создана одна из лучших спортивных баз в Республике: 4 специализированных спортивных залов, 2 теннисных корта, площадка для мини-футбола, футбольное поле с травяным газоном, 2 волейбольные и 1 баскетбольная площадки, что позволяет сборным командам университета наладить постоянный тренировочный процесс. Следует отметить, что силами студенческого спортивного актива создана зеленая зона вокруг спортивно-оздоровительного комплекса, высажено более 160 фруктовых деревьев.

Поэтому мы рассматриваем создание современной спортивной базы как условия для организации высокоэффективного учебного процесса по физической культуре.

Многолетний опыт работы показал, что огромное значение в формировании профессиональной физической культуре врача отводится работе студенческого научного кружка кафедры, он насчитывает 30–40 человек.

Ежегодно на кафедре проводятся студенческие научные конференции, которые постепенно переросли в областную, а в 2010 году в республиканскую. СНО работают в двух направлениях: 1. Изучение и обобщение научных исследований по избранной тематике и разработке индивидуальной оздоровительной программы при различных заболеваниях. 2. Сообщение собственных исследований. Многолетний опыт работы СНО показал его высокую эффективность в теоретическом разделе учебного процесса.

Следует отметить, что введение занятий на кафедре по интересам повысило мотивацию у студентов к физическому воспитанию и улучшилась посещаемость занятий. Большой популярностью пользуются недели здоровья на факультетах, которые заканчиваются массовыми спортивными соревнованиями в течение всего дня в которых принимают участие студенты и преподаватели факультета.

Если принять во внимание рекомендации ВОЗ, соответственно которым оптимум физ-

культурно-оздоровительной активности должен составлять не менее 6 часов в неделю, то двигательная активность студентов, которые предпочли физическое воспитание другим дисциплинам по выбору и будут систематически посещать плановые занятия 1–2 раза в недельном цикле, то это не сможет обеспечить в полной мере оздоровительный эффект и возможности поддержки на достаточном уровне основные физические качества.

Проведенное нами анкетирование показало, что большинство студентов-медиков нашего университета имеют достаточные теоретические знания о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе профилактики заболеваний и резервах сохранения здоровья. В то же время практическая реализация принципов здорового образа жизни имеет место не более, чем у 16 % респондентов.

Многочисленными исследованиями доказано, что только правильно дозированные средства физической культуры дают положительный результат. Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно вредно и ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку. А ведь еще Авиценна отмечал, что физические упражнения только тогда приносят пользу организму, когда они соответствуют функциональным и физическим возможностям человека. Поэтому совершенно непонятно, как можно отрицать необходимость физического воспитания как обязательного учебного процесса в обучении в высшем учебном заведении. Тем более в медицинском вузе, в котором студенты в процессе учебных занятий физическими упражнениями должны обучаться целенаправленному и прикладному использованию средств физической культуры не только для себя, но и в пределах своей компетенции использовать физические упражнения как средство профилактики и лечения в будущей врачебной деятельности.

В настоящее время профессиональная деятельность врача в основном направлена на выявление заболевания со следующим его лечением. Недостаток такого подхода очевиден, потому что эффективность мероприятий по лечению конкретных заболеваний значительно ниже, чем мероприятия по коррекции здоровья сберегающих возможностей организма. В связи с этим, исходя из концепции здорового образа жизни, врач сегодня должен быть ориентирован не только на патологию, но и на профилактику заболеваний, то есть заниматься здоровьем здорового человека. Поэтому в период подготовки студента-медика стратегически важно обучить его максимуму теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для использования многообразных средств, методов и форм физической культуры в своей будущей лечебно-профилактической деятельности. Выпускники медицинских вузов на современном этапе должны быть пропагандистами престижности здоровья и внедрения физической культуры в образ жизни всех слоев населения, которое без сомнения будет способствовать повышению уровня здоровья и работоспособности граждан Республики и позволит сохранить здоровый генофонд страны.

Выводы: Студенты медики должны в совершенстве владеть средствами и методами физического воспитания с целью применения их лечебно- профилактической работе при выполнении своих профессиональных обязанностей.

Преподавателям необходимо внедрять в учебный процесс современные новейшие технологии по физическому воспитанию, учитывать стремления студентов к занятиям по интересам, максимально использовать материальную базу, работать на повышение уровня сознательности студентов и мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Список использованной литературы

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я . – К. : Здоров'я , 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г.Л, Попова Л.А. Медицинская валеологія . – К. : Здоров'я , 1998. – 248 с.
3. Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та вале-

ології. XI Міжнародна науково-практична конференція 9–10 червня 2005 року – Одеса, 2005. – С. 135–138.

4. Сероштан В.М., Овчаренко В.И., Булгаков С.В., Бондаренко О.В., Лозовой Ю.И. Пути совершенствования профессиональной физической культуры врача // Украинский медицинский альманах. – 2006. – Том 9, № 5. – С.217 – 219.

**Чорноштан Артур Григорьевич,
Семенюк Владимир Васильевич**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация.** В статье исследуются анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста, а так же основы методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на уроке гимнастики.*

***Ключевые слова:** физическая культура, методика, координация.*

***Annotation.** The article studies the anatomical-physiological and psychological features of the development of children of secondary school age are investigated, as well as the foundations of the methodology for developing coordination abilities in children of secondary school age in the gymnastics class.*

***Key words:** physical culture, methodology, coordination.*

Постановка проблемы. Координация движений является первоосновой фундамента любой физической деятельности, связанной с общей жизнедеятельностью человека. По мнению ряда авторов, понятие «координационные способности» следует обязательно выделять из общего и менее определенного понятия «ловкость», которое широко распространено в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Ловкость – это сложное комплексное двигательное качество, которое проявляется в способности человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия и успешно решать задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, в соответствии с требованиями меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняются условия выполнения. В среднем школьном возрасте продолжается «закладка фундамента» для развития этих способностей, кроме того, в процессе выполнения упражнений на координацию формируются определённые знания, умения и навыки.

Ведущую роль в проявлении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Координационное совершенствование направлено также на подготовку учащихся основной школы к усложняющимся условиям современной жизни. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения техники физических упражнений, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в

занятиях, обеспечить радость от участия в любой деятельности. Поэтому совершенствование координационных способностей, помимо остальных физических качеств, в школьном возрасте является актуальной задачей процесса физического воспитания. Тем более, что средний школьный возраст является достаточно благоприятным в этом отношении.

Обзор литературы. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1, с. 89]. Координационные способности человека выполняют важную функцию в управлении его движениями, а именно: согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое, в соответствии с поставленной задачей.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению», – писал И.М. Сеченов.

Н.А. Бронштейн и А.В. Запорожец считают, что координация любого двигательного акта (от самого элементарного до такого сложного как письмо и артикуляция) определяется образом или представлением ожидаемого результата действия. Представление о действии, по мнению Н.А. Бронштейна, является «ведущей инвариантой», определяющей по ходу перестройку программы двигательного акта [5, с. 112].

Цель статьи – исследовать возрастные особенности развития координации движений у детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические знания об особенностях развития координации движений у учащихся основной школы.

2. Исследовать анатомо-физиологические и психологические особенности детей среднего школьного возраста.

Методы исследования.

– анализ и обобщение данных научных и учебно-методических литературных источников (для определения понятийного аппарата и исследования анатомо-физиологических и психологических особенностей детей среднего школьного возраста);

– изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по вопросам внедрения различных методик воспитания координационных способностей детей среднего школьного возраста (с целью объективной оценки современного состояния исследуемой проблемы в физическом воспитании учащихся основной школы).

Средний школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, средний школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств, в том числе и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Анатомо-физиологические особенности учащегося основной школы, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в средних классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не находится в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием [4, с. 66].

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма школьников, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Уровень координационных способностей определяется следующими способностями индивида: быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; дифферен-

цировать пространственные, временные и силовые параметры движения; приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени; ориентироваться во времени при выполнении двигательной задачи, направленной на развитие координационных способностей. Только сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Координационная способность человека достигает высокого уровня развития уже в младшем школьном возрасте. Отмечено также, что дети, занимающиеся физическими упражнениями и спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают.

Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать. Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов [6, с. 81].

Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципрокных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения техники физических упражнений, ученые считают, что в уроки следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся [3, с. 99].

Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа [2, с. 119]

Результатом тренировки, вероятно, является и рост пластичности нервной системы, т.е. ее способность к переделке старых и выработке новых условных связей. Благодаря пластическим свойствам коры больших полушарий в центральной нервной системе могут быстро образовываться динамические стереотипы на основе ранее выработанных условных связей.

Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности. Из всего сказанного можно заключить, что для развития координации движения могут

быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Это позволит правильно строить педагогический процесс. В научной литературе имеются данные, которые говорят о том, что дети, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык надолго. На основании этих данных можно прийти к заключению, что дети, занимавшиеся специальными упражнениями и превосходившие по развитию координационных способностей детей из контрольной группы, длительное время после окончания специальных занятий остаются координационно более развитыми. Это можно объяснить длительностью сохранения временных связей в коре больших полушарий, а, следовательно, и координационных способностей, развитых раньше.

Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей среднего школьного возраста и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Выводы

1. Физическое развитие учащихся основной школы существенно отличается от развития детей, как младшего, так и старшего школьного возраста. Недостаточное знание учителем особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей и нанесению ущерба их здоровью.

2. Положительное влияние физических упражнений достигается лишь при правильном педагогическом руководстве со стороны учителя. На уроках физической культуры необходимо: широко использовать доступные физические упражнения и подвижные игры, как незаменимые средства развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста; обращать особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений; уделять особое внимание симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей.

3. Формирование двигательного навыка у учащегося среднего школьного возраста представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов. По мнению исследователей, среди множества двигательных функций, которые продолжают развиваться в среднем школьном возрасте, особое место занимают функции движения пальцев рук, которые оказывают огромное влияние на развитие всей высшей нервной деятельности школьника.

Список использованной литературы

1. **Бернштейн Н.А.** О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : «ФиС», 2001. – 186 с.
2. **Григорян Э.А.** Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.
3. **Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников.** / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб : Образование, 2003. – 164 с.
4. **Минаева Н.А.** Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. – М. : Физическая культура и спорт, 2004. – Вып. 1. – 136 с.
5. **Наука в олимпийском спорте.** – 2000. – № 1. – С. 53–59.

6. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей : лекция / И.И. Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 2001. – 46 с.

Штанько Марина Сергеевна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 17–20 ЛЕТ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТРЕТЧИНГЕ

***Аннотация.** Существующая практика физической культуры студенческой молодежи, сегодня не обеспечивает должного уровня их физической и интеллектуальной подготовки, которую требуют современные физкультурно-оздоровительные технологии, что, зачастую, ставит под сомнение их дальнейшее развитие.*

Статья посвящена анализу педагогических условий развития основных физических качеств и обоснованию эффективности дифференцированной методики, основанной на использовании системы физических упражнений стретчинга для развития основных физических качеств.

***Ключевые слова:** физическая культура, физические качества, физические упражнения, стретчинг.*

***Annotation.** The existing practice of physical culture of student youth, today does not provide the proper level of their physical and intellectual training, which modern fitness and health technologies require, which, often, calls into question their further development.*

The article is devoted to the analysis of pedagogical conditions for the development of basic physical qualities and to the substantiation of the effectiveness of a differentiated technique based on the use of a system of stretching physical exercises for the development of basic physical qualities.

***Key words:** physical culture, physical qualities, physical exercises, stretching.*

Происходящие в настоящее время в Луганской Народной Республике реформы в системе среднего профессионального образования привели в движение механизмы, предъявляющие повышенные требования к личности обучаемого, качеству знаний, умений и навыков, его адаптации к условиям динамично и непредсказуемо меняющейся жизни, значимости здоровья, высокой работоспособности и постоянной двигательной реабилитации.

Безусловно, одним из важнейших факторов для реализации столь актуальной проблемы является физическая культура и массовый спорт, которые, как социальные и ценностные составляющие, способны формировать и преобразовывать личность, ее двигательный потенциал и приумножать здоровье человека.

В этой связи существенно возрастает необходимость разработки методик, обеспечивающих общеприкладную и оздоровительно-тренировочную направленность, эффективно формирующих общую и специальную физическую подготовку, способствующих индивидуальной коррекции физического развития и физической подготовленности, развитию потребностей и мотивов у девушек различных возрастных групп к систематическим занятиям физическими упражнениями и в частности стретчингом.

Одним из путей осуществления данной проблемы является разработка и реализация в процессе физического воспитания дифференцированной методики развития основных физических качеств, основанной на применении системы физических упражнений стретчинга, с учетом уровня физического развития и физической подготовленности и самомотивации девушек различных возрастных групп.

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что установлена высокая эффективность использования упражнений на растягивание и расслабление в системе спортивной тренировки, физкультурно-оздоровительных занятий, урочных и внеурочных занятий по физической культуре (Н.А. Бернштейн, Н.Г. Озолин, М.Дж. Алтер, В.Н. Платонов, Л.П. Матве-

ев, В.Я. Меньшиков, Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов и др.). Однако в специальной литературе недостаточно отражены вопросы, касающиеся применения системы физических упражнений стретчинга для развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет. В связи с этим, предпринятое комплексное исследование является актуальным с теоретической и практической точек зрения.

Важность и актуальность рассматриваемой темы, необходимость уточнения некоторых аспектов развития основных физических качеств с приоритетным использованием упражнений на растягивание послужили основанием для определения темы нашего исследования: «Методика развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет специализирующихся в стретчинге».

Научная новизна исследования:

– впервые разработана и экспериментально оценена методика, основанная на применении системы физических упражнений стретчинга, позволяющая эффективно развивать у девушек 17–20 лет основные физические качества;

– разработаны и экспериментально апробированы тренировочные комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, способствующих эффективному развитию основных физических качеств у девушек 17–20 лет специализирующихся в стретчинге.

Объект исследования – процесс физической подготовки девушек 17–20 лет специализирующихся в стретчинге.

Предмет исследования – педагогические условия развития основных физических качеств у девушек, специализирующихся в стретчинге.

Цель исследования – обосновать эффективность дифференцированной методики, основанной на использовании системы физических упражнений стретчинга для развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и учебно-методическую литературу по данной теме;
2. Разработать методику и комплекс упражнений стретчинга для развития основных физических качеств у девушек различных возрастных групп специализирующихся в стретчинге;
3. Выявить эффективность методики и разработанного комплекса упражнений стретчинга для развития основных физических качеств у девушек различных возрастных групп специализирующихся в стретчинге.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольные испытания; методы математической статистики применялись для количественного анализа экспериментальных данных. Использовался метод оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента.

Теоретическая значимость. Результаты комплексных исследований существенно расширяют теоретические знания в обосновании нового методического подхода - целенаправленного использования упражнений стретчинга с девушками различных возрастных групп, имеющими разный уровень физического развития и физической подготовленности.

Практическая значимость. Разработанная методика, основанная на применении системы физических упражнений стретчинга для повышения общей и специальной физической подготовленности девушек различных возрастных групп. Предложенные комплексы специально-подготовительных упражнений могут быть реализованы для разработки рабочих программ по физическому воспитанию учащихся в общеобразовательных школах, учреждений среднего профессионального образования в практической деятельности преподавателей физической культуры.

Стретчинг – это комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам - гибкость и подвижность. Занятия стретчингом начина-

ют и гармонично завершают подавляющее большинство оздоровительных тренировок. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Благодаря регулярным занятиям в мышечных волокнах увеличивается приток крови и улучшается процесс метаболизма, что предотвращает их раннее старение.

В исследованиях Л.Е. Лебединской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности. Движения человека с оптимальным уровнем развития гибкости предельно точны и рациональны, что в значительной степени облегчает двиг. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

Физическими качествами в теории и практике физического воспитания принято считать, социально-обусловленные, системно-структурированные психобиологические свойства человека, регламентирующие все многообразие видов и форм его двигательной активности (А.П. Матвеев, 2003 г.) [13].

К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость.

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Проявление гибкости зависит от многих факторов: прежде всего от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причем мышцы – это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок – это тормоза пассивного движения, и, наконец, кости – это ограничитель движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц-антагонистов, поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений и тем «легче» выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепление» движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое (или на отдельных этапах подготовки) применение силовых упражнений, если в тренировочный процесс не включаются упражнения на растягивание [5].

С целью теоретического обоснования проблемы на первом этапе, сентябрь 2016 года, был проведен анализ научно-методической литературы. Изучалась литература по проблемам физического воспитания девушек 17–20 лет в целом, и развития гибкости, в частности. Определялся методологический аппарат исследования (цель, задачи, методы исследования), проводился теоретический анализ сущности и содержания методики углубленного развития гибкости у девушек, специализирующихся в стретчинге, способствующей развитию физических способностей. Изучались антропометрические особенности девушек.

Второй этап, октябрь-февраль 2017, предусматривал проведение педагогического эксперимента, сущность которого заключалась в исследовании развития основных физических качеств у девушек в возрасте 17–20 лет специализирующихся в стретчинге.

Для решения поставленных задач были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) и

контрольная группы (КГ). В контрольную группу вошло 11 девушек, специализирующихся в фитнесе, в экспериментальную группу – 11 девушек, специализирующихся в стретчинге, которые по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской физкультурной группе.

В течение года разрабатывался комплекс физических упражнений, изучались наиболее информативные тесты для определения гибкости девушек, специализирующихся в стретчинге, определялась эффективность разработанного комплекса.

На третьем этапе, март-апрель 2017 года, проводилась обработка полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы. Для решения поставленных задач в работе нами были использованы анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы осуществлялись на протяжении всего исследования в следующих направлениях: теория и методики физического воспитания и спорта, воспитание физических качеств, возрастная физиология. Всего в нашей работе было проанализировано 47 источников. Результаты анализа научно-методической литературы по данной теме позволили выявить недостаточную разработанность данной проблемы.

Результаты проведенного анализа научной и учебно-методической литературы позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего исследования, о возможности и целесообразности обновления форм, содержания и структуры физического воспитания, на основе широкого внедрения физкультурно-оздоровительных технологий, и в частности стретчинга, с целью эффективного развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет.

В процессе исследования нас интересовали физиометрические показатели здоровья - жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) по уравнению Людвиг, показатели силы, общей выносливости, быстроты и гибкости.

Ретроспективный анализ проведенного исследования, позволяет сделать следующие выводы о том, что в 17–20 лет многие функции организма девушек достигают своего максимума: человек становится сильным, выносливым, скорость реакции возрастает. Сердечно-сосудистая система, почки, легкие достигли своих окончательных размеров, используют все свои резервы и работают на полную мощность. Нервные импульсы также очень активны и мгновенно выполняют любую команду, полученную от мозга. Именно в этот период создаются условия для развития силы, скоростно-силовых качеств, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Анализ специальной литературы показывает, что развитие основных физических качеств у девушек имеет отличия в связи с возрастными особенностями организма. На основании проведенного сравнительного анализа показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям физической подготовленности. Причем, рассматривая среднегрупповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях развития физических качеств у девушек не равномерный.

Показатели скоростно-силовых качеств – $t(3.2)$, силы – $t(3.6)$, гибкости – $t(5.2)$, полученные в конце эксперимента у девушек экспериментальной группы, находится в зоне значимости и имеют достоверную t разницу полученных эмпирических значений.

К большому сожалению, в конце эксперимента показатели в беге на 100м., у девушек экспериментальной группы, хотя и значительно изменились в сторону улучшения результатов, но всё же оказались статистически не достоверны. Полученное эмпирическое значение $t(1.9)$ находится в зоне незначимости. Анализ полученного материала, позволяет заключить, что вопросу развития быстроты у девушек 17–20 лет следует уделить более пристальное внимание.

Эффективность методики и разработанного комплекса упражнений стретчинга для развития основных физических качеств у девушек 17–20 лет специализирующихся в стретчинге подтверждается положительной динамикой развития основных физических качеств. В экспериментальной группе более значительные изменения объясняются именно эффектом применения нашей методики развития гибкости с помощью системы физических упражнений

стретчинга. У испытуемых контрольной группы, прирост показателей, объясняется благодаря занятиям фитнесом по обычной программе.

Список использованной литературы

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др. - М.: Просвещение, 1991. – 360 с.
3. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 48–51.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов,
5. В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
6. Чикуров А.И., Шумилин А.П. Развитие гибкости: Метод. указания к практ. занятиям для студентов всех специальностей /А.И. Чикуров, А.П. Шумилин. – Красноярск : ГАЦМиЗ., 2002. – 47 с.

**Ширина Евгения Васильевна,
Прокудин Борис Федорович,
Веселкин Максим Сергеевич**
Государственный социально-
гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация.** Художественная гимнастика помогает гармоничному развитию человека, развивает гибкость, пластику, координацию, занятия под музыкальное сопровождение развивают чувства ритма, такта, а также способствуют повышению интереса у детей на занятиях физической культурой. В ходе исследования анализ показал, что эффективность занятий по физическому воспитанию учащихся начальных классов с использованием упражнений художественной гимнастики во многом зависит от воздействия на интеллектуальную, мотивационную и эмоционально-волеву сферу детей. В статье приводится методика по обучению детей младшего школьного возраста простейшим элементам художественной гимнастики.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, обучение, методика, младший школьный возраст, элементы.*

***Annotation.** Rhythmic gymnastics helps the harmonious development of man, develops flexibility, plasticity, coordination exercises with musical accompaniment develop a sense of rhythm, beat, and also contribute to the increase of interest in children in physical education. In the study, the analysis showed that the effectiveness of physical education classes of primary school pupils using the rhythmic gymnastics exercises depends on the impact of intellectual, motivational and emotional and volitional children. The article provides a method to teach primary school children the simplest elements of rhythmic gymnastics.*

***Key words:** gymnastics, training, methodology, primary school age, the elements.*

Введение. Необходимость обучения детей младшего школьного возраста элементам художественной гимнастики заключается в статистических данных по Российской Федерации, которые говорят о том, что в настоящее время большинство детей младшего школьного возраста склонны к различным заболеваниям, связанным с отсутствием требуемой двигательной

активности. Потребность в движении является, как известно, важнейшей общебиологической особенностью организма. Однако развитие современного общества привело к тому, что большинство современных школьников живёт в условиях пониженной двигательной активности, что не благоприятно отражается на здоровье и их физиологических возможностях.

Таким образом, проблема гиподинамии приобретает социальный характер и ее успешное решение во многом определяется своевременностью профилактических мер в период - обучения в школе. Система мероприятий по повышению двигательной активности может принести наибольший эффект в младшем школьном возрасте. Именно в этом возрасте происходит образование многих двигательных навыков и умений, а также зафиксированы наиболее интенсивные темпы прироста показателей основных двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости. Это создает предпосылку для дальнейшего развития двигательных качеств не только в подростковом возрасте, но и в последующие годы.

Возникает необходимость поиска новых, более эффективных способов удовлетворения потребности двигательной активности у детей младшего школьного возраста. Данную проблему можно решить с использованием средств и методов художественной гимнастики на занятиях физической культурой в младшем школьном возрасте. Следовательно, главной целью является разработка и апробация методики начального обучения элементам художественной гимнастики детей младшего школьного возраста.

Художественная гимнастика выступает уникальным средством физической культуры. Во-первых, она развивает основные физические качества человека. Во-вторых, ни один вид спорта не имеет такого мощного эмоционального фона во время занятий, что связано с наличием музыкального сопровождения. Наличие музыкального сопровождения, также, повышает интерес к занятиям физической культурой. В настоящее время практически отсутствуют материалы по применению средств и методов художественной гимнастики на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте. Это говорит о необходимости создания и написания пособий по данной теме.

Цель исследования: разработать методику начального обучения элементам художественной гимнастики детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- изучить теоретические основы физического воспитания младших школьников с использованием упражнений художественной гимнастики;
- разработать педагогические условия физического воспитания учащихся начальных классов с использованием упражнений художественной гимнастики;

Методы исследования.

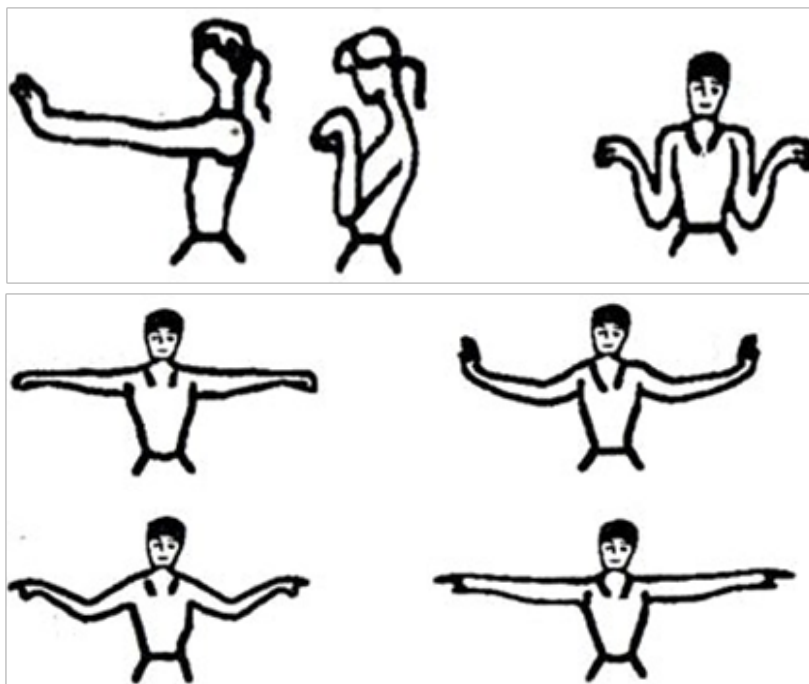
1. Метод теоретического анализа и синтеза;
2. Методы педагогического исследования.

Результаты исследования. Анализ литературы показывал неодинаковое понимание и использование различных методик обучения. В нашей методике мы предлагаем быстро и эффективно обучить детей простейшим элементам художественной гимнастики. Состоит методика из нескольких, последовательно сменяющих друг друга этапов. Обязательно нужно, чтобы ребенок чувствовал уверенность в себе и своих силах и только после этого следует перейти к следующим этапам, в которых адаптация к простейшим элементам художественной гимнастики сменяется базовыми элементами .

Многие движения художественной гимнастики похожи на движения классического танца, однако в художественной гимнастике и целый ряд своих особых элементов, техника выполнения которых значительно отличается от техники хореографических упражнений. К таким элементам относят пружинные движения, некоторые разновидности ходьбы и бега и специфические прыжки, взмахи, упражнения «волна». Все эти элементы применяются в гимнастических упражнениях.

Пружинные движения руками могут быть выполнены из различных исходных положений, руки напряжены и сгибаются во всех суставах . Кисти сгибается кверху и смещаются к пле-

чам, локти опускается вниз и прижимаются к телу. Разгибаются руки одновременно во всех суставах.



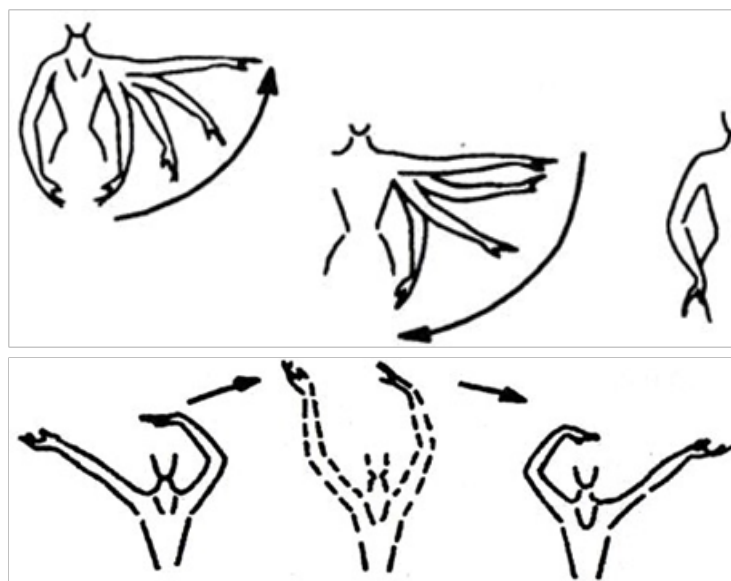
Пружинные движения руками отражают силу, выполняются из различных положений: руки вверх и вниз, вперед, в стороны; сгибать руки следует строго по линии.

И. п. – сгибаете руки во всех суставах напряженно, голова несильно наклонена вперед, предплечья, кисти не поворачиваются. Разгибание во всех суставах выполняется сильно, с акцентом, голова приподнята. Пружинные движения ногами выполняют из позиции на полупальцах со сведенными носочками и коленками. С полупальцев плавно необходимо спуститься на пяточки и переходите в присед так, чтобы таз располагался над пяточками. Разогнуть ноги, вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется в разном темпе, заканчиваясь приседом или полуприседом.



Целое пружинное движение выполняется из позиции на полупальцах с приподнятыми вверх руками и ладонками, повернутыми вперед. В этом положении сгибаем ноги в коленках, наклоняем голову и округляем спину. Далее сгибаем руки и, выполняя глубокий присед на полупальцах, разгибаем руки вниз. В конечном положении таз расположен над пяточками, голова склонена вперед, спина округлая, руки вниз, пальцы рук смотрят вперед. Вернуться в исходное положение.

Упражнения типа «Волна». Волнообразные движения выполняются руками и всем телом. Темп выполнения может быть разным. *Волна руками вперед или в стороны* – руки поднимать в следующем порядке: плечо, предплечье, и, кисть. Движение начинается от плеча. Опускание рук также начинается с плеча, затем предплечье и кисть. Руки мягкие.



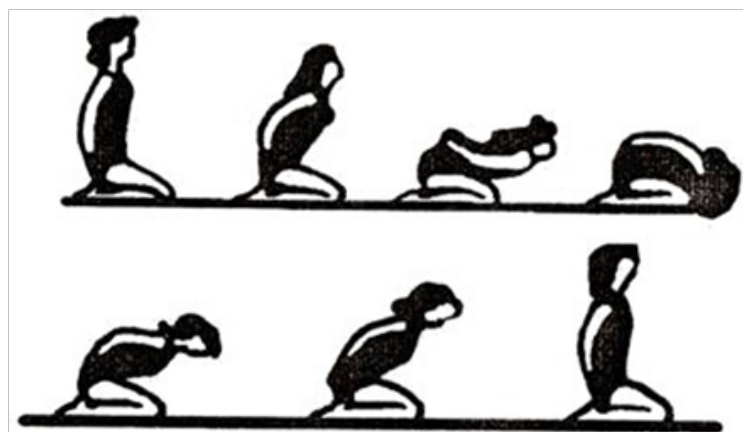
Волна вперед выполняется из стойки на носочках, руки вверх. Движение начинается в полуприседе. Руки из исходного положения округленные вперед опускаются вниз, затем дугами наружу переводите их в стороны и дугами назад поднимаете вверх.



При выполнении *боковой волны* все движения выполняются в лицевой плоскости.



Волнообразное движение туловищем выполняется сидя на голени, руки расположены сзади, пальцы переплетены. Прогибаетесь, наклоняете тело вперед, выгибаете спину, опускаете плечи и голову. Последовательно выпрямляете поясницу, грудь, шею, возвращаемся в и. п. Темп выполнения может быть разным.



Взмахи. Движение взмахом начинается резко и продолжается инерционно.

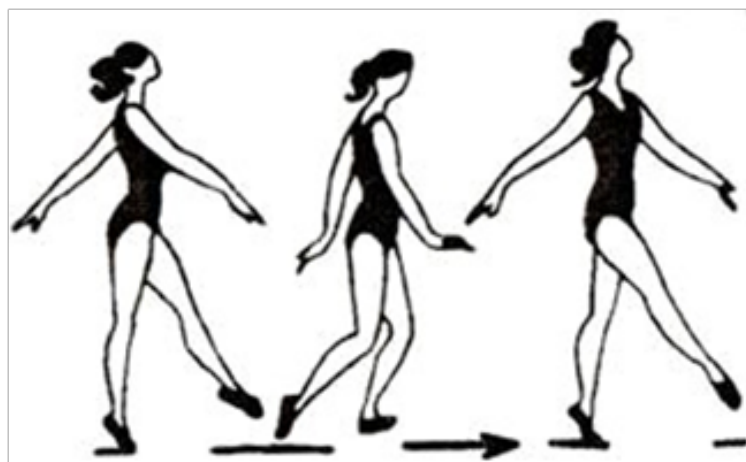


Взмахи руками изучают из исходного положения рук вправо или влево. Из этого положения руки взмахом проходят по дуге вниз в противоположную сторону. При взмахах тела упражнение начинается резким и энергичным движением в коленях или тазобедренных суставах или плечах. Взмахи тела, так же как и волнообразные движения, хорошо разучивать в положении сидя на пяточках.

После освоения взмахов отдельных частей тела переходят к выполнению целого взмаха. При целом взмахе резкое движение в одном из звеньев тела придает движение другим звеньям.



Мягкий шаг выполняется с носочка, широким перекатом на пяточку, слегка согнув опорную ногу. Руки свободные, находятся в боковой плоскости. Все движения легкие. Перекатный шаг выполняется с носочка на всю ступню с помощью переката. На полу нога сгибается и разгибается при перемещении другой ноги вперед. Движения рук шире, чем в предыдущем шаге. Пружинный шаг похож на перекатный шаг, но более упругий.

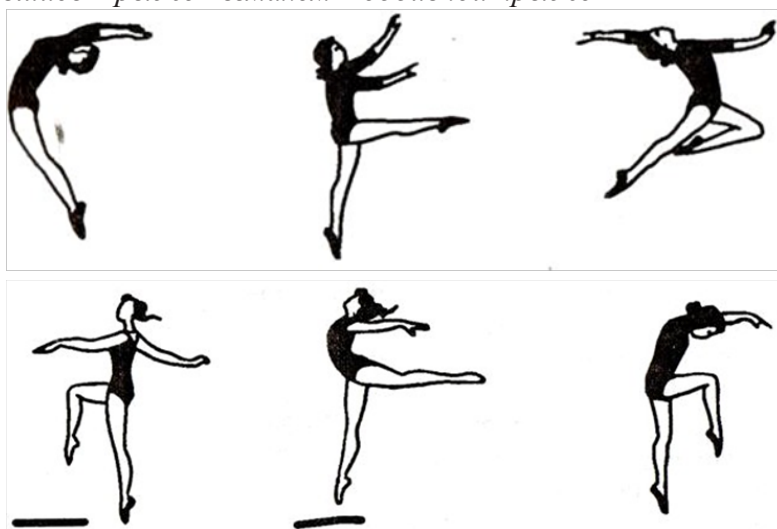


Острый шаг – отрывистый. Высокий шаг выполняется с высоким подниманием бедра. Широкий шаг – ходьба с выпадами.



Прыжки. Прыжок выгнувшись выполняют с места и с разбега. В полете тело выгнуто, голова наклонена назад, руки поднимаются вверх с помощью взмаха. Прыжок взмахом выполняют с помощью маха одной ноги с приземлением на 2 ноги. Подбивной прыжок отличается от предыдущего сгибанием маховой ноги в коленке до того, как коснется стопой колена толчковой ноги. Толчковая нога в полете отводится назад, тело прогнуто, голова назад.

Прыжок прогнувшись Прыжок взмахом Подбивной прыжок



Скачок – прыжок вверх толчком одной ноги, другая согнута вперед, взмах рукой, одной толчковой ногой, вперед, другой – назад. Движения руками могут быть и иными. Открытый прыжок выполняют толчком 2 ногами или 1 ногой со свободным махом другой назад. В полете тело прогнуто, руки в сторону и назад, голова наклонена назад. Закрытый прыжок

выполняют толчком одной ногой или двумя ногами со сгибанием 1 ноги вперед. В полете тело согнуто, спина круглая, руки вперед, голова вниз.

Выводы. Все выше сказанное позволяет нам заключить следующие выводы:

1) определены особенности структуры двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста;

2) разработана последовательная методика обучения элементам художественной гимнастики детей младшего школьного возраста;

3) данная методика, как показывает исследование, позволяет ускорить процесс обучения простейшим элементам художественной гимнастики детей младшего школьного возраста, что говорит об ее эффективности.

Список использованной литературы

1. Пучкова Г.И. Из жизни тренера / под общ. ред. И.К. Красногорской. – Рязань. : Рязанская областная типография, 2011. – 102 с.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
3. Винер И.А. Физкультура. Гимнастика. – М. : Просвещение, 2014. – 97 с. : ил.
4. Прокудин Б.Ф. Легкая атлетика : История, техника, тренировка : учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / КГПИ. – Коломна, 2003.

Штана Юрий Александрович

Луганский национальный университет

имени Тараса Шевченко

Институт физического воспитания и спорта

ОСНОВНЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация.** Совершенствование урочных форм организации занятий физическими упражнениями всегда будет актуальным, так как в настоящее время выявлено, наряду с работками различных инновационных программ и здоровьесберегающих технологий, отсутствие в уроке физической культуры конкретной цели как педагогического стратегического начала в педагогической системе, что противоречит основному принципу системности.*

Предлагается решение задач – главных, второстепенных – однако это лишь направление деятельности или тактика; она не может подменить собой стратегию.

Таким образом отсутствие конкретной цели у конкретного урока разрушает его как целостную систему, лишая главного смысла.

***Ключевые слова:** современный урок физической культуры, здоровьесберегающие технологии, организация урока физической культуры, система, системный подход.*

***Annotation.** Improvement of the forms of physical training will always be relevant, as at the present time, along with the development of various innovative programs and health-saving technologies, the absence in the physical culture lesson of a specific goal as a pedagogical strategic principle in the pedagogical system, which contradicts the basic principle of systemic character.*

The solution of the problems is proposed – the main, secondary – however it is only a direction of activity or tactics; it can not substitute for a strategy.

Thus, the absence of a specific goal in a particular lesson destroys it as an integral system, depriving the main meaning.

***Key words:** modern lesson of physical culture, health saving technologies, organization of physical culture lesson, system, system approach*

Актуальность. Поиск новых форм, средств и методов, применяемых при обучении уча-

щихся с учетом их особенностей психики и моторики, является актуальным, так как это даст возможность более эффективно и целенаправленно организовывать работу учащихся на уроках физической культуры. В общей системе физического воспитания формы организаций занятий неравнозначны и не одинаковы. К основным относятся сравнительно крупные формы занятий, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Такими являются прежде всего урочные формы как исторически сложившиеся формы обучения, которые совершенствовались и совершенствуются достаточно длительное время.

Урок как форма организации учебной работы существует с семнадцатого века, то есть более 350 лет. Это педагогическое изобретение оказалось столь жизнеспособным, что и в наши дни урок остается самой распространенной организационной формой учебно-воспитательного процесса в школе. Основные положения, характеризующие урок, заложены в 17–19 веках в трудах Я.А. Коменского, И.Ф. Гербарта, А. Дистервега, К.Д. Ушинского. Классно-урочная система, первоначально разработана и описана Яном Амосом Коменским (1592–1670, чешский мыслитель-гуманист, педагог) в книге «Великая дидактика». Дальнейшее развитие классического учения Я.А. Коменского об уроке в отечественной педагогике осуществил Константин Дмитриевич Ушинский (1824–1870). Он глубоко научно обосновал все преимущества классно-урочной системы и создал стройную теорию урока, в частности обосновал его организационное строение и разработал типологию уроков. А. Дистервег (1790–1866, немецкий педагог-демократ) разработал систему принципов и правил обучения, касающихся деятельности учителя и ученика, обосновал необходимость учета возрастных возможностей учащихся.

До 50-х годов 20 века урок представляет феномен с достаточно жесткой структурой. В 50–60-ые годы происходит отрицание прежних представлений об уроке. Специалисты в области дидактики, педагогики, психологии, методики начинают исследовать «новый» урок, одновременно создавая теорию и практику современного урока.

Анализ научно-методической литературы по физическому воспитанию учащихся, особенно последнего десятилетия [2; 5; 6], выявил наряду с разработками и внедрением в практику различных инновационных программ и здоровьесберегающих технологий отсутствие у урока физической культуры конкретной цели как исходного стратегического начала в педагогической системе, что противоречит основному принципу системности. Вместо неё предлагается, как правило, ряд задач: главных, основных и т.д. Однако задачи – лишь направление деятельности или тактика, которая, по существу, не может подменять собой стратегию. Следовательно, отсутствие конкретной цели у конкретного физкультурного занятия разрушает его как целостную педагогическую систему, лишая главного смысла.

В уроке создаются наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и развивающих задач физического воспитания. Урок-наиболее экономная и эффективная форма организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и спортивной тренировки, в прикладной физической подготовке.

Известно, что образовательный процесс представляет собой целостную педагогическую систему, основу которой составляет базовые системообразующие компоненты. Урок физической культуры в школе как основная форма физического воспитания учащихся не является исключением, выступая аналогичной педагогической системой с той же цепочкой базовых компонентов.

Эффективность урока зависит от того, насколько полнее учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приемы, использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывать специфику, место проведения занятий и степень физической подготовленности учащихся. Высокая эффективность урока достигается только правильным выбором методов и приемов, которые пробуждают интерес учащихся к обучению, повышают активность, развивают стремления к достижению лучшего результата. Обучение должно

учитывать уровень физического и психического развития, опираться на потенциальные возможности учащихся. Для современного урока характерно комплексное планирование задач: формирования знаний, умений, воспитания морально-волевых качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций и др.

Современный урок должен характеризоваться высоким уровнем развивающего обучения, глубиной знаний, умений и навыков, систематическим повторением, закреплением, углублением. Одно из главных требований к современному уроку – строить учебно-воспитательный процесс так, « чтобы развивающее влияние уроков было более целеустремленным, осознанным, продуманным, обеспеченным методически» [6].

Ответ на вопрос как строить обучение двигательным действиям на уроке определил Л.С. Выготский: «Обучение должно быть поставлено так, чтобы оно вело за собой развитие».

Цель работы: расширить кругозор знаний о современном уроке физической культуры, обобщая сведения ученых педагогов, психологов, специалистов в области физического воспитания, обращая пристальное внимание на особенностях психо-моторики учащихся школьного возраста.

Основные пути совершенствования урока в современной школе.

Педагогическая наука и школьная практика направляют свои усилия на поиски путей совершенствования урока. Основные направления следующие.

Усиление целенаправленности деятельности учителя и учащихся на уроке. Одна из важных задач учителя – мобилизовать учащихся на выполнение поставленных задач, достижение целей непосредственно на уроке. Для этого необходимо спланировать каждый урок, чтобы в нем были предусмотрены самые короткие пути к поставленной цели, и в первую очередь намечены структура, методика и средства обучения в строгом соответствии с поставленной целью.

Осуществление организационной четкости каждого урока от первой до последней минуты. Заранее на перемене готовятся необходимые для урока наглядные пособия, технические средства. и др.

Повышение познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся. Наиболее интересное направление связано с вопросами применения на уроке методов и приемов проблемного обучения и создания проблемных ситуаций как средства повышения познавательной активности учащихся, это способствует повышению качества знаний и выработке необходимых навыков и умений.

Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Целенаправленный выбор наилучшего варианта построения процесса, который обеспечивает за определенное время максимальную эффективность решения задач образования в данных конкретных условиях школы, определенного класса. Необходимо выбирать оптимальные варианты сочетания различных методов, приемов, средств обучения, ведущих кратчайшим путем к достижению целей урока.

Интенсификация учебно-воспитательного процесса на уроке. Чем больше учебно-познавательных действий и операций выполнено учащимися за урок, тем выше интенсивность учебного труда. Степень интенсивности учебного труда зависит от производительности использования каждой минуты урока, мастерства учителя, подготовки учащихся, организованности классного коллектива, наличия необходимого оборудования и рационального его размещения, правильного чередования труда и отдыха и т.п.

Таким образом, краткий анализ перечисленных требований к повышению качества современного урока физической культуры, на наш взгляд. по многим пунктам учителями не выполняются вообще или на недостаточном уровне. Так, по первому пункту – мобилизация учащихся на решение задач урока во многом зависит от эмоционального и психологического настроения, четкого представления о ближайшей и дальней перспективах по предмету физическая культура. В большинстве школ отсутствуют наглядные пособия, средства ТСО, домашние задания если и даются, то зачастую не проверяются, поэтому эффект почти нулевой.

Повышение познавательной активности тесно связана со знанием для чего и как выполнять упражнения, анализировать и искать свои пути решения. Важным и определяющим, на

наш взгляд, в активизации учащихся на уроках является сообщение необходимых знаний, ведение агитационно-пропагандистской работы, привлечение всего коллектива учителей школы к активному участию в различных спортивных мероприятиях, агитация за здоровый образ жизни и т.п.

В процессе преподавания предмета недостаточно используются межпредметные связи, индивидуальный подход. И ещё одно – нельзя на высоком методическом уровне провести урок не имея элементарного оборудования и инвентаря.

Материал использован из литературных данных авторов М.И. Махмутова, Ю.Б. Зотов, Ю.А. Конаржевский и др.

Список использованной литературы

1. **Бабанский Ю.К.** Оптимизация учебно-воспитательного процесса – М. : Просвещение, 1982.
2. **Зотов Ю.Б.** Организация современного урока – М. : Просвещение, 1984.
3. **Кульневич С.В., Лакоценина Т.П.** Совсем необычный урок.
4. **Конаржевский Ю.А.** Анализ урока. – М. : Центр «Педагогический поиск» 2000 Ростов на Дону» Учитель», 2001
5. **Махмутов М.И.** Современный урок. – М. : Педагогика, 1985
6. **Онищук В.А.** Урок в современной школе. – М. : Просвещение, 1981.
7. **Скаткин М.Н.** Совершенствование процесса обучения. – М.– Педагогика, 1971

**Щербаков Василий Сергеевич,
Богданова Вера Александровна**

Тюменский государственный университет,
Россия, г. Тюмень

МОДЕЛЬ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ СОРЕВНОВАНИЙ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ НА ПРИМЕРЕ ЯНАО

***Аннотация.** В статье обобщаются основные материалы исследования по управлению системой соревнований в северном многоборье на примере ЯНАО; обосновываются, и приводятся задачи, актуальность исследования; для определения уровня управления системой соревнований в условиях Крайнего Севера изучается и анализируется специальная литература по данной проблеме.*

***Ключевые слова:** управление, соревнования, северное многоборье, история и перспективы развития.*

***Annotation.** The article summarizes the main research materials on the management of the competition system in northern all-around on the example of YaNAO; justified, and the tasks, the relevance of the study; to determine the level of management of the competition system in the Far North conditions, special literature on this issue is being studied and analyzed.*

***Key words:** management, competitions, northern all-around, history and development prospects.*

Выделены социально-взаимосвязанные факторы эффективного развития северного многоборья в виде: общественного управления с элементами государственной поддержки и олимпийских перспектив вида; развития конкуренции и спонсорской привлекательности; методического и кадрового обеспечения.

Определены временные границы и содержательные особенности исторического развития северного многоборья: 1924–1945 гг. – этап первоначального формирования соревновательной практики вида спорта; 1946–1970 гг. – этап формирования основ соревновательной практики отдельных видов северного многоборья; 1971–1990 гг. – этап формирования организацион-

но-методических основ тренировочно-соревновательной деятельности; с 1991 г. до настоящего времени программно-нормативных основ как вида спорта (Барабашов 2016).

Проблема управление системой соревнований в северном многоборье является одной из важнейших в физической культуре и спорте. Управление системой соревнований в северном многоборье на территории Сибири и Крайнем Севера должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения нашей страны.

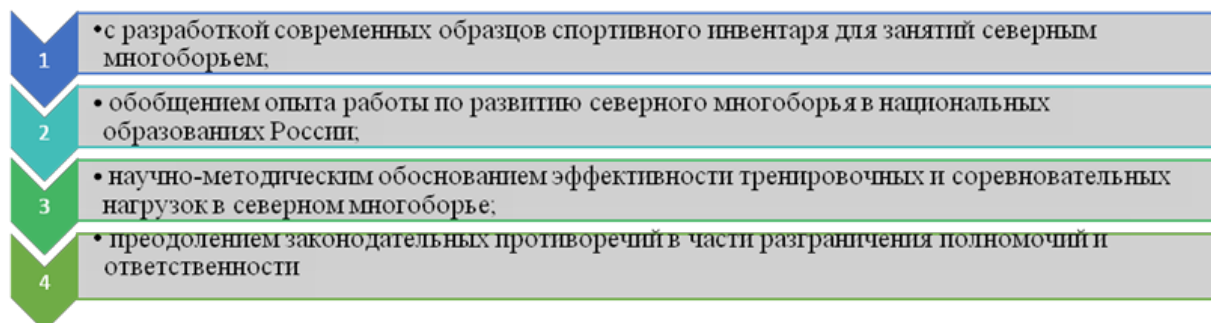


Рис. 1. Актуальная проблематика современного развития северного многоборья

Северное многоборье в последние годы становится все более значимым явлением в этнокультурном пространстве спорта России. В настоящее время развитие национальных видов спорта народов России можно считать эквивалентом общей национальной идеи, важнейшим фактором межнационального согласия, консолидации и сплоченности российского общества (Гуляев и др. 2012; Зуев 2003).

При этом следует иметь в виду, что многие виды спорта, являющие сегодня олимпийскими, исторически эволюционировали как национальные виды социально-соревновательной практики.

Актуальность исследования: Опыт педагогов и результаты исследований в области физической культуры и спорте показывают, что управление системой соревнований в северном многоборье – это важная составная часть всесторонней физической подготовки и специфики образа жизни населения. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять в теорию и практику физической культуры и спорта именно те средства, приемы, методы, которые будут эффективней для работы в управлении системой соревнований по северному многоборью.

Цель исследования: определить содержание и формы управления системой соревнований по северному многоборью.

Объект исследования: соревнований по северному многоборью.

Предмет исследования: управление системой соревнований по северному многоборью.

Гипотеза исследования: выявление педагогических, организационных и социальных характеристик управления системой соревнований по северному многоборью будет способствовать эффективным закономерностям управления системы соревнований и здорового образа жизни населения.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи исследования:

Изучить и определить характеристику современного состояния северного многоборья.

Выявить организационные основы проведения соревнований по северному многоборью.

Определить коэффициент организации проведения соревнований.

Разработать рекомендацию по управлению системой соревнований по северному многоборью.

Для наиболее полной реализации задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы.

2. Наблюдение, интервью, анкетирование.

3. Метод фотографирования.

4. Анализ полученных данных.

Северное многоборье как вид социальной физкультурной практики по своим характери-

стикам, несомненно, относится к этнокультурному феномену интенсивно развивающемуся на географическом пространстве Российской Федерации. Научные исследования, предметом которых является данный феномен, реализуются в основном по двум направлениям. С одной стороны, это исследования этнических основ различных видов двигательной активности и соревновательных практик, с другой – это процессы становления и развития феномена национальных видов спорта в современно физкультурно-спортивном движении. И если в отношении первого направления давно и эффективно ведутся изыскания, то по второму направлению исследования крайне малочисленны и не дают возможности представить в целостном виде тренировочно-соревновательные и организационно-управленческие аспекты развивающихся видов спорта.

Если иметь в виду, что эффективность становления нового вида спорта определяется комплексом социально-взаимосвязанных факторов (Задворнов 1999), то для эффективного развития северного многоборья как вида социально-соревновательной практики можно выделить следующие:

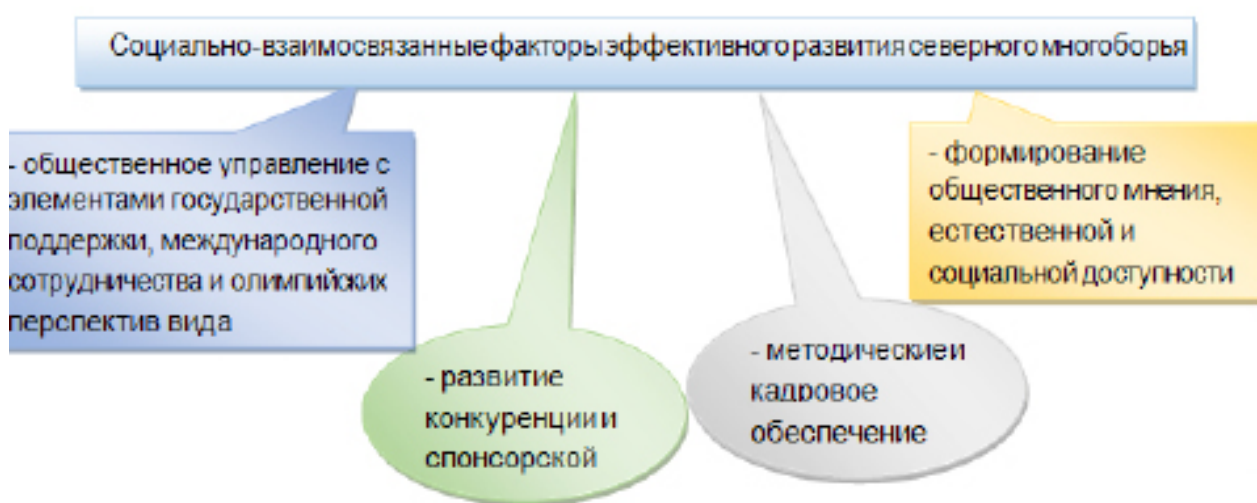


Рис. 2. Социально-взаимосвязанные факторы эффективного развития северного многоборья.

Исследование исторических аспектов развития северного многоборья показало, что виды соревновательной практики изначально связаны с бытом и трудовой деятельностью народов Севера: бег с палкой – имитация оружия или хорья в руке, аркан – ловля оленей, прыжки – деятельность при передвижении обоза и т.д.

В дальнейшем содержательное формирование соревновательной практики северного многоборья приобрело черты, сопоставимые с развитием новых для социальной практики видов спорта как в период развития советской системы физического воспитания и спорта (1925–1990 гг.), так и в период формирования современного российского спортивного движения (с 1991 г. до настоящего времени) (Власов 2008).



Рис. 3. Определены временные границы и содержательные особенности исторического развития северного многоборья.

Очередной этап интенсивного развития и популяризации северного многоборья пришелся на 90-е гг. прошлого столетия. Несмотря на сложные социально-экономические процессы, связанные с распадом СССР, определилось дальнейшее продвижение северного многоборья на всероссийский и международный уровень. В 2003 г. была создана Общероссийская федерация северного многоборья.

Разработаны официальные правила и требования к снарядам, сформированы и включены во всероссийскую единую спортивную классификацию нормативные требования к уровням спортивной подготовленности. Программа по национальным видам спорта северного многоборья разработана председателем Федерации России, Заслуженным работником физической культуры и спорта Российской Федерации, профессором, доктором педагогических наук, заведующим кафедрой «Управления физической культурой и спортом» Тюменского государственного университета, председателем Комитета по физической культуре и спорту администрации Тюменской области, судьей международной категории ЗУЕВЫМ В.Н. Заместителем председателя Федерации по национальным видам спорта Северного многоборья России, Заслуженным работником физической культуры и спорта Российской Федерации, директором Ямало-Ненецкой ДЮСШ по национальным видам спорта северного многоборья, Мастером спорта РСФСР, судьей международной категории Г.В. СЫСОЛЯТИНЫМ Аспирантом кафедры «Управления физической культурой и спортом» Тюменского государственного университета А.В. КОНЕВЫМ. В составлении программы принимала участие А.Л. Дмитриева.

Официальное признание национальные виды спорта получили в 1960 г. в форме городских, районных, окружных соревнований. Они, как правило, приурочивались к государственным или традиционным праздникам сезонного или промыслового содержания – День рыбака, День Оленевода, проводы Зимы и т. п. Тем не менее, в настоящее время наблюдается процесс ускоренного развития национальных видов спорта не только в южных, но и в северных регионах Сибири.

Таблица 1.

География мест проведения Всероссийских соревнований

№	Город	Год
1.	г. Салехард	(1960, 1961, 1968, 1971, 1973, 1978, 1989, 1995, 1999, 2000, 2005, 2008 гг.).
2.	г. Анадырь	(1983г.).
3.	г. Палана на Камчатке	(1984 г.).
4.	г. Ханты-Мансийск	(1980, 1986 гг.).
5.	г. Нарьян-Мар	(1965, 1969, 1972, 1977, 1994 гг.).
6.	г. Сургут	(1975, 2017 г.).
7.	г. Дудинка	(1990, 2015 г.).
8.	г. Якутск	(1988 г.).
9.	г. Лянтор	(1994, 2001, 2004 г.).
10.	г. Заволжье	(2004, 2007 гг.).
11.	п. Тарко-Сале	(2003, 2005 гг.).
12.	г. Белоярск	(2007 г.).
13.	г. Новый Уренгой	(2016 г.).
14.	г. Мурманске	(2009 г.).
15.	г. Абакане	(2013 г.).
16.	г. Красноярске	(2014 г.).

В соответствии с Приказом Госкомспорта от 16 июля 2003 г. № 546 северное многоборье зарегистрировано как новый вид спорта. Другим важным этапом оформления северного многоборья как вида спорта является Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ «О наделении общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации – Общероссийская общественная организация «Федерация северного многоборья России» правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «северное многоборье» от 6 марта 2009 г. № 84. Последним документом, регламентирующим спортивную деятельность в северном многоборье, явился Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «северное многоборье» от 30 марта 2009 г. № 135. Таким образом, к 2009 г. процесс окончательного оформления северного многоборья в нашей стране как вида спорта можно считать завершенным.

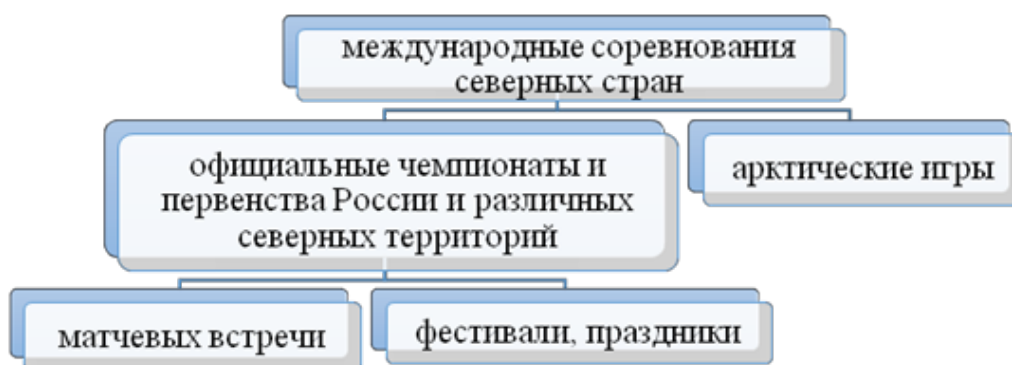


Рис. 4. Социально-соревновательная практика.

В настоящее время на 2017 год северное многоборье имеет разветвленную и разноуровневую социально-соревновательную практику. Это, прежде всего, международные соревнования северных стран, арктические игры, официальные чемпионаты и первенства России и различных северных территорий, матчевых встречи, фестивали. Организация крупных турниров и соревнований по северному многоборью сопровождается, как правило, проведением культурных и общественных мероприятий, что, несомненно, способствует созданию атмосферы толерантности, единения, расширения межнационального общения.

Тренеры, спортсмены спортивные функционеры и специалисты не теряют надежды, что «спорт оленеводов» выйдет на олимпийский уровень, ведь, например, керлинг тоже когда-то был шотландской национальной забавой.

Комплекс социальных факторов развития северного многоборья предопределяет и современную проблематику исследования северного многоборья. Так, например, существенное значение имеет проблема разработки современных образцов спортивного инвентаря для занятий северным многоборьем. Оборудование и инвентарь не продается в специализированных магазинах, а его разработка и изготовление лежит в плоскости развития традиционных ремесел. Вместе с тем, одной из наиболее актуальных исследовательских проблем является научно-методическое обоснование эффективности тренировочных и соревновательных нагрузок в северном многоборье. Существенным препятствием в эффективном построении тренировочного процесса является проблема структурирования тренировочных и соревновательных нагрузок в северном многоборье. К сожалению, актуальный уровень научных разработок в северном многоборье сегодня сосредоточен на уровне определения перечня специальных и дополнительных средств подготовки, а также определения количественных характеристик тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки спортсменов-многоборцев (Барбашов 2014).

Несмотря на планомерное развитие северного многоборья как социальной практики российского спорта, имеется одно законодательное противоречие, оказывающие крайне негатив-

ное влияние на данный процесс. Речь идет о разграничении полномочий и ответственности в развитии национальных видов спорта. По федеральному законодательству они сосредоточены на территориях, которые культивирует данные виды. Отсутствие нормативных и организационных институтов общенационального уровня препятствует потенциально возможному расширению ареала культивирования северного многоборья как в других климатических регионах России, так и за пределами России. Появление новых нетрадиционных, в том числе и северных национальных, видов спорта – одна из тенденций, характеризующих современное отечественное и международное физкультурно- спортивное движение. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них в программу зимних олимпийских игр. Мы вынуждены вступать в конкурентные отношения по их продвижению на международные арены. В связи с этим всемерное развитие имеющихся национальных традиций, школ спортивной подготовки, материально-технической базы подобных видов спорта может и должно способствовать укреплению позиции нашего государства в международном спортивном движении.

Список используемых источников

1. **Барбашов С.В.** Количественные характеристики специальной подготовки квалифицированных спортсменов в северном многоборье // Логинов С.И., Бушуева Ж.И. (отв. ред.) Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции : В 3 т. Т. 1. Сургут : ИЦ СурГУ, 2014. – 16–19 с.
2. **Богиня А.П.** Образовательная программа дополнительного образования детей «Национальные виды спорта северного многоборья» п.Тазовский: Тазовский детский оздоровительно-образовательный центр физической подготовки». 2012.
3. **Власов В.В.** Теория и методика национальных видов спорта : учебно-методическое пособие, Власов В.В., Младенцев, Синявский Н.И. Ханты-Мансийск : РИО Института развития образования, 2008.
4. **Гуляев М.Д.** Интеграция духовного и физического воспитания учащихся в этнокультурном пространстве: организации и управление. Гуляев М.Д., Черкашин И.А., Гуляева С.С. Санкт-Петербург : ФГОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта». 2012.
5. **Зуев В.Н.** Северное многоборье : М. : Издательство «Вектор Бук», 2003. – 280 с.
6. **Зуев В.Н.** Управление системой соревнований в северном многоборье : учебное пособие. Омск : Издательство СибГАФК, 1996. – 171 с.
7. **Зуев В.Н.** Управление системой спортивного соревнования на федеральном и региональном уровнях : учебное пособие. М. : Физическая культура,
8. **Зуев В.Н.** Управление системой спортивного соревнования : учебное пособие. М. Физическая культура, 2009. – 264 с.
9. **Логинов В.А.** Правила соревнований по лыжным гонкам : учебное пособие. М. : Издательство «Светотон», 2007. – 160 с. 2016. – 256 с.
10. **Самойлова Н.В.** Национальные виды спорта: северное многоборье. Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта. Самолова Н.В., Самоловов Н.А. Нижневартовск : Издательство НГГУ. 2008.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Антипова Елена Васильевна,
Антипов Вячеслав Александрович
Санкт-Петербургский
научно-исследовательский институт
физической культуры

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

***Аннотация.** Авторы рассматривают понятие «культура здоровья», анализируют существующие направления формирования культуры здоровья, предлагают алгоритм формирования культуры здоровья среди подростков и молодежи. В работе приводятся результаты апробации фрагмента образовательной программы по формированию культуры здоровья среди старших школьников.*

***Ключевые слова:** культура здоровья, факторы риска здоровья, образовательные компетенции, ценностные ориентации.*

***Annotation.** The authors consider the notion of "culture of health", analyze the existing trends in the formation of a culture of health, suggest an algorithm for the formation of a culture of health among teenagers and young people. The results of approbation of a fragment of the educational program on the formation of a culture of health among senior schoolchildren are given in the paper.*

***Key words:** culture of health, risk factors of health, educational the competence, valuable orientations.*

Введение. Здоровье представляет собой жизненную ценность, оказывающую непосредственное влияние на социально-экономическое развитие страны. Низкий уровень здоровья отрицательно влияет на производительность труда и качество жизни человека [9]. Культура здоровья признается одной из важнейших качественных характеристик здоровой личности, а ее формирование – как одно из основных направлений становления общей культуры современного человека. В настоящее время среди ученых отсутствует единая точка зрения на определение понятия «культура здоровья». Вместе с тем, культура здоровья личности является многокомпонентным образованием, выражающим эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, и требует направленного формирования [3; 5].

Обзор литературы. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), под здоровьем индивидуума понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и каких-либо физических дефектов [10]. Понятие «здоровье» рассматривается учеными с различных подходов и включает ряд компонентов: соматический, физический, психологический, духовно-нравственный, социальный и др. Сущность дефиниции «культура здоровья» можно определить как осознанное конструктивное поведение человека, способствующее укреплению и сохранению здоровья, основой которого является здоровый образ жизни [4]. Если культура здоровья общества представляет собой совокупность норм и ценностей социума, обеспечивающих необходимые условия для формирования потребности личности в максимальной ее самореализации, то культура здоровья личности – это единство потребности и способности индивидуума к максимальной самореализации на основе использования природного потенциала [7].

Еще в 80-е годы ВОЗ озвучил четыре группы факторов, которые определяют здоровье человека: условия и образ жизни человека (49–53 %); генетические факторы (18–22 %), условия окружающей среды (17–20 %), медицинское обеспечение (8–10 %) [8]. Не случайно, основное

внимание и в мире, и в России уделяется формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. В последние годы речь все больше идет не просто об укреплении и сохранении здоровья детей, подростков и молодежи, а о формировании культуры здоровья.

Стандарт образования определяет стратегические цели сохранения здоровья детей. При этом основой формирования культуры здоровья детей является здоровьесберегающая среда – многоуровневая образовательная система, приоритетами которой служат здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирование здоровья сберегающей деятельности. Элементарные здоровьесберегающие умения младших школьников включают в себя не только соблюдение правил личной гигиены, активного образа жизни, но и умение применять свои знания на практике для выбора стратегии поведения, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья [2]. Эффективность процесса формирования культуры здоровья младших школьников, как показывают результаты исследований ряда ученых, зависит от организационно- педагогических условий: создания здоровьесберегающей среды; применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий; повышения здоровьесберегающей компетентности учителей; взаимодействия школы с семьями, учреждениями здравоохранения, культуры, дополнительного образования и т.д. В частности, модель брянских ученых включает четыре этапа формирования культуры здоровья: диагностический (изучение исходных уровней сформированности культуры здоровья учащихся), проектировочный (разработка содержания и технологии формирования культуры здоровья), деятельностный (непосредственная реализация программы формирования культуры здоровья) и оценочно-результативный [6].

Примерные схемы формирования культуры здоровья разработаны для студентов колледжей и вузов (Т.П. Бакурова, 2016; Э.А. Малолетко, 2010; Н.А. Мелешкова, 2016; М.В. Ретивых, 2015; А.В. Самарин, 2016 и др.).

Цель и задачи исследования. Целью настоящего исследования являлось обобщение опыта в укреплении и сохранении здоровья подрастающего поколения и разработка алгоритма модели формирования культуры здоровья подростков и молодежи.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, социологический опрос (анкетирование), преобразующий педагогический эксперимент, проектирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Формирование культуры здоровья подростков и молодежи в нашем понимании основано на проведении первичной профилактики модифицируемых факторов риска здоровья, приобретении ключевых образовательных компетенций в области физической активности и здорового образа жизни, формировании устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому образу жизни, и предусматривает комплекс мер, алгоритм которых приведен в табл. 1.

Таблица 1

Алгоритм формирования культуры здоровья подростков и молодежи

Меры	Формы и средства	Кто проводит
<p>Выявление уровня культуры здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уровня знаний о факторах риска здоровья; – уровня знаний о пользе физической активности и здорового образа жизни (ЗОЖ); – уровня ценностных ориентаций к физической культуре и ЗОЖ; – уровня психофизического состояния; – уровня физической подготовленности 	<p>мониторинг</p>	<p>Медицинские работники, психологи, педагоги (учителя, педагоги- организаторы, тренеры), научно-педагогические работники</p>

Определение генетической группы риска	Социологические опросы, беседы	Медицинские работники, педагоги, научно- педагогические работники
Первичная профилактика факторов риска здоровья и формирование здорового образа жизни среди подростков и молодежи, не входящими в группу риска	Занятия по дифференцированным образовательным программам	Медицинские работники, педагоги, научно- педагогические работники
Проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска (по возрастным категориям подростков и молодежи)	Профилактические образовательные программы	Медицинские работники, педагоги, научно- педагогические работники, социальные работники, психологи
Вовлечение подростков и молодежи в физическую активность	Систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом в школьных и студенческих спортивных клубах, оздоровительных центрах и секциях по видам спорта	Педагоги-организаторы, тренеры по спорту, медицинские работники
Вовлечение подростков и молодежи в волонтерское движение «За культуру здоровья»	Участие школьников и студентов образовательных учреждений в популяризации здорового образа жизни	Школьники старших классов и студенты образовательных учреждений

Проведение занятий в группах риска и группах вторичной профилактики от вышеназванных групп отличается тем, что в процесс включается психотренинг. К процессу формирования ЗОЖ также подключаются социальные педагоги, работающие в контакте с медицинскими работниками и педагогами физической культуры. Образовательный процесс строится в соответствии с дидактическими принципами, с учетом возраста обучающихся, по восходящей: «от простого – к более сложному». Большое внимание в Программе уделяется самостоятельной и творческой работе.

В частности, предложенный годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике факторов риска здоровья для 1–11 классов имеет три основных темы:

1. «Здоровье человека для личности и общества»;
2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»;
3. «Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Эффективность фрагмента программы формирования культуры здоровья была доказана экспериментальным путем среди учащихся 10-х классов общеобразовательной школы. После реализации вариативной образовательной программы, основу которой составляет формирование физической культуры личности, в экспериментальной группе у юношей произошли положительные изменения учебно-образовательных компетенций (80,0 %), информационных (60,0 % – умение находить нужную информацию и 80,0 % – ее представлять), коммуникативных (60,0 %), общекультурных (73,3 %), личностного

самосовершенствования (66,7 %), ценностно-смысловых (на 33,3 % сократилось число курильщиков, на 6,7 % – употребляющих алкоголь и 6,7 % – наркотики). Достоверность различий с фоновой (контрольной) группой получена по учебно-образовательным и общекультурным компетенциям, а также по компетенциям личностного самосовершенствования. В экспериментальной группе девушек также произошли положительные изменения по всем компонентам компетенций; особенно выросли компетенции личностного самосовершенствования (75,0 % – самооценка знаний о вредных привычках, 91,7 % – самооценка умения им противостоять),

коммуникативные (75,0 %) и общекультурные (75,0 %). Достоверность различий с фоновой (контрольной) группой отмечена по общекультурным компетенциям [1]. Программа призвана обеспечить не только формирование личной культуры здоровья, но и культуры здоровья общества, в данном случае – того коллектива, где она реализуется.

Выводы

Основу формирования культуры здоровья подростков и молодежи составляют образовательные компетенции в области факторов риска здоровья, физической активности, и здорового образа жизни, а также устойчивые ценностные ориентации к личному и общественному здоровью.

Культура здоровья должна стать национальной идеей, стратегией государства, приоритетом в формировании личности.

Формирование культуры здоровья – это непрерывный процесс, который должен сопровождать человека на всем протяжении его жизни.

Перспективы дальнейших исследований. На следующем этапе планируется разработка программ формирования культуры здоровья среди подростков и молодежи и их апробация в образовательных учреждениях.

Список использованной литературы

1. **Антипов В.А.** Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев,
2. **Черкашин Д.В.** / под научной ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. – СПб. : ФГБУ СПб-НИИФК, 2014. – 262 с.
3. **Белявцева Н.М.** Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья младших школьников / Н.М. Белявцева, С.Н. Белявцева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – № 4–2. – 2016. – С. 68–72.
4. **Бичева И.Б.** Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – № 9. – 2016. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://human.snauka.ru/2016/09/16491>. – Дата обращения : 20.11.2016.
5. **Гаркуша Н.С.** Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (гармонизация российских и европейских подходов) : автореф. докт. пед. наук: 13.00.01 / Гаркуша Н.С.; [Место защиты: Московский педагогический государственный университет]. – М., 2015. – 40 с.
6. **Горащук В.П.** Культура здоровья как основа воспитания здорового поколения в современной школе / В.П. Горащук // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – № 4(45). – 2011. – С. 36–48.
7. **Калоша А.И.** Формирование культуры здоровья младших школьников как педагогически организованный процесс / А.И. Калоша, М.В. Рудин // Вестник Брянского государственного университета. – № 3. – 2015. – [Электронный ресурс]. URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-mladshih-shkolnikov-kak-pedagogicheski-organizovannyy-protsess>. – Дата обращения : 14.03.2017.
8. **Литвинова З.Н.** Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : автореф. канд. пед. наук : 13.00.01 / Литвинова З.Н.; [Место защиты : Пятигор. гос. лингвист. ун-т]. – Пятигорск, 2004. – 22 с.
9. **Профилактика заболеваний** : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 060101 – "Лечебное дело"; 060103 – "Педиатрия"; 060105 – "Медико-профилактическое дело" / С.Н. Алексеенко, Е.В. Дробот; Российская академ. естествознания, Изд. дом Акад. естествознания. – М. : Изд. дом Акад. естествознания, 2015. – 449 с.
10. **Субботин С.И.** Социально-экономические факторы здоровья / С.И. Субботин, А.А. Буянов // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – № 1. – Т. 6. – 2016. – 79 с.
11. **Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения.** – [Электронный ресурс]. – URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>. – Дата обращения : 1.03.2017.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. В статье автор рассматривает актуальные вопросы валеологического воспитания младших школьников, определяет сущность проблемы валеологического воспитания, как педагогического воздействия, ориентированного на формирование индивидуального здоровья школьника; подает основные подходы к определению сущности валеологического воспитания младших школьников.

Annotation. The author considers topical issues valeological education of younger pupils, defines the essence of the problem valeological education as pedagogical impact, based on the formation of the individual student health; delivers basic approaches to defining the essence valeological education of younger pupils.

Ключевые слова: валеологическое воспитание, сохранение здоровья, индивидуальное здоровье, культура здоровья, система образования, младшие школьники.

Key words: Valeological education, health preservation, individual health, health culture, the education system, junior schoolchildren.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Просмотр ценностных ориентаций социального развития человека характерен для современного этапа реформенных преобразований в нашей стране. На первый план выдвигается одна из важнейших ценностей человека – его личное здоровье и жизнь. Во все времена проблема здоровья человека в числе первоочередных и жизненно важных потребностей привлекает внимание многих ученых и специалистов. Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. А состояние здоровья детей и подростков является важнейшим показателем здоровья нации, одной из характеристик социально-экономического, нравственного, научного и культурного развития общества.

Введение валеологического воспитания в общеобразовательную систему раскрывает этап позитивного, жизнерадостного развития и формирования нового поколения, является весьма важным фактором в развитии общества. Интеграция процессов формирования, укрепления и сохранения здоровья в практику образования свидетельствует о необходимости школьника расширять связи с окружающим миром, насыщать жизнь проявлениями прежде всего из-за собственного познания и развития, расширение своих возможностей.

Наряду с формированием нравственных, мировоззренческих, интеллектуальных, творческих свойств школьника, положительного мировосприятия окружающей среды ученые заявляют о необходимости воспитания индивидуального здоровья, как стратегии собственного развития. Сегодня постепенно набирает силу осознание того, что не только активное участие в развитии науки и культуры способствует гармонизации человека с окружающим миром, но и способность владеть собственным духовным, психическим и физическим здоровьем.

Система образования в нашей стране базируется на принципах обеспечения перспективного и системного обучения и воспитания, учету постепенно подлежат различные стороны развития личности, в том числе и валеологического. Современные учителя начальных классов наделяются новыми профессиональными обязанностями, а перед высшими учебными заведениями стоит насущная необходимость подготовки специалистов к осуществлению валеологического воспитания [3, с. 12].

Обзор литературы. Валеологическое воспитание на сегодняшний день в определенной степени представлено в теоретико-методологических и прикладных формах. Вопрос валеологического образования, педагогических воздействий с целью формирования здоровья школь-

ников, сохранения их и укрепления активно изучаются исследователями в таких направлениях: оздоровление в условиях обучения (Н. Гонтаровский), методика преподавания валеологии (М. Гринева), организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников (А. Ващенко), интеграционный подход к воспитанию у младших школьников здорового образа жизни (С. Кондратюк), педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности (Ю. Цюпак), роль и место педагогической валеологии в системе украинского национального образования (А. Царенко).

Ко многим поискам ученых в сфере валеологического образования и воспитания побудила определенное расхождение и неопределенность в предмете данной отрасли и дисциплины. Отдельные исследователи (А. Ващенко, Н. Белый) считают, что валеология призвана решать вопросы здоровья индивида с той целью, чтобы предупредить значительное количество обращений за помощью к медицинским работникам, соглашаясь с мнением о медицинских корнях этой дисциплины и описывая ее появление, как расширение разделов медицины, когда возникает потребность в более совершенном изучении отдельных категорий.

Известный ученый Е. Вайнер, считает, что «валеология – это межнаучное направление познания здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности» [1, с. 5].

Так, валеологическое воспитание постепенно заявляет о себе, как педагогическое воздействие, ориентированное на формирование индивидуального здоровья школьника. Как отмечают исследователи, в частности Л. Татарникова, предметом валеологии является индивидуальное здоровье, что рассматривается как самостоятельная медико-социальная категория, и возможности управления им. Школьная валеология, на ее взгляд, призвана исследовать закономерности вовлечения личности в процесс самооздоровления [4, с. 28].

Итак, специалисты в области валеологии (Т. Бойченко, Г. Давидюк, Н. Колотий, И. Поташнюк, Н. Пясецкий и др.) претендующих на ее развитие и масштабное внедрение определяют предметом валеологии индивидуальное здоровье, тем самым акцентируя внимание на наличии самостоятельного предмета этой отрасли и доводя ее целесообразность. Индивидуальное здоровье они понимают как способность человека самому себе помочь, помочь в силу того, что медицина оказывается иногда или полностью бессильна.

Отдельные ученые (А. Ващенко, С. Кондратюк) указывают, что для гармоничного развития младшие школьники должны быть обязательно ознакомлены с системой природных факторов, влияющих на здоровье (воздух, вода, солнце, почва, растения), особенностями природы, как ритмичность природных процессов (смена дня и ночи, времен года) и организма человека (изменение активности и отдыха, ритмичная работа сердца, легких и других внутренних органов), зависимостью состояния здоровья от повседневного образа жизни и др.

В ряде исследований здоровья часто определяется, прежде всего, из-за приспособленности к воздействию окружения, способность реагировать, изменяться, адаптироваться, противодействовать и т.п. Отсюда валеологическое воспитание призвано поднимать такие важные проявления самоопределения личности, как ее взаимодействие с природой и окружающей средой.

Валеологическое воспитание также определяется как социально-педагогическое воздействие, предусмотренное созданием условий для соответствия каждого человека общественным и производственным стандартам здоровья. Взаимодействие человека и социума не менее сказывается на здоровье, поэтому, по словам И. Сушевой, все больше утверждается точка зрения, согласно которой здоровье определяется взаимодействием биологических и социальных факторов, то есть внешние воздействия опосредуются особенностями функций организма и его регуляторной системой [5, с. 11].

Ученые (Л. Сущенко, И. Сушева и др.) Убеждены, что в процессе валеологического воспитания важным является акцент на соответствие требованиям социальной среды, доведение организма или поддержание его в таком состоянии, обеспечивать полноценное и эффективное выполнение социальных функций. Именно поэтому, активно осуществляются поиски новых

социальных технологий и способов обеспечения необходимого уровня здорового развития человека, развиваются направления оптимизации образа жизни и социального поведения, активизируются оздоровительные системы и программы.

В содержательном плане целостность процесса валеологического воспитания личности учащихся обеспечивается отражением в цели и содержание валеологического образования опыта, накопленного человеком во взаимосвязи его четырех элементов: знаний о личном здоровье, здоровый образ жизни; о путях формирования, сохранения и укрепления здоровья, в том числе о способах организации личных рациональных двигательных действий, связанных с данным процессом; умений и навыков сохранения здоровья; опыта творческой деятельности, направленной на укрепление здоровья, культуры здоровья и опыта эмоционально-ценностного и волевого отношения к себе и окружающему миру [2, с. 49].

Валеологическое воспитание в своей сущности предусматривает учет многих факторов: уровня развития общественного сознания, состояния медицинского обеспечения, компетентности социальных и образовательных работников, а также готовности самих учащихся к саморазвитию, сохранению и укреплению их здоровья и ведению здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание младших школьников как современная педагогическая необходимость актуально, прежде всего, в связи с психологическими и физическими особенностями данного возрастного периода. Валеологическое воспитание как педагогическое воздействие, осуществляемое с целью положительного насыщения жизнедеятельности школьника путем раскрытия его возможностей, занимает ту нишу воспитательных воздействий, созданных в противовес осознанию заботам о здоровье и в случае негативных его проявлений, или возможных угроз заболеваний о применении форм валеологического воздействия с целью устранения существующих рисков.

Валеологическое воспитание должно учитывать взаимодействующий процесс, от которого зависит здоровье человека и нации – общество и индивид, общественную жизнь. Таким образом, мы определяем валеологическое воспитание как процесс педагогического воздействия на школьника с целью создания культуры индивидуального здоровья и организации школьной среды, в котором ученики могли бы реализовать свою валеологическую компетентность [3, с. 8].

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Понятие валеологическое воспитание – рассматривается как качественный, системный и динамичный процесс, опирающийся на общекультурное развитие личности школьника, как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, определяет его культурное пространство, выполняет культуросозидающую, образовательную, воспитательную и развивающую функции. Системообразующим фактором валеологического воспитания личности учащихся является феномен целостности. Оно обладает ценностным потенциалом, ядром которого выступает рефлексивная, творческая деятельность, направленная на формирование, сохранение и укрепление духовного, психического, физического и социального здоровья учащихся. Интегративная структурно-функциональная иерархическая модель валеологического воспитания личности учащихся представлена взаимосвязанными мотивационно-ценностным, содержательно-операционным, информационно-познавательным и творчески-деятельностным компонентами.

Разработать организационно-методические основы валеологического воспитания личности учащихся возможно, если весь педагогический коллектив образовательного учреждения, родители в своей деятельности будут придерживаться не только разработанных традиционных педагогических и психологических закономерностей воспитания, но и принципов управления валеологического воспитания учащихся данного процесса.

Список использованной литературы

1. **Вайнер Э.Н.** Валеология : учеб. для вузов. / Э.Н. Вайнер– М. : Флинта, 2001. – 414 с.
2. **Ващенко Е.** Здоровый образ жизни – важный фактор воспитания личности: теоретико-методологический аспект. / Е. Ващенко // Начальная школа. – № 4 – 2004. – С. 48–50.

3. **Пясецкий Н.А.** Формирование валеологической культуры будущих учителей в высших учебных заведениях I-II уровней аккредитации: Автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский национальный ун-т им. Тараса Шевченко. – М., 2004. – 20 с.
4. **Татарникова Л.Г.** Педагогическая валеология: Генезис. / Л.Г. Татарникова. – Тенденции развития. – СПб., РЕТРОС, 1995. – 348 с.
5. **Сущева И.В.** Формирование здорового образа жизни гимназистов 1-3 классов в учебно-воспитательном процессе : Автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.07 / Институт проблем воспитания АПН Украины. – М., 2003. – 19 с.

Давыдович Илья Игоревич
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СФЕРЕ ФИТНЕСА

***Аннотация.** В современных условиях жизни, вопрос обеспечения адекватного врачебного контроля стоит довольно остро, поскольку наблюдается несколько халатное отношение касательно роли медицинских знаний в культуре спорта, обеспечении оптимального уровня физического развития, его поддержания в течение времени, а также предотвращении травм и других факторов, негативно сказывающихся на ход тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** врачебный, медицина, контроль, фитнес.*

***Annotation.** In modern conditions of life, the question of providing adequate medical monitoring is quite acute, because there is some negligence about the role of medical knowledge in the culture of the sport, providing the optimum level of physical development, its maintenance over time, as well as the prevention of injuries and other factors affecting the course of the training process.*

***Key words:** medical, medicine, control, fitness*

Актуальность. Проблематику данной темы в своих работах затрагивали Е.Б. Мякиченко, В.И. Нечаев, М.Д. Дидур, Л.Л. Ионова и О.В. Алимова в своей работе “Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе”. В последней довольно подробно изложена проблематика и различные тонкости, с которыми сталкиваются специалисты данного направления, а также возможные пути решения задач, поставленных перед клубом и врачом, в частности.

Обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре с лицами разного возраста, пола, различных профессий, с различным состоянием здоровья. Содействия спортивному совершенствованию. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие, на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи, решаемые спортивной медициной, определяют ее содержание, которое находится в полном соответствии с оздоровительными принципами физкультурного движения и профилактическим направлением отечественной медицины.

Особое внимание хочется уделить врачебному контролю за состоянием посетителей в фитнес-клубе, так как мониторинг состояния клиентов в таких местах оставляет желать лучшего. Это связано, прежде всего, с тем, что руководство клуба недооценивает вклад специалистов медицинского направления в положительную динамику своих клиентов и достижение ими целей, с которыми они пришли на занятия. Доходит и до того, что не производятся элементарные замеры, например, артериальное давление, ЧСС в состоянии покоя и под нагрузкой, а также после нее.

Немаловажным является и так называемое фитнес тестирование, предполагающее ряд несложных тестов, которые позволяют оценить уровень физической подготовленности, выявить

различные проблемы и отклонения от норм в состоянии здоровья клиента, и, при достаточной квалификации кадров, создать психологический портрет клиента, выявить истинную мотивацию и причину появления последнего в фитнес клубе.

Физическое тестирование – наиболее сложный раздел в работе медицинского департамента. Его сложность обусловлена тем, что для квалифицированного проведения фитнес-тестирования и особенно для интерпретации результатов врач должен обладать знаниями и навыками, которые не преподают в медицинских ВУЗах.

Необходимыми знаниями в данной сфере обладают тренеры, поэтому сотрудничество врачебного и тренерского персонала крайне необходимо для точной оценки результатов, а также адекватного проведения самих тестов. Например, спортивную часть тестирования может проводить тренер, а функциональную диагностику и – врач. Однако, для реализации данной схемы требуются следующие условия:

Наличие специальной компьютерной программы, разработанной для проведения физического и функционального тестирования по определенному алгоритму;

В процессе первичного инструктажа по протоколу дежурному тренеру необходимо проводить с клиентом ряд несложных (силовых) тестов;

Синергия между врачом и дежурным тренером должна быть отлажена на максимально возможный для кадров уровень, чему может поспособствовать клубное П.О., позволяющее при необходимости точно передать протокол тестирования.

При тестировании также следует учитывать адаптационные возможности организма клиента, которые могут быть снижены, к примеру, острым или хроническим стрессом, воздействием болезней или банальной детренированностью.

Перспективы дальнейших исследований. Подводя итог всего выше сказанного, заключим, что диагностика в фитнес-клубе должна быть подразделена на три четко очерченных раздела:

1. Медицинская диагностика, в процессе которой выявляются острые или хронические заболевания, воспалительные процессы, метаболические или ортопедические нарушения и т.п.

2. Оценка текущего состояния клиентов на момент прихода на тестирование. Начальный период тренировок очень важен и ответственен, поэтому необходимо оценить не только состав тела и ударный объем сердца, но и состояние нейрогуморальных механизмов.

3. Фитнес-тестирование как оценка “того, что тренируем” - физического состояния клиентов.

Выводы.

Речь идет не об отсутствии болезней, а о некотором функциональном “базисе” организма, который обеспечивает переносимость различных физических нагрузок и сопротивление тем заболеваниям, появлению которых способствует плохая физическая форма.

Именно для создания этого “базиса здоровья” и появился фитнес, а для оценки уровня этого “базиса” – фитнес-тестирование, в котором врачебный персонал играет ключевую роль.

Хочется подчеркнуть следующее: фитнес-тестирование предназначено не для диагностики состояния здоровья в традиционном медицинском понимании, не для оценки текущего, т.е. непостоянного, состояния, а для оценки физического состояния человека, которое определяет “количество здоровья” (по выражению академика Н. Амосова).

Список использованной литературы

- 1. Мякиченко Е.Б., Нечаев В.И., Дидур М.Д., Ионов Л.Л., Алимова О.В.** Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе. – 2009. – 247 с.
- 2. Борилкевич В.Е.** Об идентификации понятия “фитнес” // Теория и практика физ.культуры. – 2003. – С.45–46.
- 3. Карпман В.Л., З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков.** Тестирование в спортивной медицине. М. : ФиС, 1988. – 206 с.ил

ХИМИЯ ПИЩИ И РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. КОНТРОЛЬ НАД МАССОЙ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ-ПРИЛОЖЕНИЯ RUNTASTIC

***Аннотация.** Химия пищи и рационального питания. Контроль над массой тела с помощью программы-приложения Runtastic. Игнатьева. В статье практически, на личном опыте проведены исследования в области диетического питания. Рассмотрены примеры биотипов человека и поддержания биотипа в форме, при условии дополнения в рацион пищи того или иного химического элемента. Проведен анализ и предоставлен на обозрение результаты кардиотренировок, для поддержания веса и тонуса тела, при помощи программы-приложения Runtastic. Результаты оформлены в иллюстративном и табличном видах.*

***Ключевые слова:** рациональное питание, углерод, натрий, сера, фосфор, Runtastic.*

***Annotation.** Chemistry of food and rational nutrition. Control over body weight using the Runtastic application program. Ignatieff. In the article, in practice, research has been carried out in the field of dietary nutrition. Examples of human biotypes and the maintenance of a biotype in the form are considered, provided that a chemical element is added to the food ration. The analysis and the results of cardio workouts for maintaining weight and tone of the body, using the Runtastic application program, are presented. The results are presented in the illustrative and tabular forms.*

***Key words:** rational nutrition, carbon, sodium, sulfur, phosphorus, Runtastic.*

Цели и задачи: Провести исследования в области диетического питания, выделив биотипы людей, согласно усвояемости их организмом четырех химических элементов таблицы Менделеева. Провести анализ и предоставить на обозрение результаты кардиотренировок, для поддержания веса и тонуса тела биотипа «углеродик», при помощи программы-приложения Runtastic.

В организмах разных людей в силу их генетических особенностей по-разному усваиваются четыре важнейших элемента таблицы Менделеева – натрий, углерод, фосфор, сера. На основе проведенного анализа этих элементов в составе продуктов питания, их концентрации, можно выделить четыре биотипа людей:

«Углеродик». У «углеродиков» нарушен обмен углерода в организме. Внешний вид: люди этого типа никогда не бывают худыми, так называемые «пончики». Имеют проблемы с обменом веществ и метаболизмом. Углерод присутствует во всех продуктах. Особенно им богаты: тапиамбур, рис, соя, свёкла, редька, овес, чечевица, корни сельдерея и петрушки, фасоль и т.д. (Рисунок 1 – А).

«Натрик». У «натриков» нарушен обмен натрия в организме. Внешний вид: такие люди не склонны к полноте, но при неправильном образе жизни у них на бедрах появляются жиротложение в виде «галифе». Натрий, как и углерод, в различной концентрации присутствует практически во всех продуктах питания, но особенно натрием богаты: твердые сыры, кукурузные хлопья, тунец, фасоль зеленая стручковая, грибы, цикорий и т.д. (Рисунок 1 – Б).

«Сырек». У «сыреков» нарушен обмен серы в организме. Внешний вид: люди плотного телосложения, с широкими бедрами и тонкой талией. При неправильном образе жизни легко толстеют. Больше всего серы организм получает из белковой пищи – в основном из мяса, также концентрация этого макроэлемента содержится в молочных продуктах, орехах, бананах, ананасах и т.д. (Рисунок 1 – В).

«Фосфорик». У «фосфориков» нарушен обмен фосфора в организме. Внешний вид: чрезвычайно стройные люди, либо эльфообразные, либо мальчишеского типа. Никогда не толстеют, даже если питаются исключительно фастфудом. Обычно такие люди имеют слабый иммунитет. Основными источниками фосфора являются: творог, сыр, рыба, яичный желток, мясо.

Соединение микроэлемента из зерновых и бобовых культур плохо усваиваются в организме человека, по причине отсутствия фермента в кишечнике, расщепляющего их. «Фосфориком» рекомендовано закаливание, для повышения иммунной системы. (Рисунок 1 – Г) [1].



Рис. 1 – биотипы людей

Далее подробно, на личном эксперименте, рассмотрен, один из выделенных выше, биотипов – «углеродик» и поддержание веса и тонуса тела данного биотипа в норме, при помощи программы-приложения Runtastic.

Для биотипа «углеродик» главными рекомендациями являются: необходимость ограничить употребление легко усвояемых углеводов – десертов, хлебобулочных изделий, макарон, сладких напитков и ведение подвижного образа жизни, для ускорения обмена веществ и метаболизма. Также в рацион лучше добавить йодсодержащие продукты (морепродукты, водоросли и т.д.) активизирующие обмен веществ [2].

Важно помнить, что белковая диета опасна, так как приводит к нарушению работы почек, а у «углеродиков» это слабый орган.

Похудев, по рекомендациям к биотипу «углеродик», дальнейшей целью стало – поддержание веса в норме. Для этого совместно с полноценным питанием по биотипу была введена кардионагрузка. Чтобы контролировать показатели бега, приходилось брать с собой секундомер, считать пульс, узнавать километраж дистанции. Познакомившись с программой-приложением Runtastic, который легко можно разместить в мобильном телефоне, время для измерения важных контролируемых показателей сократилось втрое.

Ниже представлены результаты пробежек в течение четырех дней подряд. Выводы и итоги приведены в Таблице 1, отражающей сравнения в затраченном времени на измерения параметров организма в время пробежки.

Таблица 1

Сравнительная таблица результатов

Показатели	Время, затраченное, при классическом измерении показателей	Время измерения показателей с ПП Runtastic
Скорость	10 минут	Автоматически
Калории	5–7 минут	Автоматически
Изменение высоты	15 минут	Автоматически
Средний темп	8 минут	Автоматически

В перспективе планируется подробно, в виде эксперимента, изучить три оставшихся биотипа «натрик», «сырек», «фосфорик». Для исследования уже выбраны люди, соответствующие параметрам каждого биотипа.

Список использованной литературы

1. **Элементарная химия** [Электронный ресурс]: Статья. – Режим доступа: http://demiurg.ucoz.ru/board/ehlementarnaja_khimija_chetyre_biotipa_chetyre_diety/ 8-1-0-83.
2. **Роберт С. Аткинс** Новая революционная диета доктора Аткинса [Электронный ресурс] : монография. – Режим доступа : <http://bud-molod.com>.

**Кетрова Елена Владимировна,
Антоненко Марина Николаевна,
Зотин Виталий Владимирович**
Сибирский государственный
аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

***Аннотация.** В статье были проанализированы основные направления и средства, которые используются в современной системе высшего образования, были изучены инновационные технологии в физическом воспитании.*

***Ключевые слова:** Здоровье, спорт, инновации, технологии, ЗОЖ, физическая культура.*

***Annotation.** The article analyzes the main directions and tools that are used in modern system of higher education, has studied innovative technologies in physical education.*

***Key words:** Health, sports, innovation, technology, healthy lifestyle, physical culture.*

Введение: В настоящее время остро стоит проблема формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодежи. Одной из приоритетных задач на данный момент является укрепление здоровья подрастающего поколения.

Обзор литературы: Исследование проводилось, опираясь на работы Н.А. Гусевой, В.Г. Шилько, Т.В. Сычёвой, Н.Е. Кирилловой.

Цель и задачи исследования: научно-методическое обоснование инновационной оздоровительной технологии формирования культуры здоровья студентов высших учебных заведений средствами физического воспитания.

Современная учебная программа по физической культуре не направлена на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из главных человеческих ценностей, также она не включает разделы обучения здоровой жизнедеятельности такие как оптимальная двигательная активность и повышение иммунитета, рациональное питание, закаливание и правильная организация режима труда и отдыха. Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания, то есть преподнесение знаний в готовом виде. Как показывает практика к старшим курсам растет количество студентов с отклонениями здоровья, а больше половины студентов не в состоянии сдать нормативы [2].

Поэтому помимо традиционных средств, таких как бег, ходьба, плавание, и игры в учебный процесс активно внедряют инновационные оздоровительные технологии.

Рассмотрим какие существуют инновационные оздоровительные технологии физического оздоровления.

Классическая аэробика – это комплекс упражнений, сочетающий шаговые, общеразвивающие упражнения и танцевальные действия, выполняемый под музыку, направленный на формирование аэробной выносливости, координации движений; [1]

Силовая аэробика – это комплекс упражнений классической аэробики, выполняемый с гантелями, мини-штангами, резиновыми амортизаторами, эспандерами, гимнастическими палками, направленный на формирование анаэробной выносливости, силы, координации движений;

Степ-аэробика – это ритмичная ходьба (степ-тренировка) с использованием степ-платформы под музыку, с частым изменением ритма и движений, направленная на формирование общей выносливости, коррекции веса, формы голени, бедер, ягодиц, а также на лечение артрита;

Оздоровительные дыхательные технологии. Достаточно популярной является гимнастика А.Н. Стрельниковой, она помогает укрепить организм, восстановить обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха [4];

Антистрессовая пластическая гимнастика – позволяет адаптировать организм к воздействию стрессовых факторов, и его подавлению.

Пилатес – это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии.

Различные виды боевых искусств [3].

Во время изучения проблемы выявленной в начале статьи было проведено исследование на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева. Целью исследования является приобретение и развитие личностью необходимых качеств, способствующих формированию ЗОЖ. Объектами исследования были студенты СибГАУ 1 и 2 курса экономического факультета. Согласно цели были выявлены следующие задачи:

Для начала исследования нам нужно было выяснить интересы спортивной деятельности учащихся и их отношение к спорту;

Провести анализ здоровья студентов вуза;

Определить являются ли инновационные оздоровительные технологии в физическом воспитании эффективными.

В методику исследования было включено анкетирование и интервьюирование, которые осуществлялись параллельно, теоретический анализ и обработка данных, статистическая обработка полученных данных. Результаты анкетирования отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты анкетирования студентов вуза

Отношение к спорту	Результат, %
Студенты, которые занимаются или занимались спортом	28%
Положительно относятся к спорту	54%
Не могут заниматься из-за проблем со здоровьем	18%

Большинство опрошенных считают, что их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья на базе занятий в вузе реализуются частично. Какие интересы в спортивной деятельности проявляются у студентов представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Интересы и желания студентов вуза по направлению оздоровительных технологий.

Заявленные интересы, желания	% опрошенных
Фитнес	32%
Аэробика	21%
Боевые искусства	15%
Йога	19%
Удовлетворены качеством обучения	13%

В исследовании приняли участие 150 студентов 1–2 курсов университета.

Таблица 3.

Студенты, которые принимали участие в исследовании

Наименование группы	Количество студентов
Основная группа	84
Подготовительная группа	18
Специальная медицинская группа	48

Анализ здоровья студентов отражен на рисунке 1.



Рисунок 1. – Анализ здоровья студентов, находящихся в специальной медицинской группе.

Решая вопрос эффективности применения инновационных оздоровительных технологий, студентам, проходившим опрос было предложено присоединиться к эксперименту, было сформировано 2 экспериментальных группы студентов. В группы входили как юноши, так и девушки, общий состав групп составил по 15 человек. Экспериментальные группы занимались предложенными оздоровительными упражнениями и техниками в течении 3-х недель, во время отведенных под физическую культуру занятий, которые проходили два раза в неделю. Через три недели исследования был проведен опрос среди групп, было выявлено что самочувствие большинства студентов улучшилось, 46 % студентов стали заниматься в свободное время; 43 % опрошенных твердо убеждены в том, что будут придерживаться данной методики в будущем.

Проведенное исследование показало, что большинство из студентов не умеют распоряжаться собственным временем, ведут неправильный образ жизни, который несет свои последствия, но все это становится решаемым при наличии определённых знаний и умений.

Список использованной литературы

1. Гусева НА. Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.

2. **Зотин В.В.** Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Н.В. Арнст // Инновационные технологии в подготовке спортсменов : сб. тр. 2 науч. практ. конф – Москва, 2014. – С. 21–4.
3. **Кириллова Н.Е.** Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Вестник спортивной науки, 2010. № 1 С.50–54.
4. **Паршутина Е.А.** Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Электронный ресурс. [Режим доступа]: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00220808_0.html#text.
5. **Сычева Т.В.** Инновационные технологии в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов. 2012.
6. **Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту.** – 2007. – № 12. – 26 с.

**Комарова Ирина Геннадиевна,
Брейкина Ольга Александровна**
НИУ «БелГУ»

ТЕХНОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРАТОРА СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Аннотация.** В статье дается содержательная характеристика основных функций куратора студенческой группы, по формированию культуры здоровья будущих специалистов, а так же обосновывается структура его готовности к данной профессионально-педагогической деятельности.*

***Ключевые слова:** культура здоровья; функция куратора студенческой группы по формированию культуры здоровья; готовность куратора к формированию культуры здоровья.*

***Annotation.** This article is about the substantial characterization of the main functions of curator of student group of formation of future specialists' culture of health and the structure of its readiness to this professional pedagogical activity.*

***Key words:** cultre of health, curator's functions of formationof cuiture of health, curator's readinessto formation of culture of health.*

Эффективное воспитание культуры здоровья будущих специалистов невозможно без разработки соответствующего технологического обеспечения. Педагогическая технология предполагает поэтапное осуществление воспитательных действий и включает в себя целевые установки, функциональное обеспечение, содержание воспитательной работы на каждом из этапов, формы и методы воспитательной работы со студентами, особенности взаимодействия куратора со студентами, организационно-педагогическое обеспечение эффективной реализации каждого этапа технологии, педагогические условия и результат каждого этапа. По отношению к проблеме данного исследования педагогическая технология представляет собой научное описание способа реализации куратором субъектно-развивающей модели воспитания культуры здоровья будущих специалистов.

При проектировании этапов технологии воспитания культуры здоровья будущих специалистов в деятельности куратора студенческой группы необходимо опираться на общую структуру действий по достижению цели, которая складывается из анализа состояния объекта деятельности, формирования ориентационной основы действий, внешнепредметной их реализации, регулирования и коррекции действий на основе механизма обратной связи. В соответствии с данной логикой осуществления действий и с учетом особенностей предмета воспитательной деятельности были выделены следующие этапы технологии деятельности куратора студенческой группы по воспитанию культуры здоровья будущих специалистов:

диагностический; проектировочный; информационный; деятельностный; коррекционный.

Каждый этап технологии включает в себя: целевые установки, содержание воспитательной работы, особенности взаимодействия куратора и студентов, что отражено в таблице 1.

Таблица 1

Технология деятельности куратора студенческой группы по воспитанию культуры здоровья будущих специалистов

1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП	
Целевые установки	1) изучение исходного уровня воспитанности культуры здоровья будущих специалистов в студенческой группе;
	2) изучение состояния физического, психического и духовного здоровья студентов, выявление валеологических проблем и наполнение на этой основе мотивационного компонента культуры здоровья.
Содержание воспитательной работы	Сбор системной информации о состоянии здоровья студентов прикрепленной группы. Диагностика исходного уровня воспитанности культуры здоровья.
Особенности взаимодействия куратора со студентами	Эффективность реализации данного этапа технологии зависит от умения куратора студенческой группы установить психологический контакт со студентами, выстраивать доверительный стиль отношений. Технологическая карта этапа представлена в приложении 5
Результат этапа	Изучение исходного уровня воспитанности культуры здоровья студентов. Установление доверительного стиля взаимоотношений между куратором и студентами.
2. ПРОЕКТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	
Целевые установки	1) разработка программы воспитательной работы со студентами, направленной на воспитание культуры здоровья, и определение стратегии кураторской деятельности по ее воспитанию;
	2) совместное со студентами проектирование индивидуальных здоровьесоздающих программ, развитие на этой основе креативного компонента культуры здоровья будущих специалистов.
Содержание воспитательной работы	Разработка стратегии воспитательной работы, направленной на воспитание культуры здоровья будущих специалистов и программы ее реализации, проектирование совместно со студентами программ валеологического просвещения, организации валеологической деятельности студенческой группы, а также индивидуальных программ здоровьесозидания и саморазвития культуры здоровья будущих специалистов.
Особенности взаимодействия куратора со студентами	Наиболее целесообразным является полисубъектный стиль педагогического взаимодействия со студентами, который обеспечивает возможность установления взаимопонимания, осознания ими необходимости валеологического самообразования и самовоспитания, раскрывает перспективы личностного самоизменения и вызывает желание воплотить их в жизнь. Технологическая карта этапа представлена в приложении 5

Результат этапа	Определение стратегии деятельности куратора студенческой группы и будущих специалистов по воспитанию их культуры здоровья.
3. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЭТАП	
Целевые установки	1) формирование валеологической грамотности студентов;
	2) накопление информационного фонда для формирования ориентационной основы валеологической деятельности;
	3) создание условий для самоопределения в валеологических ценностях и средствах оздоровления и формирование на этой основе когнитивного компонента культуры здоровья будущих специалистов.
Содержание воспитательной работы	Формирование у студентов представлений о сущности физического, психического и духовного здоровья, культуры здоровья будущего специалиста, их критериях и показателях. Отбор наиболее значимых для сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов знаний. Создание предпосылок для дальнейшего углубления и расширения валеологических знаний. Обобщение, систематизация и творческое использование их в деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
Особенности взаимодействия куратора со студентами	Наиболее целесообразным на данном этапе является содействующий стиль педагогического взаимодействия, который создает возможность включения студентов в валеологическое самообразование и самовоспитание, обеспечения системности и систематичности работы над своим здоровьем; обучения методам и приемам самообразования и самовоспитания, осуществления контроля состояния своего здоровья; оказания помощи в преодолении различных затруднений. Технологическая карта этапа представлена в приложении 5
Результат этапа	Переход от репродуктивно-исполнительского типа и соответственного уровня воспитанности культуры здоровья студентов к адаптивно- формирующему типу деятельности кураторов и уровню воспитанности культуры здоровья студентов.
4. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ЭТАП	
Целевые установки	1) реализация индивидуальных здоровьесозидающих программ и накопление будущими специалистами опыта валеологической деятельности;
	2) воспитание потребности в здоровом образе жизни;
	3) создание условий для постижения студентами личностного смысла валеологической активности;
	4) обучение их применению научных знаний для решения валеологических проблем и формирование на этой основе поведенческого компонента культуры здоровья студентов.
Содержание воспитательной работы	Включение студентов в практическую деятельность по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья близких людей. Реализация педагогической поддержки процесса валеологического самовоспитания студентов на основе дифференциации и индивидуализации работы с ними. Практическое обучение будущих специалистов приемам саморегуляции.

Особенности взаимодействия куратора со студентами	<p>Наиболее целесообразным является субъектно развивающий стиль педагогического взаимодействия. Стратегия взаимодействия куратора студенческой группы со студентами основана на идее максимальной актуализации их субъектного потенциала, обеспечивающей возможность не решать проблемы за студентов, а помочь им самостоятельно разобраться в них, найти наиболее оптимальные социально и субъектно приемлемые решения, увидеть те возможности и ресурсы, которые необходимы для достижения успеха. Это возможно было лишь при наличии доверия студентов к куратору, духовного родства между ними, авторитета куратора.</p> <p>Технологическая карта этапа представлена в приложении 5</p>
Результат этапа	Переход от адаптивно-формирующего типа и соответственного уровня воспитанности культуры здоровья студентов к креативно- развивающему к типу деятельности кураторов и уровню воспитанности культуры здоровья студентов.
5. КОРРЕКЦИОННЫЙ ЭТАП	
Целевые установки	1) оценка эффективности реализации программы воспитательной работы со студентами;
	2) коррекция воспитательной программы и воспитательной деятельности в соответствии с полученными результатами;
	3) обучение студентов умениям и навыкам самоконтроля состояния своего здоровья, мониторинга здоровья и рефлексии валеологической деятельности и развитие на этой основе регулятивного компонента культуры здоровья.
Содержание воспитательной работы	Обучение студентов способам контроля состояния здоровья и осуществления мониторинга культуры здоровья, включающее: определение целевых установок и параметров диагностики состояния здоровья; разработку программы осуществления диагностических замеров для получения объективной информации о состоянии здоровья конкретного студента; подбор соответствующих диагностических методик и необходимых средств для диагностики; сбор и первичный анализ валеологической информации; обеспечение ее хранения на бумажных или электронных носителях, оперативного поиска; анализ динамики развития здоровья и использование этой информации для формирования у студентов мотивов включения в оздоровительную деятельность и коррекции программы оздоровления конкретного студента.
Особенности взаимодействия куратора со студентами	<p>На данном этапе особенно важно использование рефлексивно- коррекционного стиля педагогического взаимодействия. Такой стиль взаимодействия в максимальной мере стимулирует рефлексивную активность студентов, позволяет высветить наиболее проблемные аспекты в воспитании культуры здоровья студентов, заставляет искать способы коррекции состояния здоровья, позволяет выявить наиболее эффективные формы работы по формированию, сохранению и укреплению здоровья, раскрывает перспективы дальнейшей деятельности по валеологическому самообразованию и самовоспитанию.</p> <p>Технологическая карта этапа представлена в приложении 5</p>
Результат этапа	Креативно-развивающий тип деятельности куратора студенческой группы и соответствующий уровень воспитанности культуры здоровья студентов.

Так как кураторы уже на первом, диагностическом, этапе предложенной технологии испытывают определенные трудности, в том числе и в установлении указанного стиля отношений со студентами, то возникла необходимость в реализации обоснованного педагогического условия – *осуществления теоретической и практической подготовки кураторов к воспитанию у студентов культуры здоровья*, позволяющего в значительной степени повысить уровень реализации педагогической технологии. На данном этапе кураторы обучались различным способам и приемам установления доверительных отношений со студентами.

Также деятельность куратора на данном этапе технологии предполагала необходимость сбора системной информации о действительном состоянии здоровья студентов группы на момент их поступления в вуз, до обучения в вузе и в процессе обучения в вузе. Данную информацию куратор частично получал при взаимодействии с медицинскими центрами при вузе.

Результатом данного этапа технологии явилось изучение исходного уровня воспитанности культуры здоровья студентов, а также установление доверительного стиля взаимоотношений между куратором и студентами.

Разработка индивидуальных программ здоровьесозидающей деятельности студентов, на втором – *проектировочном* – этапе технологии включала в себя следующие этапы: 1) *аналитический* (оценка исходного состояния здоровья студента, его резервов, ограничений и отклонений, выявление проблем);

2) *прогностический* (прогнозирование зоны ближайшего валеологического развития личности, определение стратегии деятельности по сохранению и укреплению здоровья конкретного студента и разработка программы ее реализации в совместной деятельности куратора и студента);

3) *обучающий* (обучение будущих специалистов умениям и навыкам, необходимым для реализации данной индивидуальной здоровьесозидающей программы);

4) *реализационный* (создание педагогических условий и оказание помощи студентам для успешной реализации намеченной программы);

5) *рефлексивный* (сравнение полученных результатов с планируемыми, выявление причин отклонений и коррекция индивидуальной программы или способов ее реализации).

Параллельно с этой работой проводились заседания дискуссионных клубов; осуществлялась помощь студенческому активу в разработке программы валеологической деятельности в группе; сочетались индивидуальные и групповые формы работы, при тесном взаимодействии куратора и студентов группы с преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Подобная работа способствовала реализации педагогического условия *по обеспечению системно-смыслового единства в деятельности субъектов культуры здоровья на основе разработки и реализации индивидуальных программ здоровьесозидающей деятельности*.

Результатом взаимодействия куратора со студентами на данном этапе технологии стало определение стратегии деятельности куратора студенческой группы и будущих специалистов по воспитанию их культуры здоровья.

В содержание воспитательной деятельности на третьем *информационном* этапе технологии входило формирование у студентов представлений о сущности физического, психического и духовного здоровья, культуры здоровья будущего специалиста, их критериях и показателях; включение студенческого актива в работу по сбору системной информации о состоянии здоровья будущих специалистов, что обеспечило реализацию педагогического условия – *рассмотрения культуры здоровья будущего специалиста как составной части его общей и профессиональной культуры*.

При организации опытно-экспериментальной работы по воспитанию культуры здоровья будущих специалистов мы столкнулись с проблемой отсутствия у кураторов конкретных информационно-методических материалов. При высокой занятости основной учебной нагрузкой кураторы студенческих групп или вообще не проводили занятия по многим важным проблемам культуры здоровья, или же проводили их на низком научно-методическом уровне. Созданные информационные ресурсы коллективного пользования интенсивно использовались студентами как

теоретический базис при решении различных валеологических проблем. И наконец, содержание данного этапа технологии нельзя было реализовать лишь в рамках кураторских часов, и данная форма воспитательной работы оказалась наиболее приемлемой и для решения задачи освоения теоретического базиса культуры здоровья специалиста.

Результатом информационного этапа технологии явился переход от репродуктивно-исполнительского типа деятельности куратора и соответственного уровня воспитанности культуры здоровья студентов к адаптивно-формирующему типу деятельности кураторов и уровню воспитанности культуры здоровья студентов.

На четвертом – *деятельностном* этапе происходило включение студентов в практическую деятельность по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья близких людей. Особое внимание уделялось практическому обучению будущих специалистов приемам саморегуляции. С этой целью совместно с психологами была разработана серия кураторских часов, включающих в себя различные тренинги.

Все это позволило реализовать педагогическое условие – *включение студентов в различные формы валеологической деятельности, осмысление собственного опыта с целью формирования ценностного отношения к здоровью и валеологической компетентности.*

Результатом данного этапа технологии являлся переход от адаптивно-формирующего типа к креативно-развивающему типу воспитания культуры здоровья будущих специалистов.

На пятом – *коррекционном* этапе актуализировались все валеолого-педагогические функции куратора студенческой группы. Он продолжал обучение студентов способам контроля состояния здоровья и осуществления мониторинга культуры здоровья, включающее: определение целевых установок и параметров диагностики состояния здоровья; разработку программы осуществления диагностических замеров для получения объективной информации о состоянии здоровья конкретного студента.

Результатом данного этапа технологии явилось становление креативно-развивающего типа деятельности куратора студенческой группы и соответствующего уровня воспитанности культуры здоровья студентов.

Список использованной литературы

1. **Абаскалова Н.П.** Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 316 с.
2. **Абульханова К.А.** Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
3. **Ахвердова О.А.** К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физического воспитания. – 2002. – № 9. – С. 5–7.
4. **Беляев В.С.** Проблемы формирования здорового образа жизни в валеологии: учеб. пособие / В.С. Беляев. – М.: МГТУ «Станкин», 2000. – 147 с.
5. **Васильева Л.М.** Педагогические условия повышения квалификации кураторов студенческой группы в колледже: дис. канд. пед. наук / Л.М. Васильева. – Ставрополь, 2004. – 183 с.
6. **Виленский М.Я.** Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
7. **Гаркуша Н.С.** Воспитание культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.С. Гаркуша. – Белгород, 2007. – 22 с.
8. **Зеер Э.Ф.** Личностно ориентированное профессиональное образование: теоретико-методологический аспект / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2001. – 51 с.
9. **Исаев И.Ф.** Куратор и студенческая группа: развитие субъект-субъектных отношений: мо-

нография / И.Ф. Исаев, Е.Н. Кролевецкая. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2009. – 194 с.

10. **Панкратов В.Н.** Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

**Кострыкин Владлен Ярославович,
Хвостиков Игорь Петрович**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

***Аннотация.** В данной статье представлен анализ материалов, описывающих ограничения физических нагрузок для студентов с диагнозом пролапс митрального клапана, а также рекомендации по применению лечебной физической культуры для реабилитации студентов с данным диагнозом.*

***Ключевые слова:** пролапс митрального клапана (ПМК), студент, лечебная физическая культура.*

***Annotation.** This article presents an analysis of the materials describing the restrictions of physical activity for students diagnosed with mitral valve prolapse, as well as recommendations for the application of medical physical culture for the rehabilitation of students with this diagnosis.*

***Key words:** mitral valve prolapse, student, healing fitness.*

Актуальность. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются одними из наиболее распространенных. На их долю в цивилизованных странах приходится до 52 % смертности, то есть сердечно-сосудистые заболевания стоят первой строкой в списке причин смертности. ПМК является наиболее распространенной формой поражения клапанного аппарата сердца. Лечебная физическая культура при пролапсе митрального клапана является существенным фактором реабилитации студентов с данным диагнозом.

Цели статьи: проанализировать основные аспекты реабилитации студентов с диагнозом «пролапс митрального клапана» посредством применения лечебной физической культуры.

Методы, организация исследований. Анализ научной литературы и публикаций по теме исследования.

Анализ последних исследований и публикаций. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются одними из наиболее распространенных. На их долю в цивилизованных странах приходится до 52 % смертности, то есть сердечно-сосудистые заболевания стоят первой строкой в списке причин смертности. Научно-технический прогресс стимулирует распространение этих болезней. На сердечно-сосудистой системе сказываются и снижение двигательной активности в связи с облегчением условий труда (гипокинезия), постоянно возрастающее число стрессов, связанных с ускоряющимся темпом жизни, увеличение числа межличностных контактов, и даже улучшающиеся условия жизни, провоцирующие чрезмерное потребление пищи, стремление к избыточному комфорту и т.д.

Термин «пролапс митрального клапана» (ПМК) ввел доктор J. Grilley. В настоящее время ПМК определяется как патологическое состояние, характеризующееся аномальным прогибом в левое предсердие одной или обеих створок митрального клапана (МК) во время систолы левого желудочка сердца. ПМК является наиболее распространенной формой поражения клапанного аппарата. ПМК представлен в человеческой популяции, по данным разных авторов, от 1,1 % до 38,0 % [4, с. 21].

Большое расхождение в показателях распространенности ПМК связано с критериями

диагностики этой патологии. По данным современной медицинской литературы в наше время распространенность ПМК в мире не превышает 5 % [4, с.25].

По МКБ-10 ПМК является отдельной нозологической формой некоронарогенных заболеваний сердца, входящей в группу неревматических поражений МК. Установлено, что многие люди с ПМК имеют головокружения, обморочные состояния, тахикардию и другие симптомы.

Несмотря на многолетний интерес врачей к ПМК, вызванный его широким распространением, на сегодня не существует общего мнения относительно клинического и гемодинамического значения этой патологии. Из-за недостаточного знания критериев диагностики ПМК некоторыми педиатрами, семейными и спортивными врачами нередко встречается завышенная диагностика этой патологии. Это, в свою очередь, часто приводит к неоправданному ограничению физической активности детей и подростков с подозрением на ПМК.

Лечебная физическая культура при пролапсе митрального клапана является существенным фактором реабилитации студентов с данным диагнозом.

При выполнении физических упражнений учащается пульс, повышается АД, увеличивается количество циркулирующей крови и число функционирующих капилляров в скелетных мышцах и в миокарде. Занятия Лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, максимально активизируя действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций [5, с. 48]. Однозначно противопоказания к физическим тренировкам при ПМК включают все критические и сопровождающиеся тяжелой симптоматикой поражения клапанов на грани декомпенсации сердечной деятельности. Физические нагрузки считаются безопасными у пациентов без значимых аритмий в покое и во время нагрузки, без семейного анамнеза внезапной сердечной смерти и без предшествующих тромбоэмболических осложнений или обмороков. При составлении программы занятий ЛФК для студентов с диагнозом ПМК необходимо учитывать степень митральной регургитации. Под митральной регургитацией понимают прогибание створок митрального клапана, который находится между предсердием и желудочком. Выделяют три степени этого состояния. При митральной регургитации первой степени никаких ограничений физических нагрузок не предписывается. Вторая степень митральной регургитации сама по себе не является показанием к ограничению или отказу от физических нагрузок, однако применять их стоит с осторожностью. Выделяют виды спорта, при занятии которыми вторая степень митральной регургитации может спровоцировать потерю сознания. Например, автогонки, конный спорт, ныряние, мотоциклетный спорт, синхронное плавание [1, с.47].

Результаты исследования. Разработка программы занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы должна строиться по определенным принципам, к специфическим из которых для кардиологии надо отнести:

По мере увеличения степени недостаточности кровообращения набор средств ЛФК должен уменьшаться. В зависимости от степени нарушения преимущественное значение должны иметь упражнения лечебной гимнастики (в основном на дистальные суставы конечностей, пассивные, на расслабление, дыхательные), а также массаж и медленная ходьба. По мере выздоровления и перехода в более легкую степень недостаточности включаются все новые средства физического воспитания. Уже при второй степени недостаточности можно использовать ускоренную ходьбу, упражнения для крупных групп мышц, элементы подвижных игр и т.п. При наиболее степени недостаточности набор средств ЛФК достаточно широк и ограничивается только индивидуальными противопоказаниями. Следует лишь ограничивать спортивные игры, имеющие высокий эмоциональный запал с целью дозировки психоэмоционального возбуждения.

По мере увеличения степени недостаточности кровообращения следует уменьшать величину, интенсивность и объем нагрузки. Так, если при легкой степени длительность занятия может достигать 30–40 мин, то при наиболее тяжелой она не должна превышать 10–15 мин.

Основным режимом нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является аэробный.

Тяжесть выполняемой нагрузки оценивается не величиной выполненной работы, а той энергозатратами организма. Наиболее объективным показателем является достаточность обеспечения организма кислородом в течение выполнения работы. Применительно к заболеваниям сердечно-сосудистой системы оптимальным режимом является аэробный, т.е. тот, при котором потребность организма в кислороде удовлетворяется в течение самой работы – именно такой режим оптимален для тренировки сердца. Аэробный режим выполнения нагрузки соответствует рабочему значению пульса около 110–140 в минуту. Это значение не зависит от выраженности заболевания, так как чем слабее организм, тем при более низкой величине выполняемой внешней работы он обеспечивается более высокой частотой сокращений сердца. При аэробной работе потребление кислорода миокардом достигает высоких значений – до 16–18 % от потребления его организмом. При этом наиболее эффективно тренируется сердце, образуются коллатерали, снижается концентрация холестерина в крови.

Аэробный режим выполнения упражнений должен быть преимущественным в функциональной терапии больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно в первом периоде ЛФК. Он не является предельным (и даже околопредельным) для данного больного и его состояния, поэтому может применяться уже в первом периоде ЛФК.

При малой динамической нагрузке (например, при ходьбе) работающим мышцам требуется больше кислорода, и сердце усиливает и учащает свои сокращения. При этом происходит тренировка миокарда, в нем активизируется обмен веществ и усиливаются восстановительные процессы. Кроме того, стимулируются особые системы, оказывающие гипотензивное (снижающее артериальное давление) действие, причем даже при небольшой нагрузке и соответственно незначительном повышении давления последующая гипотензивная реакция продолжается относительно долго.

В течение всего периода функциональной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы должно обеспечиваться постепенное повышение нагрузки. Это обусловлено необходимостью достижения состояния утомления, ведущего к развитию суперкомпенсации. В увеличении нагрузки приоритет следует отдавать времени выполнения упражнения, а не его интенсивности. Это означает, что при стабильных показателях рабочего пульса при данном времени выполнения упражнения это время следует постепенно увеличивать [3, с. 14–16].

Примеры упражнений:

Ходьба в разных темпах, 60 секунд, постепенно убыстряя темп. Стоя, ходьба на носках, с высоким подниманием колена.

Руки вперед. Ходьба со сжиманием пальцев в кулаки и разжиманием их, 15 секунд, движения пальцев в быстром темпе, ходьба в среднем и быстром темпе.

Руки на талии, ходьба на носках, 30 секунд, темп средний и быстрый. Руки на талии, ходьба на пятках, 30 секунд, темп средний и быстрый.

Руки в стороны, ходьба широким шагом с поворотами туловища в стороны, 30 секунд, темп медленный.

Руки за головой, ходьба с высоким подниманием бедра, 45 секунд, темп быстрый.

Стоя, ноги врозь, руки с гантелями опущены. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носках (вдох), 3–4 – вернуться в исходное положение (выдох). Вес гантелей 1,5–2 кг, 5 раз, дыхание через нос.

Основная стойка, 1–2 – поднять руки вверх, расслабленно потрясти кистями (вдох), 3–4 – расслабленно опустить руки вниз (выдох), 5 раз, добиться максимального расслабления.

Ноги вместе, руки на талии, поскоки на двух ногах, 20 раз, темп быстрый, подскоки высокие, дыхание равномерное.

Бег в медленном и среднем темпе, 150 метров, следить за работой рук при ускорениях.

Сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, поднять руки вперед, удерживать 20 секунд, вес гантелей 1,5–3 кг, не допускать задержки дыхания, после упражнения пауза 40–45 секунд.

Сидя на стуле, развести руки в стороны, удерживать 20 секунд.

Лёжа на спине, поднимание согнутых в коленях, ног – выдох, опускание прямых ног – вдох.

Лёжа на спине, имитация движений ног при езде на велосипеде, дыхание произвольное.

Лёжа на спине, переход в положение сидя с помощью и без помощи рук. Стоя, руки на пояс, круговые движения туловищем.

Стоя, махи ногой вперёд-назад, дыхание произвольное.

Стоя, руки в стороны – вдох, наклон вперёд, кисти рук касаются коленей – выдох.

Стоя, присед, руки вперёд – выдох, в исходное положение – вдох. Дозированная ходьба [2, с. 96].

Дозированная ходьба – определяется как вид физической активности, способствующий восстановлению функции сердца. Кроме того, ходьба, лечебная физкультура определяются как средство вторичной профилактики заболеваний. Студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо продолжать занятия лечебной физкультурой, лучше циклическими видами, например ходьбой, лыжами и другими – всю жизнь.

Занятия следует начинать постепенно, начиная от более простых упражнений к более сложным. В начале тренировки, надо разогреться в течение 4–5 минут. Прodelать спокойные упражнения, они увеличат пульс, согреют мышцы, а так же суставы. Походить, подвигаться. Перед каждым новым упражнением, так же необходимо разогреваться.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

По статистике, среди студентов и, в общем, среди всего молодого поколения, такое заболевание, как ПМК встречается всё чаще.

Лечебная физическая культура при пролапсе митрального клапана, активизируя действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствует нормализации нарушенных функций.

Аэробный режим выполнения упражнений должен быть преимущественным в функциональной терапии больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно в первом периоде ЛФК.

Следует ограничивать спортивные игры, имеющие высокий эмоциональный запал с целью дозировки психоэмоционального возбуждения.

Студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо продолжать занятия лечебной физкультурой, лучше ее циклическими видами, например ходьбой, лыжами и другими в течение всей жизни.

Список использованной литературы

1. **Белая Н.А.** «Лечебная физкультура и массаж». М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. **Дубровский В.И.** «Лечебная физическая культура». М., Владос, 1999.
3. **Лечебная физическая культура** : учебник / Э.Н. Вайнер.- М. : КНОРУС, 2016. – 346 с.
4. **Марушко Ю.В.** Состояние сердечнососудистой системы у спортсменов («спортивное сердце») / Ю.В. Марушко, Т.В. Гишак, В.А. Козловский // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 21–30.
5. **Шельмина Л., Балашов Н.** Лечебная физкультура. СПб. : Питер, 2013. – 210 с.

Ложечка Михаил Владимирович
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества «МЕТАЛЛУРГ»;
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования городского округа Самара
«Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва № 6»,
Самарская область, г. Самара

ПОКАЗАТЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СУМО

***Аннотация.** В статье приведены данные индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей младшего школьного возраста, занимающихся сумо. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса детей первого года обучения, специализирующихся в сумо.*

***Ключевые слова:** сумо, психофизиология, дети, показатели, сенсомоторика.*

***Annotation.** The article presents data of individual-typological properties of higher nervous activity and sensorimotor functions of children of primary school age who are engaged in sumo. The obtained numerical data can be used in the construction and monitoring of the training process of children of the first year of training, specializing in sumo.*

***Key words:** sumo, psychophysiology, children, indicators, sensorimotorics .*

Введение. Одним из приоритетных направлений государственной политики и развития современного общества является воспитание здорового, образованного, подготовленного для дальнейшей трудовой деятельности молодого поколения. В то же время, борьба сумо завоевывает все большую популярность среди детей и молодежи. С каждым годом интерес к этому виду спорта только растет [1; 2; 5; 8; 11].

В мире увеличивается количество федераций. В России все больше спортсменов принимают участие в различных соревнованиях по сумо. В системе дополнительного образования открываются физкультурно-спортивные направления связанные с этим видом спорта. В клубах по месту жительства появляются занятия по сумо. Наряду с этим, этот вид спорта с научной точки зрения мало изучен [5; 8; 11]. Ощущается дефицит научно-методической литературы.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что на современном этапе развития теории и методики физического воспитания и спорта, а так же в практике работы педагогов практически отсутствуют данные по обозначенной проблеме. Определяя данные индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности занимающихся, могут служить ориентиром и давать оценку функциональному состоянию организма детей занимающихся сумо. а также использоваться как психофизиологическая модель для профориентации и профотбора. Выше изложенное послужило основой для постановки цели исследования.

Цель исследования – выявить показатели индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей занимающихся сумо и определить эффективность разработанной методики.

Методы исследования. В ходе исследования использовали теоретический анализ научно-методической литературы, тестирование детей младшего школьного возраста по программе «Психодиагностика». Обработка результатов тестирования проводилась методами математической статистики со счетом определения достоверности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента и компьютерной программой Microsoft Excel. [3; 4; 6; 7; 12].

Результаты исследования и их обсуждение. В тестировании приняли участие 32 ребенка

младшего школьного возраста. На этапе основного педагогического эксперимента было создано две группы по 16 человек – контрольная и экспериментальная. Все дети являются учащимися средних общеобразовательных школ г. о. Самара. Определение психофизиологических показателей всех респондентов производилась на базе МБУ ДО ЦДТ

«Металлург» при помощи программы «Психодиагностика». Исследования проводились в спортивном зале подросткового клуба «Олимпиец». Сравнивая данные индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности сумоистов экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента, позволит не только выявить психофизиологические показатели занимающихся, но и определить влияние различных методик на организм занимающихся.

Программа «Психодиагностика» – это система тестирования, которая может быть использована для профориентации и профотбора, а так же оценки функционального состояния организма в условиях воздействия на него различных факторов внешней и внутренней среды, в том числе – физических нагрузок. Данная система предназначена для определения индивидуальных свойств высшей нервной деятельности человека по переработке зрительной информации различной степени сложности по методике Макаренко Н.В. и Лизогуба В.С. [3; 6]. Надежность методики (М.В. Макаренко с соавторами) была обоснована рядом экспериментальных работ, выполненных на взрослых и детях [6].

Структура занятий по сумо включала три занятия в неделю. Причем, дети контрольной группы, всегда занимались в спортивном зале по общепринятой методике.

Для детей экспериментальной группы была разработана методика, основанная на дифференцированном обучении. В основу методики положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Использовались языковые и наглядные методы тренировки. Разработанная методика, включала в себя широкое применение вспомогательных и подготовительных упражнений. Так же, применялись различные специальные средства сумо. В процессе занятий решались задачи физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Это позволило оптимизировать объем и структуру тренировочных нагрузок. Отметим, что программный материал предусматривал возможность работы с детьми, имеющими определенный избыточный вес, слабое развитие отдельных физических качеств.

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ результатов эксперимента. В таблице 1 приведены результаты исследования показателей индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций сумоистов экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента. Как видно из таблицы 1, в начале эксперимента состав контрольной и экспериментальной группы был практически равнозначным, о чем свидетельствует отсутствие статистически значимых различий ($p > 0,05$) между соответствующими показателями. Таким образом, это говорит об однородности выбранных групп. При этом следует отметить, что у всех участников эксперимента было зафиксировано достаточно низкий уровень психофизиологических показателей.

В конце эксперимента, дети контрольной группы продемонстрировали следующие результаты (табл. 2): ПЗМР(М) – 458,4 мс; РВ 1–3(М) – 581,2 мс; РВ 2–3(М) – 624,8 мс; ФПНП(М) – 541,2 мс, минимальное время экспозиции - 560,4 мс, время выхода на минимальную экспозицию – 79,4 с; СНП (М) – 520,2 мс, минимальное время экспозиции – 510,4 мс, время выхода на минимальную экспозицию – 126,4 с. В то же время, дети экспериментальной группы показали следующие результаты: ПЗМР(М) – 401,2 мс; РВ 1–3(М) – 541,8 мс; РВ 2–3(М) – 558,4 мс; ФПНП(М) – 515,2 мс, минимальное время экспозиции – 530,8 мс, время выхода на минимальную экспозицию – 66,4 с; СНП (М) – 485,4 мс, минимальное время экспозиции – 470,8 мс, время выхода на минимальную экспозицию – 110,2 с.

В итоге, у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы во всех вышеперечисленных показателях возрастают данные и имеют достоверное различие ($P < 0,05$). Как следствие, эксперимент показал эффективность предложенной методики.

**Показатели индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности
и сенсомоторных функций сумоистов экспериментальной
и контрольной группы в начале эксперимента**

Психофизиологические функции		КГ (n=16)		P	ЭГ (n=16)	
Подрежим работы	Регистрируемые параметры	\bar{x}	m		\bar{x}	m
Простая зрительно-моторная реакция	1) средняя величина латентного периода (M), мс	649,6	17,6	>0,05	630,3	18,9
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	2,67	0,01	>0,05	2,61	0,01
	3) количество ошибок	4,6	0,19	>0,05	4,8	0,21
Реакция выбора одного сигнала из трёх	1) средняя величина латентного периода (M), мс	583,6	2,34	>0,05	581,8	2,14
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	4,48	0,08	>0,05	4,41	0,09
	3) количество ошибок	3,8	0,07	<0,05	2,4	0,08
Реакция выбора двух сигналов из трёх	1) средняя величина латентного периода (M), мс	724,4	8,54	>0,05	718,6	10,6
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,78	0,01	>0,05	3,82	0,02
	3) количество ошибок	5,2	0,21	>0,05	4,5	0,29
Уровень функциональной подвижности нервных процессов (режим обратной связи)	1) средняя величина латентного периода (M), мс	526,6	4,32	>0,05	515,6	4,68
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,68	0,01	>0,05	3,64	0,02
	3) количество ошибок	26,4	0,07	<0,05	24,4	0,09
	4) время выполнения теста, с	110,6	0,49	>0,05	112,4	0,8
	5) минимальное время экспозиции, мс;	584,2	2,9	>0,05	578,4	2,2
	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	89,4	1,88	>0,05	86,8	0,68
Сила нервных процессов (режим обратной связи)	1) средняя величина латентного периода (M), мс	538,6	0,66	>0,05	536,4	0,88
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	4,53	0,01	>0,05	4,51	0,01
	3) количество ошибок	120,6	0,29	>0,05	118,9	0,8
	4) время выполнения теста, с	294	–	–	294	–
	5) минимальное время экспозиции, мс;	542,6	2,94	>0,05	536,4	1,44
	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	224,2	9,07	>0,05	220,2	8,14

**Показатели индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности
и сенсомоторных функций сумоистов экспериментальной
и контрольной группы в конце эксперимента**

Психофизиологические функции		КГ (n=16)		P	ЭГ (n=16)	
Подрежим работы	Регистрируемые параметры	\bar{x}	m		\bar{x}	m
Простая зрительно-моторная реакция	1) средняя величина латентного периода (M), мс	458,4	18,9	<0,05	401,2	19,5
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	2,97	0,01	<0,05	2,61	0,02
	3) количество ошибок	2,6	0,29	<0,05	1,6	0,19
Реакция выбора одного сигнала из трёх	1) средняя величина латентного периода (M), мс	581,2	2,14	<0,05	541,8	2,24
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	4,41	0,09	<0,05	4,08	0,08
	3) количество ошибок	2,6	0,08	<0,05	1,8	0,07
Реакция выбора двух сигналов из трёх	1) средняя величина латентного периода (M), мс	624,8	12,56	<0,05	558,4	10,6
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,84	0,01	<0,05	3,66	0,01
	3) количество ошибок	3,5	0,29	<0,05	2,2	0,28
Уровень функциональной подвижности нервных процессов (режим обратной связи)	1) средняя величина латентного периода (M), мс	541,2	3,78	<0,05	515,2	2,94
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,84	0,01	<0,05	3,62	0,01
	3) количество ошибок	23,4	0,09	<0,05	19,2	0,2
	4) время выполнения теста, с	112,1	0,09	<0,05	110,6	0,08
	5) минимальное время экспозиции, мс;	560,4	2,4	<0,05	530,8	2,9
	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	79,4	0,78	<0,05	66,4	1,58
Сила нервных процессов (режим обратной связи)	1) средняя величина латентного периода (M), мс	520,2	1,68	<0,05	485,4	2,28
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	4,54	0,01	<0,05	4,33	0,02
	3) количество ошибок	126,8	0,09	<0,05	107,5	0,29
	4) время выполнения теста, с	294	–	–	294	–
	5) минимальное время экспозиции, мс;	510,4	2,94	<0,05	470,8	2,46
	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	126,4	5,07	<0,05	110,2	3,12

Выводы.

1. Выявлены показатели индивидуально-ипологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей занимающихся сумо. Материалы исследований свидетельствуют о том, что в процессе занятий сумо с детьми младшего школьного возраста происходят модифицирования в психофизиологических показателях.

2. В ходе анализа экспериментальных данных детей контрольной и экспериментальной группы отмечаются статически значимые изменения в результатах ($P < 0,05$). Таким образом, вышеизложенное позволяет сделать вывод, что регулярные занятия сумо по разработанной методике дают положительные сдвиги в психофизиологических показателях.

3. Полученные числовые данные могут служить как психофизиологическая модель для профориентации и профотбора, а также использоваться как ориентир, оценивающий функциональное состояние организма детей занимающихся сумо.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется проведение исследований связанных с решением проблемы формирования двигательных качеств школьников на занятиях сумо.

Список использованной литературы

1. **Арзютов Г.Н.** Сумо: История. Теория. Практика. / Под ред. проф. Арзютова Г.Н. – Луганск : «Элтон-2», 2008. – 165 с.
2. **Иванов О.** Сумо: живые традиции древней Японии / О. Иванов. – Пермь : Агентство «Стиль-МГ», 2004. – 288 с.
3. **Козина Ж.Л., Барибина Л.М., Мищенко Д.И., Цикунов О.А., Козин О.В.** Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков, ХООНОК- ХГАДИ, 2011. – С. 56–60.
4. **Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М : Советский спорт, 2004.– 192 с.
5. **Ложечка М.В.** Теоретико-методические основы контроля детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо / М.В. Ложечка // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы X международной научно-практической конференции. Часть 1. – Луганск, 2013. – С. 198–205.
6. **Макаренко Н.В.** Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / Н. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – т. 45, №. 4 – С. 125–131.
7. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И.Г. Максименко / – Луганск : Знание, 2000. – 276 с.
8. **Морачёва Л.М.** Основы сумо / Л.М. Морачёва, С.В. Праотцев, А.Е. Цвилов. — М. : Япония сегодня, 2001. — 77 с.
9. **Платонов В.М.** Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
10. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. **Праотцев С.В.** Сумо мифы и реальность / С.В. Праотцев, А.Е. Цвилов. – М. : Известия, 2000. – 281 с.
12. **Сергієнко Л.П.** Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л.П. Сергієнко – К. : КНТ, 2010 – 776 с.
13. **Холодоов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., с испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Немыкина Елизавета Андреевна,
Трусова Валентина Петровна
Колледж ФК ФГБОУ ВО СибГУФК
г. Омск, Россия

КОМПЛЕКС ГТО, КАК СРЕДСТВО К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

***Аннотация.** Одной из приоритетных задач современного общества является воспитание здорового человека, который будет стремиться к успеху в жизни, сможет защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Актуальность проекта ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Опрос обучающихся первого курса колледжа и анализ полученных данных.*

***Ключевые слова:** ГТО, студент, анкетирование, спорт, физическая культура.*

***Annotation.** One of the priority tasks of modern society is raising a healthy person who will strive for success in life, will be able to protect yourself and your loved ones in any life situation. The relevance of the project VFSC "Ready for labor and defense" (TRP). A survey of students of the first year of College and analysis of the data.*

***Key words:** TRP, student, survey, sport, and physical culture.*

Сегодня всё больше людей склоняются к правильному образу жизни. Это хорошо для современного общества. На телевидении можно увидеть необходимые физические упражнения для поддержания здоровья. Огромное разнообразие спортзалов и фитнес-центров, в которых можно заниматься физкультурой с тренером, открытых в населённых пунктах. Но это лишь часть поддержания ЗОЖ. На самом деле для того, чтобы вести здоровый образ жизни, человеку необходимо наладить определённую систему, то есть составить собственный распорядок дня. Ведь наше здоровье начинается с самого утра, с построения режима дня. Для отличного самочувствия, настроения и внутренней гармонии человеку необходимо полноценно отдыхать, правильно и сбалансировано питаться, умеренно заниматься физической культурой и бывать на свежем воздухе.

Одной из приоритетных задач современного общества является воспитание здорового человека, который будет стремиться к успеху в жизни, сможет защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Особенно это касается молодого поколения.

В целях осуществления этой задачи, Президент Путин В.В. 24.03.2014 г. подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Министерство спорта разработало и утвердило приказ № 575 от 08.07.2014г. «О государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)», государственные требования комплекса ГТО, включающие в себя нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО для разных возрастных категорий граждан, кроме этого в Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 22.11.2016 г. были внесены изменения и дополнения, которые вступили в силу с 01.01.2017 года.

Возрождение комплекса ГТО сегодня стало делом государственной важности. Так пункт 7 статьи 31.1 ФЗ N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" обязывает «Правительство Российской Федерации представлять Президенту Российской Федерации ежегодно до 1 мая текущего года доклад об уровне физической подготовленности населения, включающий в себя оценку эффективности физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, проведенных в субъектах Российской Федерации».

Так как мы являемся гражданами России, а комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан России всех возрастных категорий

со сдачей нормативов в школах, ВУЗах, спортивных учреждениях, на предприятиях, значит, каждый из нас будет иметь отношение к этому комплексу.

Новый комплекс ГТО имеет существенные отличия от своего предшественника – ГТО-1985. Внесено более 300 изменений, включая введение бронзового знака отличия. Комплекс ГТО состоит из двух частей:

- нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения;
- спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Испытания комплекса ГТО направлены на выявление объективного уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, координации и гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Виды испытаний учитывают возрастные особенности занимающихся от 6 до 70 лет и старше по 11 ступеням (возрастным группам).

Процесс тестирования предусматривает предварительную подготовку, обязательный допуск врача и соревнования по выполнению нормативов. По итогам проведения испытаний граждане могут получать золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия.

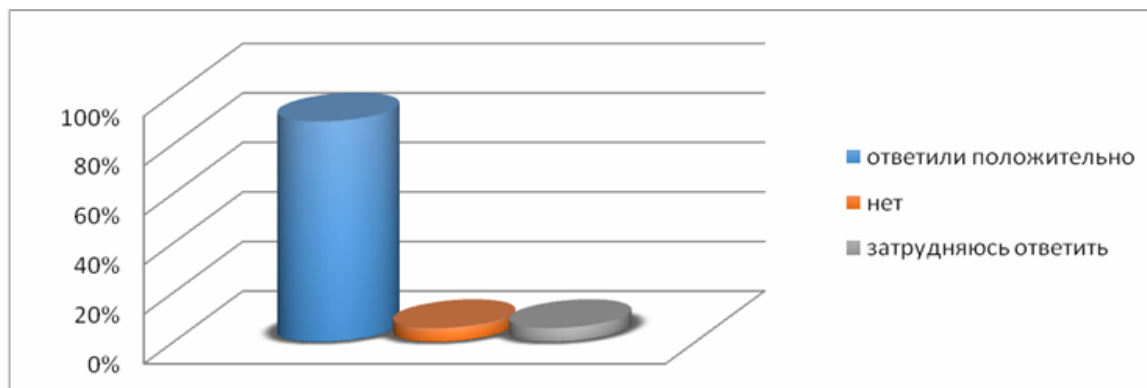
У ВФСК «ГТО» есть официальный сайт (<http://www.gto.ru>). На нем размещена доступная, полная и подробная информация о ГТО и его проведении. Через сайт можно осуществить регистрацию, чтобы через личный кабинет следить за всеми международными соревнованиями и новостями о ГТО.

В главе 3 статьи 31.1 пункта 3 в части общих положений о комплексе ГТО «Закона о физической культуре и спорте в РФ» прописано: «Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется добровольно». Так зачем нам сдавать ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО, кто-то желает достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость, а кто-то просто привык быть первым всегда и везде.

В наш колледж физической культуры после общеобразовательной школы поступают молодые люди занимающиеся спортом и имеющие спортивные разряды по видам спорта. В дальнейшем они станут специалистами по физической культуре и спорту. Для выяснения, что студенты первого курса знают о ГТО, нами было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 18 юношей первого курса, это V ступень ГТО (16–17лет). Было предложено 12 вопросов о комплексе ГТО и готовности выполнения его студентами колледжа. Принимая число опрошенных за 100%, рассмотрим результаты 4 вопросов из анкеты.

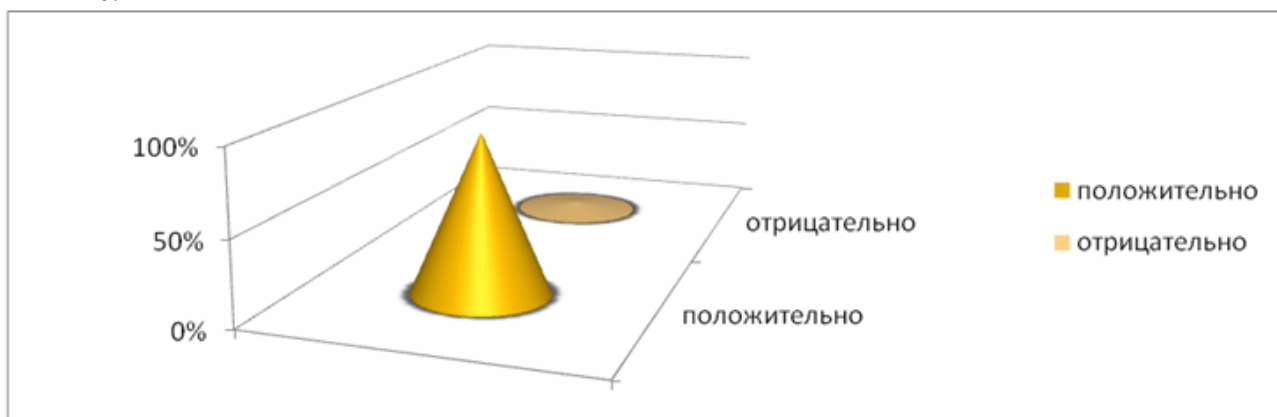
Знаете ли Вы что такое ВФСК «ГТО»? На этот вопрос 16 человек из 18 ответили положительно, что составляет 89 % от числа опрошенных, 1 человек это 5,5 % нет и 1 это 5,5 % затрудняюсь ответить. Данные ответы можно посмотреть на рисунке 1.

Рис.1



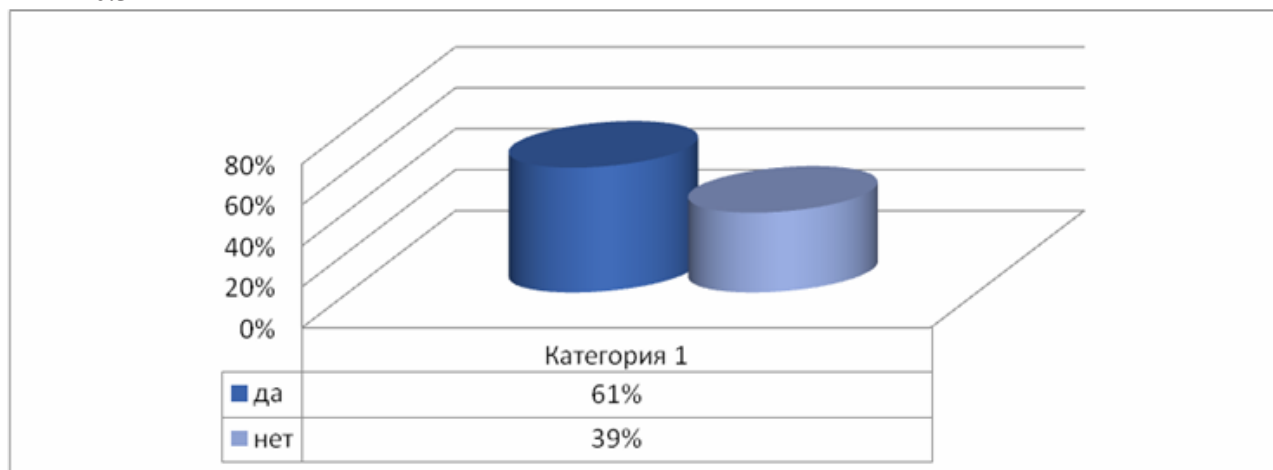
Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни? Из 18 человек положительно ответило 17 человек, это 95 % и 1 человек отрицательно 5 % от участников опроса. (Рис.2)

Рис.2



На Ваш взгляд, Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой в настоящее время? Да, ответили человек из 18, это 61 % ; 7 человек это 39 % ответили нет.(Рис3)

Рис.3



Посещаете ли Вы обязательные уроки физкультуры в своей образовательной организации? На этот вопрос положительный ответ дали 100 % опрошенных студентов.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод, что в основном молодые люди знают о ВФСК «ГТО» и понимают его значимость и актуальность. Большинство из них в достаточной мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время. Они готовы пропагандировать здоровый образ жизни в дальнейшем, привлекать население к занятиям физической культурой и спортом.

Следует отметить, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а задача ГТО помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Список использованной литературы

1. <http://www.gto.ru> Указ Президента № 172 от 24.03.14 г.
2. Приказ Министерства Sports РФ № 575 от 08.07.2014г. «О государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)». <http://www.consultant.ru/dokument> Ф3 N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНИМАНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Исследовалось влияние структуры режима дня на динамику показателей внимания (интенсивность, распределение, переключение). Наиболее высокий уровень продуктивности зафиксирован за время постоянного времени проведения тренировочных занятий, независимо от времени его проведения.

Ключевые слова: показатели, внимание, режим, структура, динамика, тренировка.

Annotation. Attention indices dynamics throughout the day with sportsmen students. The influence of the routine structure on attention indices dynamics (intensity, distribution, switching over) was researched. The highest efficiency leave had been fixed during time of constant training. Despite the fact at what time the training was conducted.

Key words: indices, attention, routine, structure, dynamics, training.

Актуальность исследований. Интерес к исследованию суточного биоритма у человека объясняется значительными колебаниями в эффективности деятельности различных функций. Однако, как правило, основным направлением в исследовании было изучение суточной динамики физиологических функций с целью использования этих данных в медицине и физиологии. В настоящее время известно свыше 1000 параметров, характеризующихся суточной ритмикой. К исследованию влияния суточного биоритма на эффективность выполнения спортивных упражнений приступили значительно позднее, что объясняется сложностью организации и проведения исследований подобного типа. К настоящему времени уже есть некоторые данные об их проведении. Установлено влияние суточного биоритма на спортивные результаты в легкой атлетике [1]. Определена эффективность обучения технике толкания ядра и прыжков в длину способами «согнув ноги» и «ножницы» в разное время дня [2; 3; 4].

Значительно меньше исследований проведено в области психологии. Особенно это касается студентов-спортсменов, которые должны выполнять программу учебы и одновременно быть успешными в спорте. Наиболее интересным направлением является исследование скорости переработки информации, имеющей большое значение, как для успешной учебы, так и для эффективности в спортивной деятельности (например, в спортивных играх и единоборствах). Это определило актуальность данного исследования. Учитывая уже имеющиеся опубликованные материалы (5,6), выбор направления работы был сделан в пользу исследования динамики показателей внимания.

Цель исследования – предельно влияние различной структуры режима дня на характер динамики показателей внимания у студентов-спортсменов. В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ специальной научной литературы.
2. Исследование динамики показателей внимания.
3. Математические методы исследования.

Программу исследования составила регистрация показателей внимания (интенсивность, распределение, переключение) по данным продуктивности и точности выполнения корректурного теста Анфимова при продолжительности каждого задания в течение 2 мин. Исследование проводилось 6 раз в течение дня через каждые 3 часа (с 8.00 до 23.00) на 78 студентах, обучающихся в ВУЗе физкультурного профиля. Режим дня определялся путем предварительного опроса. Для элиминирования последствий мышечной работы на ход периодических изме-

нений регистрируемых показателей обследуемые в день исследования не выполняли напряженной физической работы. Математическая обработка результатов была стандартной. Учитывая опыт собственных исследований суточного ритма показателей движений скоростного и скоростно-силового характера(1), все обследуемые были разбиты по особенностям структуры режима дня на 4 группы. В 1-ю группы были включены студенты, у которых постоянное время тренировочных занятий было в районе 17.00, во 2-ю – в районе 20.00. в 3-ю – районе 14.00, в 4-ю – в районе 11.00.

Анализ полученных данных показал следующее. В 1-й группе исходный показатель, зафиксированный в 1-ом измерении (в 8.00), составил $380 \pm 11,7$ знаков. Во 2-м и 3-м измерениях наблюдалось постепенное увеличение количества просмотренных знаков (соответственно $477,2 \pm 21,1$ и $500,1 \pm 18,3$). Во время 4-го измерения зафиксирован максимальный показатель в течение дня - $571,8 \pm 16,6$. Это время (17.00) постоянного проведения тренировочных занятий. В двух оставшихся измерениях отмечено постепенное уменьшение показателей ($490,1 \pm 17,3$ и $447,0 \pm 19,1$).

Во 2-й группе исходный уровень (в 8.00) составил $416,2 \pm 14,9$. Во 2-м измерении зафиксирован результат $509,3 \pm 15,1$, после чего отмечено постепенное небольшое снижение уровня показателей ($473,2 \pm 16,4$ и $452,7 \pm 15,1$). В 5-м измерении зафиксирован самый высокий показатель продуктивности – $624,3 \pm 16,3$. Это время (20.00) постоянного проведения тренировочных занятий. В 6-м измерении наблюдалось снижение продуктивности – $453,9 \pm 16,8$ знака.

В 3-й группе в 8.00 продуктивность составила $395,6 \pm 19,1$ знака. К 11.00 она повысилась до $473,4 \pm 17,6$. В следующем измерении (14.00) зафиксирован максимальный уровень на протяжении дня – $541,3 \pm 14,4$. В это время у этой группы постоянно проводились тренировочные занятия. В дальнейшем уровень показателей снизился и находился приблизительно на одном уровне ($426,8 \pm 17,1$ в 17.00, $417,6 \pm 18,2$ в 20.00 и $403 \pm 18,3$ в 23.00).

В 4-й группе динамика была следующей. С исходного уровня в 1-м измерении ($414,8 \pm 19,1$) продуктивность во 2-м измерении (11.00) достигла своего максимума ($607,7 \pm 16,9$) за весь обследуемый день. Как и в предыдущих измерениях, максимум пришелся на время постоянного времени тренировочных занятий. В дальнейшем уровень продуктивности снизился и находился приблизительно на одном уровне (от $496,7 \pm 17,7$ до $424,2 \pm 16,6$).

При исследовании динамики показателей точности умственной работы в 1-й группе в 1-м измерении (8.00) этот показатель составил $93,8 \pm 0,6\%$. В дальнейшем наблюдалось постепенное повышение точности работы ($95,0 \pm 0,8\%$ и $96,0 \pm 0,6\%$) и в 4-м измерении (17.00) был зафиксирован максимальный уровень точности на протяжении дня – $97,1 \pm 0,4\%$. В последующих измерениях отмечено постепенное уменьшение показателей точности работы с одновременным увеличением разброса зафиксированных данных ($94,8 \pm 0,7\%$ и $93,6 \pm 0,9\%$). Отмеченная динамика точности фактически повторила динамику данных продуктивности. Динамика показателей точности работы у обследуемых 2-й группы в целом также повторила динамику показателей продуктивности. С исходного уровня в 1-м измерении ($93,0 \pm 1,1\%$) постепенно повышался уровень точности работы до $97,3 \pm 0,6\%$ в 5-м измерении, в постоянное время проведения тренировочных занятий. Уровень точности в 6-м измерении составил $95,1 \pm 1,2\%$. Похожая ситуация отмечена при анализе динамики показателей точности в 3-й группе. Различие заключается в том, что максимальный подъем зафиксирован в 3-м измерении ($97,3 \pm 0,6\%$), когда обычно проводятся тренировочные занятия в этой группе студентов. Минимальные значения показателей отмечены в 1-м и 6-м измерениях ($92,2 \pm 1,4$ и $93,1 \pm 1,2\%$). Аналогичная динамика отмечена в 4-й группе.

По показателям продуктивности в условиях распределения внимания в 1-й группе уровень продуктивности составил $352,2 \pm 7,3$ знака. Во 2-м измерении отмечено увеличение продуктивности ($406,1 \pm 11,9$) с последующим спадом ($383,34 \pm 10,1$), В 4-м измерении (это время обычного проведения тренировочных занятий) зафиксирован наиболее высокий показатель продуктивности – $489,6 \pm 14,3$. В дальнейшем отмечено постепенное снижение показателей (соответственно $422,7 \pm 12,2$ и $373,6 \pm 9,4$). Во 2-й группе повторилась динамика показателя

интенсивности: максимальный показатель зафиксирован в 5-м измерении (время тренировочных занятий) – $540,8 \pm 15,9$, минимальные значения – в 1-м и 6-м измерениях ($422,5 \pm 10,9$ и $540,8 \pm 15,9$). В 3-й группе также была повторена динамика показателей продуктивности при максимальной интенсивности просмотра таблицы. Максимум зафиксирован в 3-м измерении

($493,7 \pm 12,4$) – время обычного проведения тренировочных занятий. Аналогичная динамика наблюдалась при регистрации в 4-й группе. Различие заключалось в том, что максимум продуктивности в условиях распределения внимания был зафиксирован во 2-м измерении, когда студенты этой группы обычно проводят тренировочные занятия. Для всех групп было характерным, что, кроме, низкого уровня показателей в 1-ми 6-м измерениях (начало и конец дня) зафиксировано снижение уровня в середине дня. При сравнении динамики результатов с особенностями режима дня обследуемых установлено, что эта снижение приходится на обычное время обеда. В группах 1,2 и 4 это было 3-е измерение, а в группе 3 – 4-е измерение.

При регистрации продуктивности работы в условиях переключения внимания в целом динамика показателей совпадает с динамикой показателей в условиях распределения внимания. Максимальные показатели продуктивности зафиксированы во время обычного времени проведения тренировочных занятий: в 1-й группе в 4-м измерении ($424,3 \pm 10,3$), во 2-й группе – 5-м измерении ($484,6 \pm 10,8$), в 3-й группе – в 3-м измерении ($465,7 \pm 11,8$), в 4-й группе во 2-м измерении ($477 \pm 11,1$). Во всех случаях наиболее низкие показатели отмечены в 1-м измерении. Снижение уровня показателей наблюдалось в 6-м измерении и во время, соответствующее обычному времени обеда. По показателям точности работы с корректурным тестом в условиях распределения и переключения внимания динамика показателей была однотипной с показателями продуктивности этой работы. Минимальные значения зафиксированы в утренние (от 91,6 % до 93,2 %) и вечерние (от 92,8 % до 94,8 %) часы при максимуме точности (от 96,4 % до 97,3 %) в период обычного проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта. Ошибки этих показателей находились в пределах от 0,5 % до 1,1 %.

Отмечен значительный размах колебаний, определяемого по разности максимальных и минимальных значений показателей на протяжении дня. По отношению к результату исходного уровня (в 8.00) эта величина превышала 53 %. Такой размах колебаний в течение дня указывает на необходимость его учета в человеческой деятельности и, особенно, в спорте, где необходимо проявлять максимум своих усилий для успешного выступления в соревнованиях.

Выводы.

1. Динамика изменений в течение дня показателей внимания (интенсивность, распределение, переключение) находится в полном соответствии со структурой режима дня. Утром и вечером уровень продуктивности работы снижается, повышение наблюдается в середине дня. Это относится как к показателям продуктивности внимания, так и к точности выполнения этой работы.

2. Выявлено 4 типа динамики, объясняемых различной структурой режимом дня. Максимальная продуктивность в большинстве случаев приходится на время проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта. Минимальные значения отмечены в утренние и в вечерние часы.

3. Установлен значительный размах колебаний показателей внимания течение дня, достигавший более 50% от исходного уровня.

Перспектива дальнейших исследований связана с изучением динамики скорости мыслительных процессов в процессе физической нагрузки.

Список использованной литературы

1. С.В. Демерков, М.А. Хатипов. Фізичне виховання: навчальний посібник, Вид-во СНУ, 2007. – 304 с., С. 141–145.
2. Чорненька Г.В. Взаємозв'язок денної динаміки точності вимірювання просторових параметрів із особливостями режиму дня студентів фізкультурного профілю / Г.В. Чорненька //

Молода спортивна наука України: наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. Вип. 11, т. 1. С. 56–59.

3. **Харабуга С.Г.** Влияние индивидуально-типологических различий студентов-спортсменов на формирование дневной динамики умственной и двигательной работоспособности при изменении структуры распорядка дня / С.Г. Харабуга, Р.Р. Гучетлев // Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи: сб. науч. трудов. – М., 1988. – С.116–118.
4. **Харабуга С.Г.** Исследование периодических изменений двигательных функций у спортсменов / С.Г. Харабуга // Теория и практика физической культуры, 1968. – № 7. – С. 42–45.

**Панова Олеся Сергеевна,
Кондакова Оксана Николаевна**
Уральский государственный университет
физической культуры

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

***Аннотация.** Разобраны причины возникновения травм и заболеваний спортсменов. Проведен анализ влияния физической реабилитации после травм на организм спортсменов. Обоснована необходимость применения методов физической реабилитации в восстановительном периоде юных легкоатлетов.*

***Ключевые слова:** легкоатлеты, травматизм, функциональное состояние организма, физическая реабилитация, тренировочный процесс.*

***Annotation.** The reasons of occurrence of injuries and diseases of sportsmen are examined. The impact of physical rehabilitation after injuries on the athlete's organism was carried out. The necessity of usage of physical rehabilitation methods in the rehabilitation period of young athletes is sustained.*

***Key words:** athletes, injuries, functional state of the organism, physical rehabilitation, trainingprocess.*

Актуальность. Проблема соответствия адаптационных возможностей организма спортсменов уровню тренировочных и соревновательных нагрузок одна из основных проблем спорта [1, с. 18].

При занятиях бегом из-за большой интенсивности и объема работы, а также неправильной организации тренировочного процесса часто опорно-двигательный аппарат испытывает повышенные физические нагрузки, которые обуславливают такие явления как травматизм, недовосстановление, перетренированность и возникновение заболеваний, что противоречит оздоровительным задачам системы российского физического воспитания. Травмы и заболевания снижают спортивную работоспособность и препятствуют росту спортивных результатов.

Легкоатлеты, занимающиеся бегом на средние и длинные дистанции, в основном, травмируют мышцы голени (икроножной, камбаловидной), стоп, связки голеностопных и коленных суставов, что часто происходит при физических перегрузках [2, с. 73].

Таким образом, применение методов физической реабилитации в восстановительном периоде является обеспечением эффективности тренировочного процесса и дает возможность избежать неблагоприятных последствий. Применение восстановительных мероприятий способствует полноценному восстановлению, росту спортивного мастерства, повышению функциональных возможностей организма и укреплению здоровья.

Обзор литературы.

Организм спортсмена на средних дистанциях, начав как в спринте с анаэробного режима, использующего глюкозу, переходит на кислородное дыхание (в аэробный режим) и начинает

расходовать запас гликогена. Бег на средние и длинные дистанции требует от спортсмена проявления выносливости. При этом в большой степени нагружается сердечно-сосудистая система спортсмена [3, с. 175].

После перенесшей травмы организм спортсмена испытывает повышенную интоксикацию. На фоне перенесшей травмы часто возникает астенический синдром, симптомами которого являются: общая слабость, бессонница, тревожность, снижение работоспособности спортсмена.

В восстановительном периоде легкоатлетов, занимающихся бегом на средние и длинные дистанции, всегда важно придерживаться принципа постепенности нарастания нагрузок, так как после травм сердечно-сосудистая система спортсмена не адаптирована под большие физические нагрузки. Правильное распределение нагрузки в тренировочном процессе способствует активации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Важным в восстановительном периоде является соблюдение спортсменом строгого режима труда и отдыха. Важным является соблюдать полноценный режим сна, не менее 9–10 часов, так как во время сна ускоряются процессы восстановления. На тренировке важно следить за состоянием спортсмена, его реакции на нагрузку и не допускать чрезмерных нагрузок на организм. Проводить контроль ЧСС до тренировки, в процессе тренировки и после неё. Опрашивать спортсмена о его самочувствии. И придерживаться принципов постепенности и доступности нагрузки. ЧСС выше 174 ударов в минуту является фактором риска внезапной сердечной смерти спортсмена [4, с. 26].

Особое место в реабилитации занимает использование гидропроцедур, процедур массажа, посещение бани (сауны), применение фармакологических препаратов и витаминов, использование активного отдыха, а также соблюдение спортсменом рационального, сбалансированного питания [5, с. 177].

Таким образом, проведенный обзор литературы по изучаемой проблеме показал, что применение реабилитационных мероприятий в восстановительном периоде легкоатлетов способствует полноценному восстановлению спортсменов, укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей организма.

Цель исследования: изучить влияние реабилитационных мероприятий в восстановительном периоде юных легкоатлетов для повышения функциональных возможностей организма, улучшения качества тренировочного процесса, снижения патологических состояний.

Задачи исследования:

1 Определить влияние реабилитационных мероприятий на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции;

2 Определить влияние реабилитационных мероприятий на психоэмоциональное состояние юных легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции.

Методы исследования:

1 Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы: исследование с помощью пробы Руфье;

2 Психоэмоциональное состояние: оценка уровня ситуативной тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру).

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 10 девушек от 13 до 17 лет, занимающиеся бегом средние дистанции, на базе «ДЮСШ «Олимпия» города Снежинска.

В реабилитационные мероприятия были включены процедуры массажа (ежедневно), дыхательные упражнения (ежедневно во время тренировок), применение витаминов (компливит), соблюдение спортсменами полноценного, сбалансированного питания и питьевого режима, рационального суточного режима, посещение сауны (1 раз в неделю), использование активного отдыха (подвижные игры 2 раза в неделю).

Полученные в начале исследования показатели сердечно-сосудистой системы, оцениваемой с помощью пробы Руфье, в среднем составляли 7,1+0,5 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно». Такие показатели могли свидетельствовать о состоянии посттравмати-

ческого астенического синдрома на данном этапе эксперимента. В конце исследования, после проведенных восстановительных мероприятий, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы статистически значимо улучшились до $3,1 \pm 0,2$ баллов, что соответствует оценке «хорошо». Изменения представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Влияние восстановительных мероприятий на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы юных легкоатлетов

Группа обследуемых: легкоатлеты (девушки)	Индекс Руфье		
	в начале исследования	в конце исследования	Достоверность
n=10	$7,1 \pm 0,5$	$3,1 \pm 0,2$	$p < 0,05$

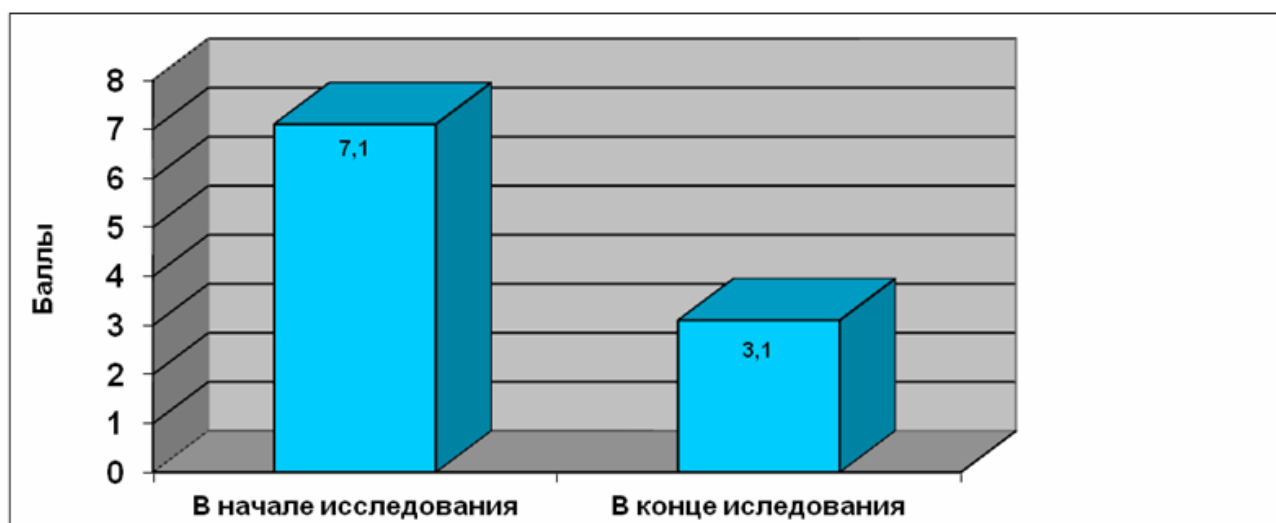


Рисунок 1 – Изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы юных легкоатлетов

Из представленных данных можно сделать вывод, что использование восстановительных мероприятий в комплексе способствует устранению атипических реакций на нагрузку и перетренированности организма спортсменов, содействует нормализации тонуса сосудов, снятию мышечного напряжения и ведет к повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы юных легкоатлетов.

Для оценки психоэмоционального состояния спортсменов нами проводилось тестирование ситуативной тревожности. В начале исследования показатель ситуативной тревожности в среднем составлял $37,1 \pm 1,7$ баллов, что относится к «умеренному» уровню тревожности. В конце исследования, после проведенных восстановительных мероприятий, уровень ситуативной тревожности снизился до $30,2 \pm 1,2$, что относится к «низкому» уровню. Изменения представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Влияние восстановительных мероприятий на психоэмоциональное состояние юных легкоатлетов

Группа обследуемых: легкоатлеты (девушки)	Уровень ситуативной тревожности		
	в начале исследования	в конце исследования	Достоверность
n=10	$37,1 \pm 1,7$	$30,2 \pm 1,2$	$p < 0,05$

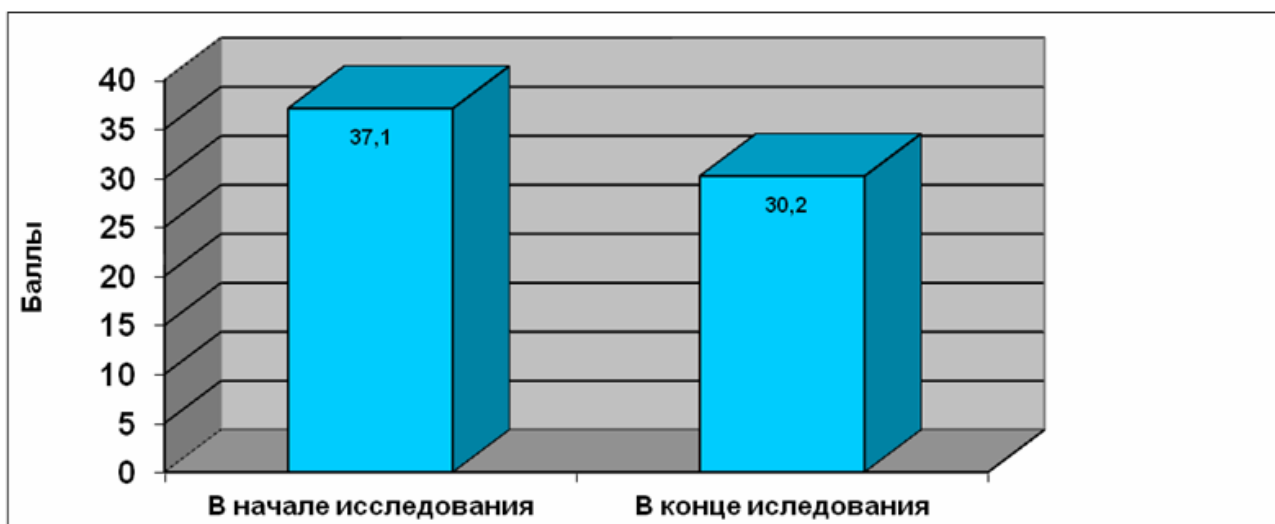


Рисунок 2 –Изменения уровня тревожности юных легкоатлетов

Из представленных данных можно сделать вывод, что достоверное снижение уровня тревожности свидетельствует о положительном влиянии проведенных восстановительных мероприятий на психоэмоциональное состояние юных легкоатлетов. Это обусловлено правильной организацией тренировочного процесса и полноценным восстановлением спортсменов.

Выводы.

1 Предложенные реабилитационные мероприятия статистически значимо улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции;

2 Предложенные реабилитационные мероприятия статистически значимо улучшают психоэмоциональное состояние юных легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции.

Перспективы дальнейших исследований. На основании полученных результатов исследования, в дальнейшем мы планируем активно использовать предложенную программу реабилитации в восстановительном периоде юных легкоатлетов, а также считаем перспективным исследовать предложенную программу для спортсменов других циклических видов спорта, в частности, где требуется проявление выносливости от спортсмена.

Список использованной литературы

1. **Табарчук А.Д.** Медицинское обеспечение профессионального спорта / А.Д. Табарчук, Е.В. Быков, В.Е. Конов, Д.А. Табарчук. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – 314 с.
2. **Жилкин А.И.** Теория и методика легкой атлетики : учебник / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
3. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
4. **Готовцев П.И.** Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
5. **Гигиена физической культуры и спорта** : учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 255 с.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА

Аннотация. В статье рассмотрены современные методики тренировки сердечно – сосудистой системы в условиях фитнес клуба.

Ключевые слова: Тренировка, сердечно – сосудистая система, методика.

Annotation. The article considers modern methods of training the cardiovascular system in terms of the fitness club.

Key words: Exercise, cardiovascular system, methods.

Актуальность. Болезни системы кровообращения чрезвычайно распространены и составляют 47 % среди всех заболеваний, а смертность от них – 67 %. В качестве профилактики и дополнения к лечению таких заболеваний специалисты рекомендуют физическую активность, в результате которой тренируется сердце: больше ходить пешком, совершать пробежки, не пользоваться лифтом. В век технического прогресса бегать по лестнице в собственном подъезде смешно, а по загазованным улицам даже вредно. Выход – кардиотренажеры.

Первый кардиотренажер (велотренажер) появился еще в конце 18 века в Европе. До наших залов эта техника дошла в 20 веке, а хорошая техника в конце 90- х годов вместе с компьютерами и мобильными телефонами. Тренажерные залы в подвалах – «качалки» остались в прошлом, нанеся практически непоправимый вред здоровью своим приверженцам. Доказано что тренировки в душных, сырых помещениях чреваты инфарктами и инсультами.

Специалисты настоятельно рекомендуют тренировать сердце или сбрасывать вес по всем правилам, организованно и соблюдая нормы гигиены, то есть в хорошем спортзале где климат-контроль, профессиональное покрытие и опытный тренер. Тренировать сердце или сжигать калории в 21 веке значительно интереснее на «умной машине». Во-первых – компьютеры которыми оснащены тренажеры могут помочь сориентироваться сколько килокалорий сожжено сколько километров пройдено под каким углом вы идете в гору, поможет рассчитать максимальную и минимальную нагрузку, во – вторых во время тренировки можно идти на лыжах, ехать на велосипеде, карабкаться в гору и даже плыть. Тренажер поможет выбрать программу под конкретного человека, с учетом его физиологических особенностей, возраста, веса, учтя пожелания и цель, сбросить вес или нарастить мышцы. Программа с учетом данных рассчитывает время разминки (5–10 мин), полноценную тренировку (например, жиросжигающую) аэробную (интенсивную с постепенным увеличением нагрузки), интервальную (короткую и интенсивную), а компьютер сам определит и выставит, сколько ехать в гору, по холмам и по прямой. На мониторе всегда высвечивается интенсивность тренировки, время, угол наклона. На тренажерах во время тренировки высвечивается цифра частоты сердечных сокращений и можно видеть, что в данный момент происходит с организмом, как быстро достигается нагрузка. Если превышаетя заложенный в программу верхний предел ЧСС, то тренажер «предупредит» о необходимости снижения нагрузки. Аэробная нагрузка подразумевает активное сжигание кислорода, а значит, тренажеры должны стоять в хорошо вентилируемом помещении, что бы удалялись продукты распада. Кондиционер в помещении не дает притока воздуха, а значит, если тренажер стоит дома нужно обязательно открывать балкон. Следует знать, что тренировки противопоказаны при сердечной недостаточности, астме, тромбофлебите, частых приступах стенокардии, при тяжелых формах сахарного диабета и других заболеваниях требующих неотложного лечения.

Самые распространенные виды кардиотренажеров это – беговые дорожки, велотренажеры, степперы (имитирующие ходьбу по лестнице), орбитреки (эллиптические тренажеры, соче-

тающие в себе функции всех перечисленных кардиотренажеров) есть практически в каждом современном фитнес-клубе. Все кардиотренажеры, физиологичны и помогают нагрузить сердечно-сосудистую систему без вреда для позвоночника и суставов. Исключение в этом списке только беговая дорожка, так как при работе на ней идет ударная нагрузка на позвоночник и суставы, однако для любителей бега – это прекрасный выход совершать пробежки в любую погоду, в любое время года. К тому же бег – прекрасное «лекарство» от стресса. Современные кардиотренажеры разработаны таким образом, что возможность тренировать сердечно-сосудистую систему есть даже у людей, перенесших различные заболевания и травмы.

Если человек перенес заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата, то нагрузить сердечно-сосудистую систему можно на орбитреке. Это современный и функциональный тренажер, смесь беговой дорожки, велотренажера и степпера. Эллиптический тренажер имитирует движения в воде, при этом нагрузка на суставы минимальна, нагружаются практически все мышцы. Можно двигаться вперед и назад. Если есть рекомендации врача, при помощи орбитрека можно проработать мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Если с кардиотренировкой необходимо нагрузить тазобедренный, коленный и голеностопный суставы можно применить степпер. Он имитирует ходьбу по лестнице, в гору, по холмам. Программой регулируется длина, высота ступени. На этом тренажере наиболее эффективно тренируются мышцы ног и ягодиц.

Велотренажер, особенно горизонтальный (где расслаблена спина) – тоже достаточно физиологичный. Подходит тем, у кого проблемы с позвоночником. Сидя на этом тренажере можно «проехать» не один десяток километров.

Выводы.

Занятия бегом, спортивная ходьба, положительно сказываются как на сердечно-сосудистой и центральной нервной системе, положительно влияют на кровообращении всех органов, способствуют укреплению иммунитета. Психологи доказали, что люди, регулярно практикующие кардионагрузки, намного легче переносят стрессы.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1998. № 4, С. 29–31.
2. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней: Учебное пособие. М. : Академия, 2001. – 315 с.
3. Хоули Э.Т., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – «Олимпийская литература», 2000. – 367 с.

Прихода Игорь Викторович

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА): НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ, НАУЧНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация. В статье обобщены, систематизированы и изложены современные данные о физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре) как о новом направлении в образовании, науке и практике. Проанализированы и представлены цель, задачи, виды и содержание физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуры).

Ключевые слова: физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), аспекты, образование, наука, практика.

Annotation. The article summarizes, systematizes and presents current data on physical culture

for persons with disabilities in the state of health (adaptive physical culture) as a new direction in education, science and practice. The goal, tasks, types and content of physical culture for persons with disabilities in the state of health (adaptive physical culture) have been analyzed and presented.

Key words: *physical culture for persons with disabilities in the state of health (adaptive physical culture), aspects, education, science, practice.*

Актуальность исследования.

Рост заболеваемости, травматизма, временной и стойкой нетрудоспособности (инвалидности) населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, развитием техногенных катастроф, ухудшением экологической обстановки и др. Он обусловил появление новых направлений в образовании, науке и практике [1, с. 5–6; 6, с. 4–5; 9, с. 4–5].

Анализ последних исследований и публикаций.

Говорить о физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре) как о новом направлении в образовании, науке и практике можно весьма условно, так как в Российской Федерации (РФ) она известна с 1996 г., когда в соответствии с решением Государственного комитета РФ по высшему образованию (Госкомвуза РФ) от 13.06.1996 г. была открыта и внесена в Классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования (ВПО) новая специальность 02.25.00 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (приказ № 1309 от 24. 07. 1996 г.) [8, с. 6–7; 9, с. 6–7].

Министерство образования и науки (МОН) РФ сохранило в перечне направлений и специальностей ВПО специальность 02.25.00 (приказ № 686 от 02.03.2000 г.) и дополнило Классификатор направлений и специальностей среднего профессионального образования (СПО) специальностью 03.23 «Адаптивная физическая культура» (приказ № 1809 от 19.06.2000 г.) [8, с. 6–7; 9, с. 6–7].

В этот период были разработаны и утверждены соответствующие государственные образовательные стандарты (ГОС) ВПО и СПО по этим направлениям и специальностям [8, с. 7–8; 9, с. 7–8].

Цель исследования.

Цель исследования – обобщить, систематизировать и изложить новые образовательные, научные и практические аспекты специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Материалы и методы исследования.

Материалом исследования были новые образовательные, научные и практические аспекты специальности – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Методом исследования был метод аналитического обзора учебно- методической и научной литературы, сайтов всемирной информационной сети Интернет и нормативно-правовых документов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Образовательные аспекты. В настоящее время в соответствии с ГОС ВПО 3+ специальность имеет 2 шифра: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (образовательно-квалификационный уровень «бакалавр адаптивной физической культуры») и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (образовательно-квалификационный уровень «магистр адаптивной физической культуры»), в соответствии с ГОС СПО 3+ специальность имеет 1 шифр: 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (образовательно-квалификационный уровень «учитель адаптивной физической культуры») [8, с. 7–8; 9, с. 7–8].

Таким образом, вузы осуществляют образовательную деятельность по специальностям 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)», а техникумы, колледжи, училища и лицеи – по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» [8, с. 7–8; 9, с. 7–8].

Научные аспекты. В 2000 г. МОН РФ включило проблемы теории и методики адаптивной физической культуры в паспорт специальности научных работников – 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [8, с. 8–9; 9, с. 8–9].

В 2000 г. ряд государственных и общественных организаций и учреждений г. Санкт-Петербурга: Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (ныне – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта), Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Международный университет семьи и ребенка имени Р. Валленберга (ныне – Институт специальной педагогики и психологии имени Р. Валленберга), Специальный Олимпийский комитет г. Санкт-Петербурга, информационное агентство «Открытый путь» начали издавать ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура» (главный редактор – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, С.П. Евсеев). Журнал аккредитован Высшей аттестационной комиссией МОН РФ (ВАК МОН РФ) в качестве специализированного научного издания для публикаций результатов научных исследований, распространяется на территории РФ и стран СНГ [8, с. 8–9; 9, с. 8–9].

Таким образом, вузы и научно-исследовательские институты осуществляют научную деятельность по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [8, с. 8–9; 9, с. 8–9].

Практические аспекты. В 2000 г. Министерство труда и социального развития РФ согласовало представленные Министерством РФ по физической культуре, спорту и туризму дополнения в разряды оплаты труда Единой тарифной сетки и тарифно-квалификационные характеристики по новым должностям: инструктор-методист по адаптивной физической культуре (включая старшего) (7–13 разряды) (на базе образовательно-квалификационного уровня «бакалавр адаптивной физической культуры») и тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре (включая старшего) (6–14 разряды) (на базе образовательно-квалификационного уровня «магистр адаптивной физической культуры») [8, с. 9–10; 9, с. 9–10].

Выводы.

1. В РФ к настоящему времени сформированы основные контуры образовательного, научного, практического, правового и информационного пространства адаптивной физической культуры.

2. Они раскрывают потенциал возможностей методов и средств адаптивной физической культуры и способствуют развитию этой специальности.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Список использованной литературы

1. **Адаптивное физическое воспитание и спорт** / Под ред. Д.П. Винника. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. **Аксенова О.Э.** Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. **Волков В.Ю.** Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / В.Ю. Волков, Д.Н. Давыденко, Ю.С. Ланев, В.П. Петленко. – СПб. : СПбГТУ, 2001. – 234 с.
4. **Выдрин В.М.** Теория и методика физической культуры (курс лекций). – СПб. : СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 1999. – 255 с.

5. **Евсеев С.П.** Материально-техническое обеспечение адаптивной физкультуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. – М. : Советский спорт, 2000. – 152 с.
6. **Евсеев С.П.** Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. – М. : Советский спорт, 2010. – 488 с.
7. **Евсеев С.П.** Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 388 с.
8. **Евсеев С.П.** Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 96 с.
9. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
10. **Курысь В.Н.** Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с.
11. Адаптивная физическая культура. – [Электронный ресурс]. https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура

Раковецкий Александр Иванович,
Гринько Андрей Леонидович,
Суханов Владислав Сергеевич,
Ахметов Михаил Данирович
 Сибирский федеральный университет
 Сибирский государственный
 аграрный университет

АНАЛИЗ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** Для современного этапа развития нашего общества характерен процесс пересмотра ценностных оснований социального существования человека. Оптимизация общественной жизни России невозможна без граждан, которые могли бы активно строить свою собственную жизнь, возлагая за неё ответственность, прежде всего, на самих себя. В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.*

***Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание высшее образование, здоровье, респонденты.*

***Annotation.** Process of revision of the valuable bases of social existence of the person is characteristic of the present stage of development of our society. Optimization of public life of Russia is impossible without citizens who could build actively own life, conferring for her responsibility, first of all, on itself. Now the question of the state of health of children which, unfortunately, doesn't correspond to either requirements, or potential opportunities of modern society is particularly acute.*

***Key words:** students, healthy lifestyle, physical training the higher education, health, respondents.*

Введение. По данным И.А. Аршавского, за последние 30 лет число родившихся физиологически незрелых детей возросло с 18 до 90 %, а 17 % рождаются уже с выраженной патологией. 67 % детей, поступающих в школу, имеют функциональные нарушения, а 45 % вообще не готовы к обучению и освоению программы школы.

Цели и задачи. С целью изучения отношения к здоровому образу жизни студентов и подростков нами было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось в период с мая по июнь 2016 года, в нем приняло участие 43 респондентов, из них 28 студентов Сибирского

Федерального Университета и 14 подростков из других регионов разного возраста и разной физической подготовки.

В ходе проведения анкетирования нами решались следующие задачи:

3. Определить отношение к здоровому образу жизни среди детей и подростков.

4. Установить формы пропаганды здорового образа жизни.

Результаты исследования. В ходе проведения анкетирования мы выявили у респондентов, что они понимают под словом «здоровье». Нами были получены следующие результаты: 60,5 % респондентов считают, что здоровье – это физический и психологический комфорт, 14 % респондентов думают, что его нужно беречь. И 4,8 % респондентов считают, что это способность переносить нагрузки (Рис.1.)



Рис.1. Отношение к понятию – здоровье.

В результате анкетирования нами было выявлено, что именно респонденты считают главным признаком здорового образа жизни. Мы выяснили, что большинство респондентов, а именно 37,2 % к нормам здорового образа жизни относят отказ от вредных привычек. У 34,9 % нормой принято считать занятие физической культурой, 23,3 % думают, что это оптимальный двигательный режим, и 2,4 % респондента считают, что это рациональное питание (Рис.2.).

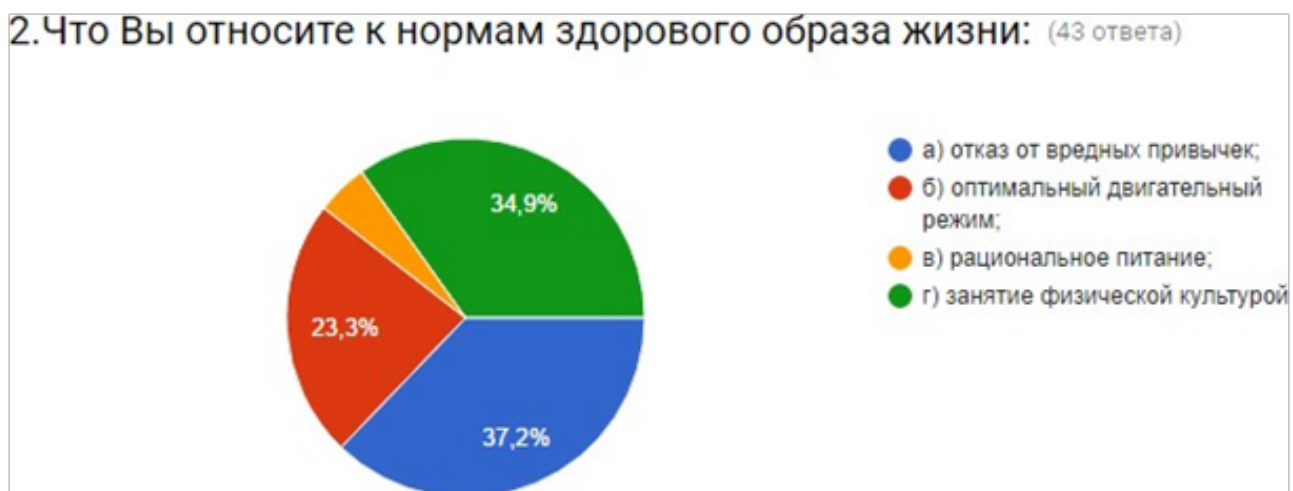


Рис.2. Мнение респондентов о приоритетном признаке здорового образа жизни.

Далее в ходе анкетирования нами было установлено какое количество приемов пищи респонденты принимают в день 35,7 % 3 раза в день, так же 35,7 % принимают пищу как получится, а 19 % 5 раз в день. И 4,9 % два раза в день.

3.Сколько раз Вы кушаете в день (42 ответа)

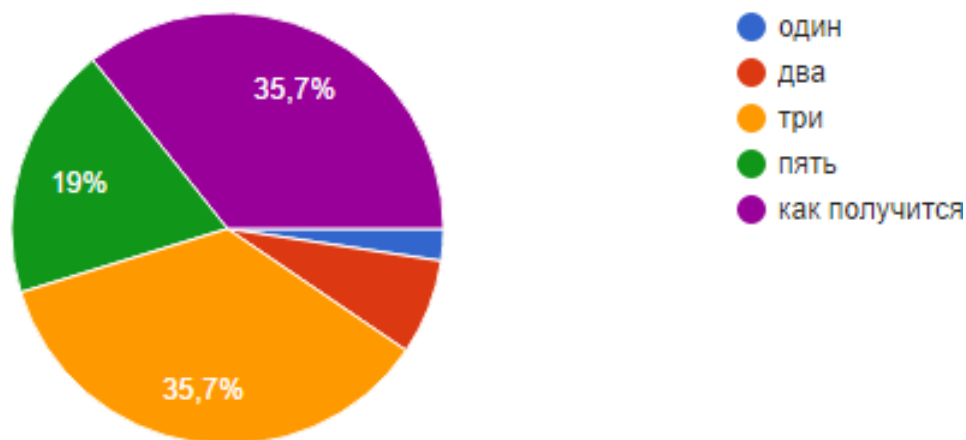


Рис.3. Соотношение вариантов режима питания среди опрошенных

В ходе проведения анкетирования, мы выявили сколько процентов респондентов положительно относятся к диетам. По результатам анкетирования у нас получилось, что 48,8 % не соблюдают никаких диет, 41,5 % соблюдают иногда и лишь 9,8 % соблюдают диеты (Рис.4.).

4.Соблюдаете ли Вы какую либо диету? (41 ответ)



Рис.4.Отношение к диетам.

В результате проведения анкетирования мы решили выяснить, что же для респондентов входит в понятие здоровый образ жизни. Нами было выявлено, что большинство респондентов – 90,7 %, считают, что это занятия физической культурой и спортом, 74,4 % - отказ от вредных привычек, а 44,2 % считают, что ЗОЖ - это закаливание организма (Рис.5.).



Рис.5. Результаты исследования представлений о ЗОЖ.

Далее при проведении анкетирования мы выявили у респондентов из каких источников они получают информацию. Большинство респондентов (46,5 %) получают информацию в области здоровья через интернет, 30,2 % опрошиваемых ответили, что врачи и специалисты информируют их в области здоровья. 7% опрошенных выбрали три варианта ответов: СМИ (радио, ТВ), научно-популярные книги и преподаватели и 2,3 % респондента получают информацию в области здоровья у друзей (Рис .6.).

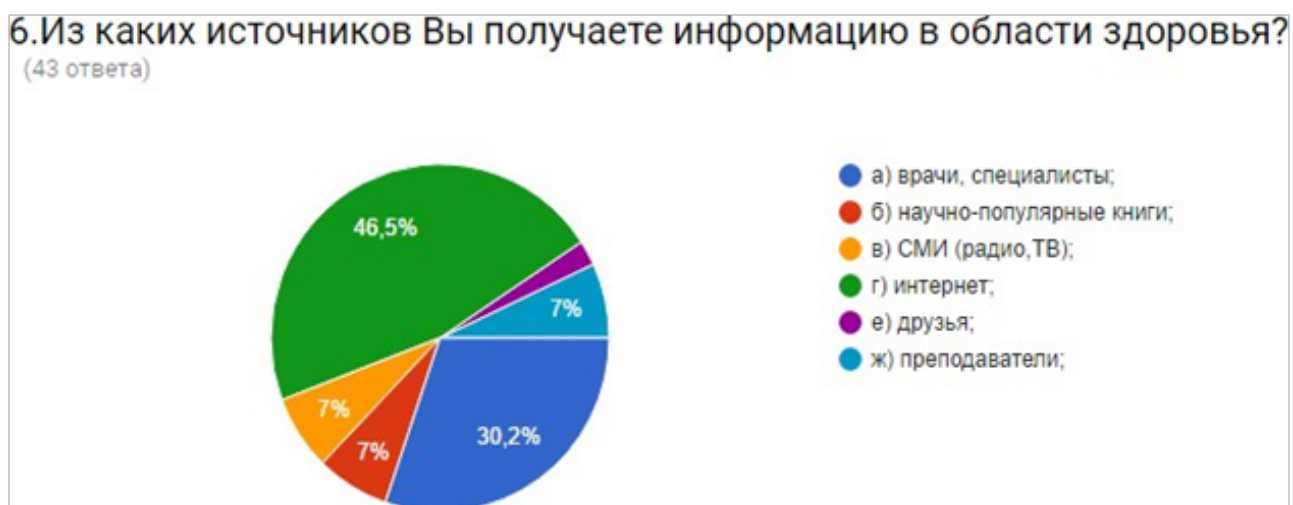


Рис.6. Исследование источников информации о ЗОЖ

Также мы хотели выяснить у респондентов, как часто они принимают участие в спортивно – массовых мероприятиях и соревнованиях. В результате у нас получилось, что 37,2 % респондентов принимают участие в мероприятиях по возможности, а 34,9 % всегда активно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях. Не часто почувствуют все лишь 14 % респондентов и 14 % вообще не принимают участия в спортивно массовых мероприятиях (Рис.7.).

8. Часто ли вы участвуете в спортивно-массовых соревнованиях (43 ответа)

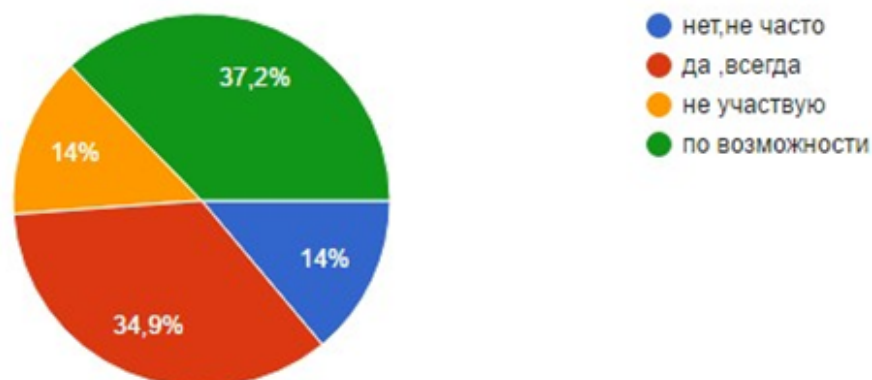


Рис.7. Соотношение показателей спортивно-массовой активности респондентов.

В ходе проведения анкетирования мы решили выявить отношение респондентов к употреблению алкогольных напитков. Получили, что 48,8 % употребляют слабоалкогольные напитки, а 37,2 % употребляют крепкие алкогольные напитки и 14 % респондентов не употребляют спиртные напитки (Рис.8.).

9. Употребляете ли Вы спиртные напитки? (43 ответа)

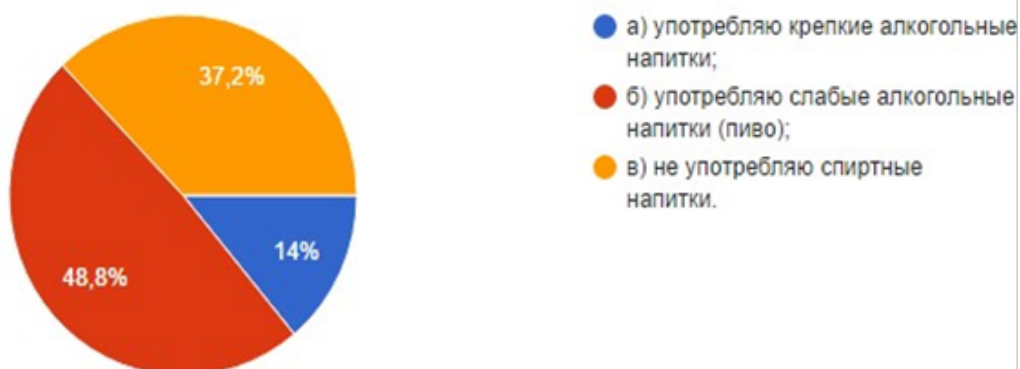


Рис.8. Отношение к вредным привычкам.

Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья не требующий больших затрат, дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желаний и небольших усилий над самим собой. В связи с тем, что спорт является одной из главных составляющих здорового образа жизни мы решили выяснить, соотношение занимающихся и не занимающихся спортом. В итоге у нас получилось, что 90,5 % занимаются спортом и лишь 9,5 % не занимаются никаким видом спорта (Рис.9).

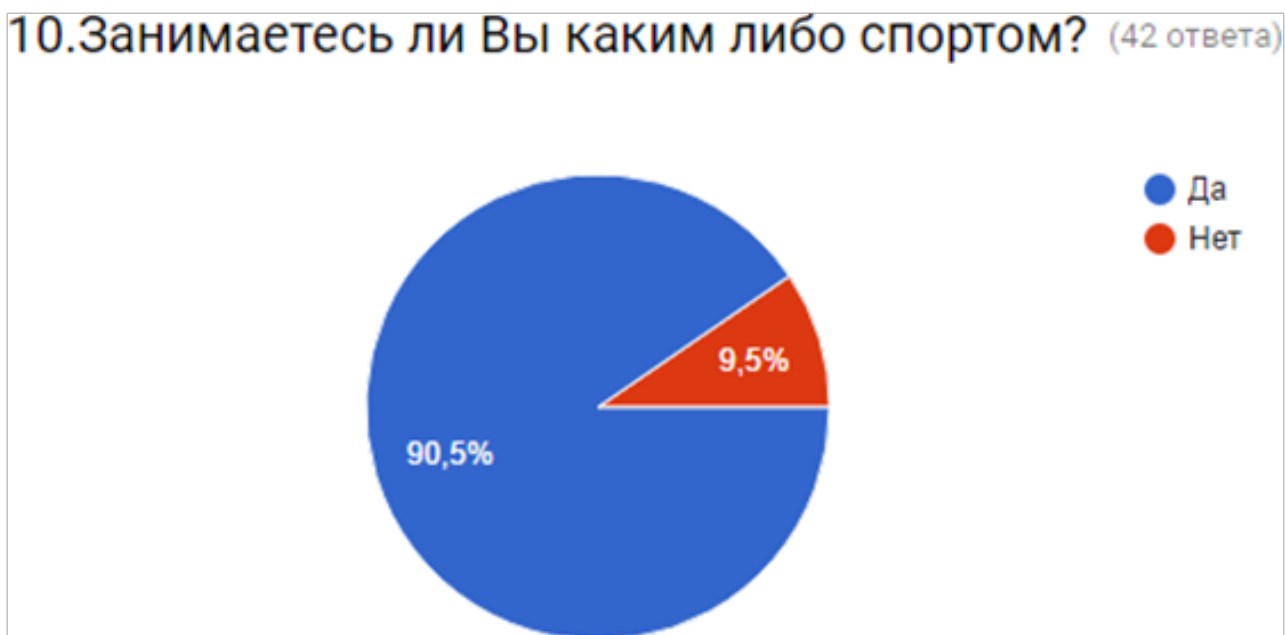


Рис.9. Отношение к занятиям спортом.

Далее при проведении анкетирования мы решили выяснить, чем же респонденты занимаются в свободное время и по итогам у нас получились следующие результаты: 40,6 % занимаются спортом, а 34,4 % предпочитают проводить время с друзьями, 12,5 % предпочитают посмотреть фильмы, 6,3 % читают книги, журналы и 6,3 % играют в компьютерные игры (Рис.10.).



Рис.10. Исследование результатов занятий в свободное время.

Выводы

Здоровый образ жизни – категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью подростка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

Безусловно, физическое совершенствование студентов является основной заботой преподавателей.

давателя по физическому воспитанию образовательного учреждения. Однако, руководитель физического воспитания должен заниматься физическим совершенствованием студента вместе с родителями, психологом.

Работа психолога, направленная на активизацию и обеспечение физкультурной деятельности студента методами психологии – одна из основных направлений работы в современном образовательном учреждении. В ходе своей работы преподаватель по физическому воспитанию должен учитывать множественные факторы воздействия на физкультурную деятельность студента, среди которых можно выделить:

личностные особенности студента; особенности темперамента студента;

особенности отношения студента к физической культуре, осознание им необходимости проведения занятий;

особенности атмосферы в группе, наличие или отсутствие в ней лидеров, конфликтов, активизирующих и сдерживающих аспектов;

особенности развития психики студента рассматриваемого возраста; направленность требований, предъявляемых высшим образованием к

развитости у студента определенного рода качеств, на активизацию которых можно воздействовать средствами физической культуры;

особенности сложившихся отношений между преподавателем и группой, между преподавателем и отдельными студентами;

возможности активизации физкультурной деятельности студентов через использование различных психологических приемов.

Перспективы дальнейших исследований. Все вышесказанное приобретает большую актуальность и необходимость проведения дальнейших исследований по проблемам здорового образа жизни студентов, их отношения к физической культуре, изучение факторов воздействия на физкультурную деятельность студента и подрастающего поколения.

Список использованной литературы

1. **Авдулина А.С.** Жизнь без лекарств, – М. :ФИС,2015
2. **Астранд П.О., Муравов И.В.** Оздоровительные эффекты физических упражнений // Валеология. – 2004. – N 2. – С. 64–70.
3. **Вайнер Э.Н., Растворцева И.А.** Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья // Валеология. – 2004. – N 2. – С. 58–59
4. **Доронова Т.Н.** Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2007. № 1. – 63 с.
5. **Здоровый школьник** : социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000.
6. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента. – М., 2001.
7. **Космолинский Ф.П.** Физическая культура и работоспособность – М. : 1993.
8. **Кудрявцева В.Т.** Развивающая педагогика оздоровления. – М. : Линка – Пресс, 2000.
9. **Кураев Г.А.** Поле деятельности и проблемы валеологии // Валеология. – 2004. – N 2. – С. 6–9.
10. **Маханева М.Д.** Воспитание здорового ребенка. – М., 2000.
11. **Пономарев В. В.** Технология формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе // Валеология. – 2004. – N 2. – С. 70–74.
12. **Решетнёва Г.А., Шнейдер О.С.** Технология формирования здоровья детей средствами физической культуры. // Запад – Восток: образование и наука на пороге XXI века : матер. междунар. конф. – Красноярск : ХГПУ, 2000.

УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕЛА У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. Получены характеристики устойчивости тела у детей с нарушением слуха до и после вестибулярных раздражений. Исследована устойчивость тела в ортоградной позе до и после вестибулярных раздражений у 10 мальчиков с нарушением слуха, в возрасте 13–14 лет. Показатели стабиллограммы у детей с нарушением слуха после вестибулярных раздражений изменяются в зависимости от плоскости раздражения полукружных каналов, что приводит к уменьшению длины колебаний центра давления по фронтали (при $p \leq 0,05$), и к уменьшению, в итоге, площади статокинезиограммы (при $p \leq 0,05$). Вестибулярные раздражения приводят к улучшению биомеханических показателей статической устойчивости у детей с нарушением слуха. Вестибулярная адекватная стимуляция полукружных каналов во фронтальной плоскости у детей с нарушением слуха приводит к улучшению статической устойчивости тела за счет дополнительного увеличения затрат энергии, связанных с регуляцией положения тела (при $p \leq 0,05$).

Ключевые слова: нарушение слуха, устойчивость тела, стабиллография, вестибулярные раздражения, центр массы тела.

Annotation. The obtained characteristics of stability of the body in children with hearing impairment before and after vestibular irritations. We investigated the stability of the body in orthograde position before and after vestibular irritations from 10 boys with hearing impairment at the age of 13–14 years. The stabilogram indices in children with hearing impairment after vestibular irritations vary depending on the plane of the irritation of the semicircular canals, which leads to a reduction in the length of oscillations of the center of pressure in frontal ($p \leq 0,05$), and to reduce, in the end, square statokinesigram (at $p \leq 0,05$). Vestibular stimulation lead to an improvement in the biomechanical parameters of static stability in children with hearing impairment. Adequate vestibular stimulation of the semicircular canals in the frontal plane in children with hearing impairment leads to an improvement of the static stability of the body due to an additional increase in the cost of energy associated with regulation of the position of the body (at $p \leq 0,05$).

Key words: hearing, body balance, stabilography, vestibular stimulation, the center of mass of the body.

Введение. Изучение вестибулярной функции лиц с нарушением слуха представляет научный интерес, в связи с тем, что нарушение деятельности слухового анализатора, в том числе, влияет на функционирование органа равновесия. Вестибулярный анализатор влияет на реализацию двигательной функции, координационных способностях, и на особенностях восприятия пространственно – временных характеристик [5]. Существуют данные об особенностях висцерального обеспечения у глухих в связи угрозой потери равновесия и поддержания устойчивости [7]. Поэтому проблема исследования характеристик вестибулярной устойчивости и координационных способностей у детей с нарушением слуха, особенно актуальна в современном обществе, как с теоретической, так и с практической точки зрения. Устойчивость тела является интегральным показателем функционального состояния человека, а тем более и лиц с такой нозологией. Используя показатели устойчивости тела в качестве оценки функционального состояния можно оптимизировать уровень здоровья и обеспечить более широкую адаптацию в деятельности анализаторов, связанных с функцией движения [4]. Низкий уровень здоровья и сохранных функций лимитирует двигательную активность детей, имеющих нарушение в работе анализаторных систем, в частности, слухового анализатора, и требует современного и

дифференцированного подхода в выборе средств методов исследования. Одним из современных методов является стабилметрия – это один из способов объективизации особенностей взаимодействия человека с полем тяготения Земли [6]. Стабилметрия позволяет определить колебания центра давления массы тела, создаваемого человеком на плоскость опоры, с помощью специального прибора – стабиллографа или стабилметрической платформы [3]. Поэтому выявление нарушения устойчивости вертикальной позы и их восстановление являются важными задачами физической реабилитации детей с нарушением слуха, обеспечения полноценной жизни в социуме.

Материалы и методы. Обследовано 10 мальчиков детской школы интерната для глухих и слабо слышащих детей 1–3 ступеней, среднего школьного возраста (13–14 лет) имеющие разную степень потери слуха. Процедура тестирования колебания центра давления массы тела заключалась в следующем: испытуемый, в положении основной стойки («европейская стойка») босиком находился на стабиллоплатформе (рис. 1), после чего регистрировали стабиллографические показатели.

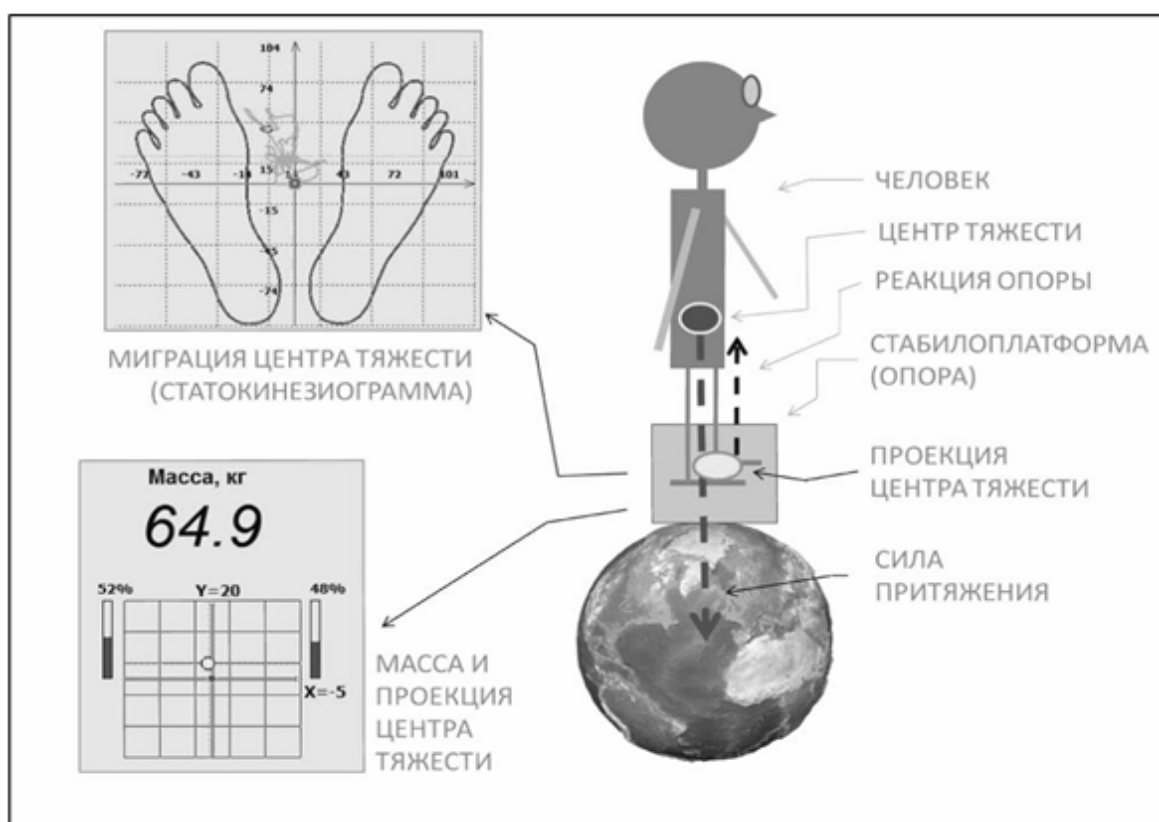


Рис. 1 Принцип получения статокинезиограммы с использованием стабиллоплатформы [3].

Далее с помощью кресла Барани производили пробу Воячека (10 вращений за 20 сек., голова наклонена вперед под углом 30°, глаза закрыты, после остановки выпрямление головы, глаза открываются). Регистрацию стабиллографических показателей повторяли.

Стабилметрическое исследование проводилось с помощью комплекса ST-150 (г. Москва). Регистрация проекции центра тяжести, т.е. центра давления, на плоскость опоры и его колебаний проводилась в течение 60 с в каждом положении – с открытыми и закрытыми глазами. Для представления данных использовалась Европейская система координат пациента. Анализировались следующие стабилметрические показатели: площадь статокинезиограммы, S , мм²; длина пути миграции центра давления, L , мм; длина колебаний центра давления по сагитали, y , мм; длина колебаний центра давления по фронтали, x , мм; энерготраты на поддержание устойчивости тела A , Дж. Статистическая обработка проводилась стандартными методами вариационной статистики с использованием t – критерия Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. В практике исследований детей с нарушением слуха существует множество простых и доступных в выполнении диагностических проб, способных показать сохранность механизмов поддержания равновесия, но все они, как правило, носят субъективный характер и не могут дать точную и качественную оценку функции равновесия и функциональному состоянию организма. Метод стабилотографии позволяет количественно определить степень нарушения регуляции позы. Из записи статокинезиограммы методика позволяет извлечь много показателей, но наиболее информативными являются показатели, представленные в таблице 1. Исследование колебаний центра массы тела у детей с нарушением слуха показало, что показатели, характеризующие устойчивость тела в ортоградном положении, такие, как площадь статокинезиограммы и длина колебаний центра по фронтали достоверно изменились.

Таблица 1.

Показатели колебаний центра массы тела детей с нарушением слуха до и после вращений

Показатели	Состояние	До вращений	После вращений	p
		$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	
Площадь статокинезиограммы, S, мм ²	Открытые глаза	232,91+42,07	168,77+16,77	p ≤ 0,05
	Закрытые глаза	208,82+44,53	189,92+40,96	p ≤ 0,05
Длина пути миграции центра давления, L, мм	Открытые глаза	261,6+21,79	231,4+17,85	p ≥ 0,05
	Закрытые глаза	339,1 +20,04	348,7 +30,80	p ≥ 0,05
Длина колебаний центра давления по саги-тали, y, мм	Открытые глаза	7,90+ 2,75	10,80+ 3,71	p ≥ 0,05
	Закрытые глаза	9,1+ 3,81	10,35+ 3,65	p ≥ 0,05
Длина колебаний центра давления по фронтали, x, мм	Открытые глаза	28,65+ 6,06	19,13+ 7,07	p ≤ 0,05
	Закрытые глаза	28,17 + 7,88	19,22 + 5,26	p ≤ 0,05

Площадь статокинезиограммы у детей с нарушением слуха достоверно (p ≤ 0,05) снизилась после вестибулярных раздражений с 232,91+42,07мм² до 168,77+16,77мм² при открытых глазах, и при закрытых с 208,82+44,53 до 189,92+40,96мм² соответственно. Однако не все показатели достоверно изменялись после вращений в кресле Барани. Известно, что показатель площади статокинезиограммы (S), определяется как площадь эллипса, содержащего внутри себя 90 % или 95 % всех точек миграции центра давления [1]. Следственно снижение этого показателя свидетельствует об экономизации поддержания баланса тела у детей с нарушением слуха после вестибулярных раздражений. Полученный феномен парадоксальной, на первый взгляд, реакции детей с нарушением слуха на вестибулярное раздражение представляет большой научный интерес. Однако, в какой-то мере, эти данные согласуются с полученными нами, ранее, вестибуловегетативными реакциями у детей с нарушением слуха. Известно, что в отличие от слышащих детей, у детей с нарушением слуха не достоверно изменяются показатели центральной гемодинамики после вестибулярных раздражений [7]. Необходимо отметить, что длина пути миграции центра давления после вестибулярных раздражений, как при открытых глазах, так и закрытых достоверно не изменялась. Длина колебаний центра давления по сагитали у детей с нарушением слуха, также достоверно не изменялась после вестибулярных раздражений, как при открытых, так и закрытых глазах. Достоверными были изменения показателей длины колебаний центра давления во фронтальной плоскости в сторону снижения этого параметра (p ≤ 0,05). Таким образом, снижение площади статокинезиограммы у детей после вестибулярных раздражений произошло, в основном, за счет снижения длины

колебаний центра давления по фронтали. Вероятно, это связано с тем, что вращение в кресле Барани при пробе Воячека, где голова наклонена вперёд, происходит тоже во фронтальной плоскости. Таким образом, адекватная стимуляция полукружных каналов вестибулярного аппарата во фронтальной плоскости, у детей с нарушением слуха, приводит не к ухудшению статического равновесия, а наоборот к его улучшению, так как площадь статокинезиограммы и длина колебаний центра давления по фронтали уменьшается. Однако, для объективизации данных, необходимо понимать какова биологическая «цена» этой устойчивости. В связи с этим представляет интерес количество энергии, затраченное на миграцию центра давления, детей с нарушением слуха после вестибулярных раздражений (Рис.2.)

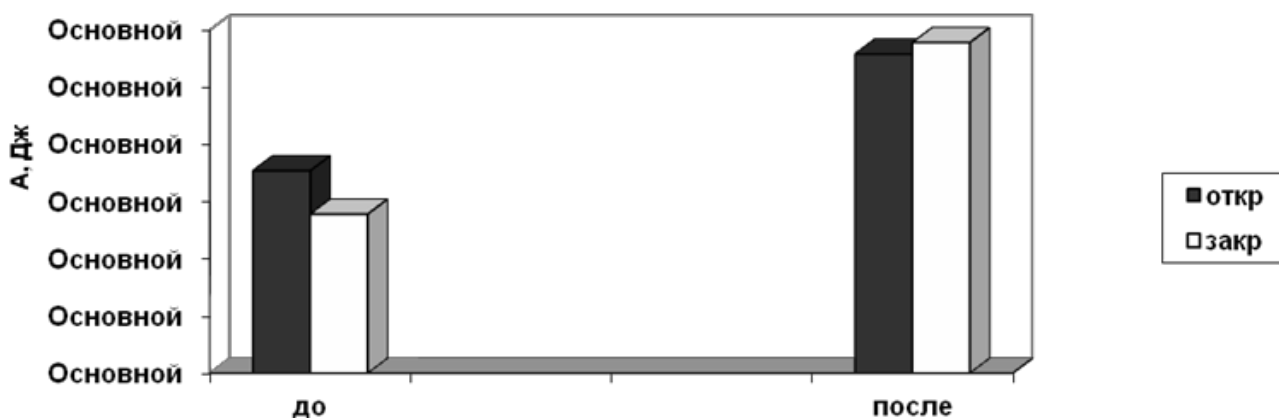


Рис.2. Показатели расхода энергии для поддержания статической устойчивости тела в связи с «угрозой потери равновесия» у детей с нарушением слуха

Так, показатель расхода энергии A для поддержания ортоградной позы до вестибулярных раздражений у детей с нарушением слуха составляла при открытых глазах $1,77 \pm 0,31$ Дж, тогда как после вестибулярных раздражений $2,79 \pm 0,3$ Дж (при $p \leq 0,05$). Соответственно, при закрытых глазах $1,39 \pm 0,23$ Дж в покое и после вестибулярных раздражений $2,89 \pm 0,53$ Дж. Таким образом, полученные показатели свидетельствуют о том, что для поддержания статического равновесия после вестибулярных раздражений у детей с депривацией слуха затрачивается больше энергии для перераспределения мышечного тонуса. Однако биомеханические показатели устойчивости улучшаются, так как площадь статокинезиограммы, S , мм^2 уменьшается аналогично, как и длина колебаний центра давления по фронтали, x , мм . Вестибулярная адекватная стимуляция полукружных каналов во фронтальной плоскости у детей с нарушением слуха приводит к улучшению статической устойчивости тела за счет увеличения затрат энергии, связанных с регуляцией положения тела. Полученные нами результаты согласуются с данными Р.И. Даниловой [2], что функционирование проприоцептивной сенсорной системы является компенсационным механизмом для поддержания устойчивости тела у детей с нарушением слуха. Это даёт основания к использованию такого рода стимулов и раздражений к оптимизации деятельности вестибулярного и проприоцептивного анализаторов детей с нарушением слуха. В свою очередь эта оптимизация, может рассматриваться как фактор в расширении адаптационного потенциала детей с нарушением слуха.

Выводы.

Показатели стабилограммы у детей с нарушением слуха после вестибулярных раздражений изменяются в зависимости от плоскости раздражения полукружных каналов, что приводит к уменьшению длины колебаний центра давления по фронтали (при $p \leq 0,05$), и к уменьшению, в итоге, площади статокинезиограммы (при $p \leq 0,05$).

Вестибулярные раздражения приводят к улучшению биомеханических показателей статической устойчивости у детей с нарушением слуха.

Вестибулярная адекватная стимуляция полукружных каналов во фронтальной плоскости у

детей с нарушением слуха приводит к улучшению статической устойчивости тела за счет дополнительного увеличения затрат энергии, связанных с регуляцией положения тела (при $p \leq 0,05$).

Использование вестибулярных стимулов и раздражений оптимизирует деятельность вестибулярного и проприоцептивного анализаторов, что расширяет адаптационный потенциал детей с нарушением слуха.

Список использованной литературы

1. Гроховский С.С., Кубряк О.В. Метрологическое обеспечение измерений в исследованиях функции равновесия человека. Мир Измерений, № 11, 2011. – С. 37–38.
2. Данилова Р.И. Вертикальная устойчивость детей 7–9 лет с нарушением слуха в условиях снижения проприоцептивной чувствительности / Р.И. Данилова, С.В. Соболев // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия : Естественные науки, – № 4. – 2014. – С. 68–74
3. Кубряк О.В. Возможный маркер смены функционального состояния добровольцев после выполнения двигательной задачи с биоуправлением / О.В. Кубряк, А.В. Ковалева, Е.А. Бирюкова, С.С. Гроховский, А.К. Горбачева, Е.Н. Панова // Физиология человека. 2016., Т. 42., № 2. – 121 с.
4. Кубряк О.В. Статические двигательные-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О.В. Кубряк, С.С. Гороховский // Практическая стабилметрия. М. – 2012. – 88 с.
5. Лучихин Л.А., Ганичкина И.Я., Доронина О.М. Критерии прогнозирования эффективности вестибуло-адаптационной терапии у больных с расстройством равновесия. Вестник оториноларингологии, № 6, 2004. С. 32–33.
6. Скворцов Д.В. Стабилметрия – функциональная диагностика функции равновесия, опорно-двигательной системы и сенсорных систем. Функциональная диагностика 2004; 3: С. 78—84.
7. Сышко Д.В. Влияние вестибулярных раздражений на показатели центральной кардиогемодинамики у спортсменов с нарушениями слуха / Д.В. Сышко, А.В. Мутьев // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1 – С. 82–83.

Таламова Ирина Геннадьевна
ФГБОУ ВО Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта, Омск

ЭФФЕКТЫ МИОГРАФИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА (ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КРОВОТОКА ГОЛОВНОГО МОЗГА) У СПОРТМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования спортсменов, связанные с изменениями электропроводимости сосудов головы, вызванные пульсовыми колебаниями тока крови после курса ЭМГ-тренинга на основе биологической обратной связи.

Ключевые слова: спортсмены, миографический тренинг, реограмма сосудов головного мозга.

Annotation. The article presents the results of the study think themselves associated with changes in the electrical conductivity of the head vessels caused by the pulse fluctuations of blood flow after a course EMG training based on biofeedback.

Key words: athletes, EMG training, the rheogram of vessels of the brain.

Современный человек постоянно испытывает большие нагрузки в разных сферах своей деятельности. В профессиональной же деятельности спортсмена нагрузки превосходят во

много раз. Это связано с повышенным физическим и высоким эмоциональным напряжением. Поэтому, актуальной проблемой физиологии является возможность управлять различным состоянием организма спортсмена, а, в частности, его мышечным аппаратом. Одним из методов, позволяющим управлять различными физиологическими функциями и параметрами организма в заданном направлении является технология биоуправления, которая основана на использовании срочной биологической связи (БОС) [2; 3;4].

В основе БОС-тренинга лежит способность человека к осознанному влиянию на функции организма, которые в обычных условиях не поддаются произвольному контролю [5]. С помощью технических средств осуществляется регистрация физиологических параметров, которые преобразуются в легко воспринимаемые сигналы. В результате формируется биотехническая система, позволяющая человеку изменять регулируемый параметр в заданных пределах. Это открывает очень широкие перспективы использования БОС, поскольку можно корректировать состояние органов и систем организма наиболее естественным образом – путем саморегуляции.

В настоящее время различные методы БОС находят широкое применение в спортивной практике. Одним из наиболее перспективных методов в спорте является миографическое биоуправление, изменяющее состояние мышц и мышечный тонус [1]. Известно, что мышечный тонус является одной из важнейших характеристик спортивного результата. В регуляции мышечного тонуса непосредственно задействованы гипоталамус, ретикулярная формация, лимбические образования. Все это показывает на тесную связь состояния мышечного тонуса с различными состояниями организма человека.

В связи с этим, была поставлена цель исследования – изучить посттренинговые изменения показателей реоэнцефалограммы у спортсменов после прохождения курса электро-миографического тренинга (ЭМГ-тренинг).

В исследовании приняли участие 18 спортсменов, средний возраст которых составил 20 лет. Спортивная специализация: восточные единоборства, спортивный стаж – более 5 лет. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе Межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений» СибГУФК.

До и после проведения курса ЭМГ-тренинга записывалась реограмма сосудов головного мозга и проводилось комплексное психофизиологическое обследование. Курс состоял из 10 сеансов миографического тренинга, которые проводились ежедневно после тренировок, в вечернее время. Запись и регистрация, обработка и анализ реоэнцефалограммы (РЭГ) проводилась с помощью 6-канального реографического комплекса «Рео-Спектр» фирмы «Нейрософт». Регистрировали фоновую запись РЭГ одновременно в лобных (фронтально-мастоидальное отведениях) и затылочных (окципито-мастоидальное отведениях).

ЭМГ-тренинг проводился на программно – аппаратном комплексе «Бослаб». Для регистрации показателей электромиограммы использовался двухканальный тренинг. Первый канал регистрировал запись с фронтальных мышц лба (ЭМГ 1к), второй канал – с верхней пучка трапециевидной мышцы (ЭМГ 2к). Наиболее общепотребительным местом расположения миографических электродов является лоб, где измеряется активность фронтальных мышц. Считается, что определяемая здесь электрическая активность отражает общий уровень напряжения мышц лица, мимической мускулатуры, что, в свою очередь, характеризует психоэмоциональную напряженность.

Спортсменам предлагалось максимально расслабить мышцы под контролем обратной связи. Каждая сессия тренинга содержала событие обратной связи, которым являлся звуковой сигнал. Затем спортсмен должен был сформировать ощущение мышечного расслабления. Итогом проведения ЭМГ-тренинга явилось снижение показателей активности трапециевидных мышц и расслабление фронтальных мышц лба.

В начале эксперимента проводились вычисления пороговых значений миограммы и кожной температуры, которые регистрировались на протяжении всего курса и сравнивались после его окончания. Измерение пороговых показателей параметров ЭМГ позволило определить

состояние мышц на начало и конец эксперимента (табл.1). Отмечены достоверные изменения показателей ЭМГ2к в сторону снижения активности мышц, повышение периферической температуры кончика пальца, расслабление фронтальной мышцы лба ЭМГ1к.

Таблица 1.

Сравнительные показатели двух каналов ЭМГ и кожной температуры (исходные и конечные показатели), Me (0,25;0,75)

Показатель	Me (0,25;0,75) пороговая	Me (0,25;0,75) тренинг
ЭМГ 1к, мкВ	9,03 (8,92;21,02)	5,8 (6,79;8,73)*
ЭМГ 2к, мкВ	7,23 (11,04;22,43)	6,3 (7,22;23,55)*
Кожная температура, F	90,19 (76,20;88,07)	91,82 (78,56;92,45)*
Примечание: *– P<0,05.		

После проведения курса ЭМГ-тренинга показатели реографии, такие как кровенаполнение артерий (РИ) в бассейнах правой (Fms) и левой (Fmd) сонной артерий, в бассейнах правой (Oms) и левой (Omd) позвоночных артерий достоверно повысились (Fms: 1,67 (1,33;1,77) – 1,78 (1,53;1,80); Fmd: 1,72 (1,37;1,75) – 1,75 (1,37;1,77);

Oms: 1,01 (0,78;0,14) – 1,05 (0,78;1,16); Omd: 0,76 (0,55;0,93) – 1,64(0,82;1,76)).

Тонус магистральных артерий (Q_x) в правом и левом бассейне позвоночных артерий до и после проведения БОС-технологии остался без изменений. В бассейне правой позвоночной артерии тонус достоверно изменился (Oms: 0,16 (0,13;0,16) – 0,22(0,13;0,16)).

Скорость объемного кровотока (V_{макс}) в бассейнах правой и левой сонной артерии снизилась, тогда как в бассейнах правой и левой позвоночных артерий достоверно повысилась (Oms: 1,07(0,67;1,49) – 1,26 (0,78;1,78); Omd: 1,11(0,9;1,27) – 2,18(1,15;1,48)).

Средняя скорость медленного наполнения (V_{ср}) достоверно повысилась во всех бассейнах (Fms: 1,06(0,93;1,3) – 1,23(1,17;1,32); Fmd: 1,28(0,91;1,42) – 1,34(1,06;1,4); Oms: 0,59(0,4;0,67) – 0,68(0,5;0,73); Omd: 0,60 (0,46;0,72) – 0,92(0,68;0,9)).

Показатель состояния оттока крови из полости черепа в сердце (ПВО) достоверно улучшился в бассейнах правой и левой сонных артерий, правой позвоночной артерии и незначительно снизился в бассейне левой позвоночной артерии (Fms: 22,70(18,0;23,0) – 23,14(20,0;24,0); Fmd: 22,10(17,0;22,0) – 23,70(18,0;24,0); Oms: 26,40(19,0;32,0) – 27,80(20,0;31,0)).

Результаты исследования показали, что проведение курса миографического тренинга у спортсменов-единоборцев способствовало повышению объемного пульсового кровенаполнения сосудов во всех бассейнах головного мозга на фоне снижения тонуса средних и мелких сосудов в затылочных и фронтальных отделах головы и облегчения венозного оттока. Величина ударного объема и функциональное состояние крупных сосудов на фоне стабильного состояния тонуса экстракраниальных сосудов улучшились в вертебро-базиллярном бассейне. В процессе БОС-обучения произошли изменения показателей мышечного тонуса M. Trapezius и лобных (фронтальных) мышц.

БОС-обучение по ЭМГ было наиболее эффективно именно для улучшения показателей релаксации – наиболее изменчивых, определяющих функциональные возможности мышцы. Это доказывает целенаправленное воздействие БОС-обучения на состояние функциональной системы в целом и на ее модификацию.

Список использованной литературы

1. **Гондарева Л.Н.** Использование биоуправления по параметрам электромиограммы в подготовке борцов греко-римского стиля / Л.Н. Гондарева, Д.В. Горбачев, В.В. Вальцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 2 (15). – С. 6–9.
2. **Горбачев Д.В.** Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Горбачев Д.В. // Физическая культура и спорт в системе образования России:

инновации и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 2–3 ноября 2016 г.) – Санкт-Петербург, 2016. – С. 188–192.

3. **Данилова А.М.** Унификация спортивной тренировки на принципах биоуправления / А.М. Данилова, А.Н. Красильников, В.Н. Трофимов // Социально- педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Ульяновск, 25–26 июня 2016 г.) – Ульяновск, 2016. – С.137–141.
4. **Левицкая Т.Е.** Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений / Т.Е. Левицкая // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 60. – С. 130–147.
5. **Таламова И.Г.** Динамика альфа-ритма головного мозга у студентов физкультурного вуза в зависимости от уровня двигательной активности и успешности нейробиоуправления / Таламова И.Г. // В сборнике: Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров материалы I Всерос. отраслевой науч. интернет-конф. преподавателей спортивных вузов в режиме on-line. (Москва 16–18 октября 2013 г.) – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» – Москва, 2013. – С. 170–171.

Томилин Константин Георгиевич
Сочинский государственный университет

ПСИХОБИОМЕХАНИКА: ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА

***Аннотация.** Опрос 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявил 10–15 вариантов двигательных установок, использующих максимизацию «силы», «быстроты», «высоты» (амплитуды), «ускорения», «резкости». Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонентах, с использованием терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение».*

Изменения происходили по ряду важнейших биомеханических показателей, конечного результата, и структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

***Ключевые слова:** психологическая установка, спортивный результат, биомеханические характеристики, упражнения скоростно-силового характера.*

***Annotation.** Questioning 600 athletes (MSMK-III r.) has revealed 10–15 variants of the psychological installation, using maximization «power», «speeds», «heights» (the amplitudes), «speedups», «sharpness's». The best results noted when use instruction in 2–3 components; the advisable use term: «speed», «height», «power», «speedup». The contents of the psychological installation promotes change the row the most important factors motion, final result, and structures of the athletics motion.*

***Key words:** psychological installation, athletics result, features, motion speed and power nature.*

Введение. Процесс совершенствования техники движения спортсменами различной квалификации является чрезвычайно актуальной задачей спортивной педагогики. Исследователями, начиная с конца 1960-х годов, показана эффективность некоторых форм педагогического инструктажа при коррекции деятельности атлетов (Ю.С. Еремин, 1967; В.М. Дьячков, 1972 и др.), в том числе и для тяжелой атлетики (Л.Н. Соколов, 1981).

С позиций кибернетики, педагогический инструктаж можно рассматривать как информационное воздействие, характеризующееся отдельными показателями (направленностью, содержанием, объемом, частотой, моментом времени предъявления и т. д.), а также способствующее формированию определенных «установок» [2].

Опрос свыше 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявили 10–15 вариантов двигательных установок, формирующихся в процессе спортивной деятельности случайным образом. И ис-

пользующих, как правило, максимизацию таких параметров движения, как «сила», «быстрота», «высота» (амплитуда), «ускорение», «резкость»; причем педагогический инструктаж рассматривался, как информационное воздействие для их формирования [1; 2].

Цель исследования. Отбор рациональных установок для повышения эффективности упражнений скоростно-силового характера.

Результаты исследования. В 18 сериях экспериментов ($n=371$) апробировано 65 разновидностей установок используемых для увеличения результативности модельного упражнения (прыжок с грифом штанги на плечах). Показано, что инструктаж, направленный на максимизацию испытуемым тех или иных параметров спортивного движения, приводит к существенным изменениям в технике (рис. 1).

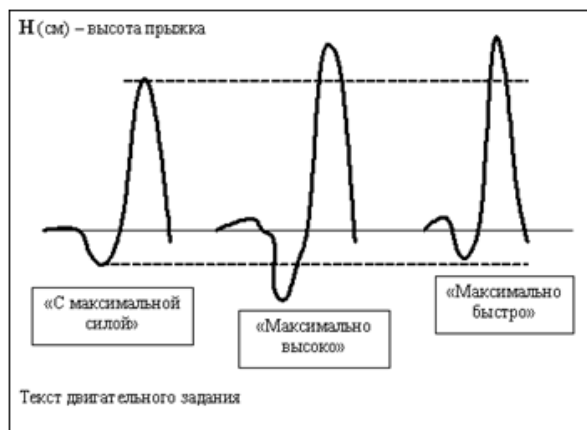


Рис. 1. Влияние инструктажа на параметры спортивного движения (прыжок в высоту с грифом штанги на плечах)

Выявлено, что инструкции «обобщенной направленности» имеют некоторое ($p>0,05$) предпочтение перед инструктажем «комбинированного» и «локального» характера. Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонентах; целесообразнее использование терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение» (рис. 2). Наименьшую эффективность имели термины: «резкость», «усилие» [2; 4; 5].



Рис. 2. Влияние направленности и объема словесных воздействий (числа компонентов в инструкции) на результат прыжка

Проведено исследование способности человека точно дифференцировать эти показатели. Спортсменам ($n=250$) предлагалось воспроизвести 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 от заданного эталона, а так же использовать аппаратные средства для коррекции ошибок (10 попыток). Применялось 12 по-

казателей, наиболее часто используемых в биомеханике спорта: динамическое усилие, первая производная от усилия, ускорение, скорость, мощность, длительность, амплитуда, темп, а так же угловое перемещение, скорость, ускорение и т. д.

Исследование выявило, что наиболее точно поддается дифференциации мощность движения $8,3 \pm 7,6$ %; несколько хуже временные интервалы, амплитуда, скорость; наибольшие погрешности отмечались при воспроизведении динамических усилий $87,6 \pm 20,4$ % (ошибки при выполнении $\frac{1}{2}$ от заданного эталона). Аналогичные тенденции наблюдались при использовании этих показателей в режиме обратной связи для коррекции техники движений [3].

Полученные закономерности апробированы на спортсменах высокой квалификации, выполняющих толчок штанги от груди. Регистрации подлежали следующие биомеханические параметры движения: Н (диск.) – вертикальное перемещение дисков штанги; V (диск.) – скорость перемещения дисков штанги; А (диск.) – вертикальное ускорение дисков штанги; А (тул.) – вертикальное ускорение туловища спортсмена; F – вертикальная компонента усилий, развиваемых спортсменом на тензоплатформе.

Изменение основных параметров точка штанги от груди, в зависимости от управляющих воздействий тренера и количества подводящих упражнений, представлено в табл. 1.

Таблица 1

Изменение основных параметров точка штанги от груди ($X \pm \sigma$) в зависимости от управляющих воздействий (инструкций) тренера

Инструкции:		«В привычном ритме»	«Максимально сильно»	«Максимально быстро, максимально высоко»		
Количество подводящих упражнений		Нет	Нет	Нет	6-7	13-15
Параметры движения	Высота подъема снаряда (см)	24,0±9,3	24,3±9,7	27,4±12,8	26,9±9,3	26,8±8,4
	Максимальная скорость (м/с)	1,39±0,22	1,41±0,25	1,60±0,21	1,68±0,27	1,89±0,31
	Максимальная мощность (вт) ×10 ³	2,02±0,94 ×10 ³	2,00±0,89 ×10 ³	2,51±0,92 ×10 ³	2,69±0,99 ×10 ³	2,86±0,72 ×10 ³
Примечание: Показатели, выделенные жирным шрифтом имеют достоверные различия ($p < 0,05$) с исходным уровнем («в привычном ритме»).						

Исследования показали, что изменение установки (под действием инструкции тренера), при безусловной нацеленности спортсмена на наивысшее достижение, способствовало изменению ряда важнейших биомеханических параметров (глубины предварительного подседа, усилий, развиваемых атлетом, первой производной от этих усилий и т. д.), конечного результата, и, что самое главное, структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей между важнейшими показателями при выполнении толчка штанги от груди ($n=12$) с различными инструкциями тренера представлен в табл. 2.

Таблица 2

Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей между показателями при выполнении толчка штанги от груди с различными инструкциями тренера

Показатели	Высота подъема снаряда	Максимальная скорость	Максимальное ускорение	Максимальная мощность
Высота подъема снаряда				
Максимальная скорость	–			
Максимальное ускорение	С	–		
Максимальная мощность	Н БВ	Н С БВ	Н	

Примечание: Инструкции: Н – «В привычном ритме»; С – «Максимально сильно»; БВ – «Максимально быстро, максимально высоко».

Установка «на максимальную силу» закрепощало мышцы спортсмена; «на максимальную высоту» (амплитуду) способствовало глубокому подседу и большему участию в движении сократительных компонентов мышц; «на максимальную быстроту» приводило к короткому быстрому подседу и максимальном использовании упругих компонентов мышц.

Инструкции, эффективные применительно к одному модельному движению, положительно влияли на упражнения со сходной структурой и мало отличающиеся по сложности выполнения основных фаз движения. В то же время они не могли быть механически перенесены на упражнения с отличной и более сложной структурой [1; 4; 5].

В таблице 3 представлен материал по эффективности педагогического инструктажа при выполнении испытуемыми различных спортивных упражнений скоростно-силового характера:

1-я инструкция – «выполнить движение с максимальной результативностью»;

2-я инструкция – «выполнить движение с максимальной быстротой и амплитудой».

Таблица 3

Эффективность педагогического инструктажа при выполнении испытуемыми различных спортивных упражнений скоростно-силового характера

№	Упражнение	Кол-во испытуемых	Регистрируемый показатель эффективности	Результат при инструктаже ($X \pm \sigma$)	
				1-я инструкц.	2-я инструкц.
	«Полутолчок» штанги от груди	12	Высота подъема снаряда (см)	24,2±8,2	29,1±8,1
	Подрыв штанги «с виса»	16	Высота подъема снаряда (см)	82,7±6,1	86,5±5,9
	Рывок штанги	16	Высота подъема снаряда (см)	94,9±10,3	94,0±11,1

Бросок мяча (4 кг) вперед	16	Дальность броска (см)	999±202	1050±205
Бросок мяча (4 кг) из-за головы	24	Дальность броска (см)	829±89	834±94
Толчок ядра (7,257 кг) «с места»	19	Дальность толчка (см)	824±154	836±151
Толчок ядра (7,257 кг) «со скачка»	17	Дальность толчка (см)	892±167	906±148
Прыжок с места в высоту	38	Дальность прыжка (см)	63,0±9,5	63,3±9,4
Прыжок с места в длину	38	Дальность прыжка (см)	252±23	259±22
Тройной прыжок с места в длину	19	Дальность прыжка (см)	727±101	728±96
Пробегание со старта (1 м)	19	Время пробегания (сек)	0,73±0,09	0,71±0,09
Пробегание со старта (10 м)	19	Время пробегания (сек)	2,36±0,14	2,39±0,15
Бросок в борьбе самбо: «проворот с захватом рук»	8	Скорость выполнения броска (м/сек)	0,93±0,03	1,09±0,03
Бросок в борьбе самбо: «прогибом»	10	Скорость выполнения броска (м/сек)	1,10±0,17	1,38±0,15
Бросок в борьбе самбо: «наклон с захватом ног»	10	Скорость выполнения броска (м/сек)	0,12±0,05	0,16±0,05
Бросок в борьбе самбо: «разгиб с захватом ног и туловища»	10	Время выполнения броска (сек)	0,81±0,16	0,73±0,18

Примечание: Оценка достоверности различий осуществлялась по параметрическому t-критерию Стьюдента для попарно зависимых выборок. Показатели, выделенные жирным шрифтом имеют достоверные различия ($p < 0,05$), по сравнению с показателями при инструкции «выполнить движение с максимальной результативностью».

Анализ материала таблицы 3 еще раз подчеркивает актуальность темы исследования. Элементарное изменение педагогического инструктажа для испытуемых приводит (в некоторых упражнениях) к достоверному улучшению результативности. Однако, для отдельных упражнений, предложенный педагогический инструктаж был неадекватным (рывок штанги, пробегание со старта 10 м).

На основе концепции А.Г. Асмолова (1979), об иерархической уровневой природе установки, как механизма стабилизации деятельности, разработана технология совершенствования техники тяжелоатлетами различной квалификации (алгоритмизированное предписание), включающее формирование «смысловой» и «целевой» установок, а также «операциональной установки», с использованием педагогического инструктажа и подводящих упражнений.

Эффективность разработанной технологии, в зависимости от квалификации спортсменов представлена в табл. 4.

Таблица 4

Эффективность разработанной технологии, направленной на совершенствование техники тяжелоатлетами различной квалификации

Квалификация тяжелоатлетов	Кол-во испытуемых	Максимальная скорость в толчке штангиот груди, м/сек ($\bar{X} \pm \sigma$)		Достоверность различий (p)
		До эксперимента	После эксперимента	
МСМК, МС	23	1,45±0,22	1,73±0,24	p<0,01
КМС, 1-й разряд	14	1,33±0,18	1,65±0,20	p<0,01
2-й, 3-й разряд	12	1,22±0,15	1,39±0,17	p<0,02

Примечание: Оценка достоверности различий осуществлялась по параметрическому t-критерию Стьюдента для попарно зависимых выборок.

В результате педагогического эксперимента (табл. 4) убедительно показано преимущество предложенной технологии (алгоритмизированного предписания) по сравнению с общепринятыми методиками совершенствования спортивной техники в тяжелой атлетике. Достоверно увеличивалась развиваемая мощность и скорость подъема снаряда в упражнении, а также спортивный результат, зафиксированный на прикидках и соревнованиях.

Выводы.

Содержание двигательной установки существенно влияет на параметры спортивного движения: способствует изменению ряда важнейших биомеханических показателей; конечного результата; и структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Перспективы дальнейшего использования. Результаты исследования выявили существенные резервы повышения эффективности движений скоростно-силового характера, а также должны учитываться при проведении тестирования спортсменов [4; 5]

Список использованной литературы

1. Томилин К.Г. Влияние педагогического инструктажа на биомеханические параметры спортивных движений / К.Г. Томилин // Актуальные вопросы биомеханики спорта. – Смоленск : СГИФК, 1985. – С. 34–35.
2. Томилин К.Г. Педагогический инструктаж и его значение в управлении движениями скоростно-силового характера : автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка : МОГИФК, 1984. – 23 с.
3. Томилин К.Г. Психобиомеханика: психолого-педагогические аспекты биомеханических

исследований / К.Г. Томилин // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки : тезисы докладов Международной научной конференции, г. Нальчик, 5–7 окт. 1999 г. – Нальчик : К-БГУ им. Х.М. Бербекова, 1999. – С. 58–60.

4. Томилин К.Г. Психобиомеханика: резервы повышения эффективности движений скоростно-силового характера / К.Г. Томилин // Психолого- педагогические проблемы воспитания силы : материалы Международной электронной научно-практической конференции. – Тирасполь : Изд-во Приднестровского ун-та, 2012. – С. 3–7.
5. Томилин К.Г. Двигательная установка: повышение эффективности упражнений скоростно-силового характера / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна : ГСГУ, 2015. – С. 506–509.

**Томилин Константин Георгиевич,
Кислицын Александр Николаевич**
Сочинский государственный университет

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ: «ЦЕЛЕБНЫЕ КЛЮЧИ РОССИИ»

***Аннотация.** Предложена программа «Целебные ключи России» с использованием пирамидальных структур. Исследовано изменение здоровья людей (с использованием GRV-методики) при посещении пирамиды на Красной Поляне. Отмеченное улучшение показателей во всех системах и органах тела человека.*

***Ключевые слова:** программа «Целебные ключи России», пирамида, ГРВ-методика, показатели оздоровления людей.*

***Annotation.** New sanitary technologies in tourism: «Advisable water to Russia», Tomilin Konstantin, Kislicyn Alexander. The Offered program «Advisable water to Russia» with use the pyramid structures. Explored change to health of the people (with use «GRV-methods») when visit the pyramid on Red Glade. The noted improvement of the factors on all system and organ of the body of the person.*

***Key words:** program «Advisable water to Russia», pyramid, GRV-methods, health of the people.*

Введение. Родник (источник, ключ, криница) – это естественный выход подземных вод на земную поверхность на суше (или под водой), что обусловлено пересечением водоносных горизонтов речными долинами, балками, оврагами и т. д.; геолого-структурными особенностями местности; фильтрационной неоднородностью водовмещающих пород и др. Химический и газовый состав воды таких источников очень разнообразен; он определяется, главным образом, составом подземных вод и общими гидрогеологическими условиями данного района [5].

Наиболее мощные родники: «Воклюз» (Франция) – самый глубокий источник в мире, уходящий под землю на глубину 255 м, а также «Красный Ключ» (Башкортостан) – самый крупный источник питьевой воды в России.

Но чаще на природе встречаются небольшие источники, пользующиеся у проживающего рядом населения популярностью, из-за приятного вкуса и чистоты вытекающей из них воды. Существуют Программа «Возрождения родников России», способствующая благоустройству прилегающих к родникам участков земли, а также популяризации среди населения информации о положительных свойствах воды того или иного источника.

Цель исследования. Апробировать инновационный проект Программы «Целебные ключи России», основанный на использовании пирамидальных конструкций для обеззараживания воды, получаемой из вытекающих из под земли источников [7]. Пирамида, не содержащая

металлических конструкций, выступает как «концентратор энергий», и должна быть строго ориентирована по сторонам света.

Результаты исследования. «Пилотные» исследования на экспериментальной Краснополянской пирамиде, при участии лаборатории контроля качества питьевой воды «Альфа», показали, что обычная горная вода (из водопровода поселка Красная Поляна) имеет МАФАиМ в 1 см³ – 180 кое (мезофильные аэробные и факультативно анаэробные М.О.). Количество бактерий группы кишечной палочки в 1 дм³ этой воды – 90 (коли-индекс).

Обработка этой воды в пирамиде во много раз снижала бактериальную активность: МАФАиМ в 1 см³ – 5 кое. Количество бактерий группы кишечной палочки в 1 дм³ воды – < 3 (коли-индекс)!!! [2].

Ежедневный прием воды по 70–100 мл 2–3 раза в день для добровольцев способствовал позитивным изменениям в здоровье: прекращению болевых синдромов при язве желудка, улучшение работы почек, кишечника и т. д. Негативных последствий от 4-х месячного приема пирамидальной воды не обнаружено.

На рис. 1 приведена предлагаемая конструкция пирамиды, строго ориентированной по сторонам света, и сделанной из 10-слойной водостойкой фанеры. Небольшой поток воды из источника подается в резервуар, расположенный в верхней части пирамиды. И оттуда (после обеззараживания) самотеком выходит наружу [7].

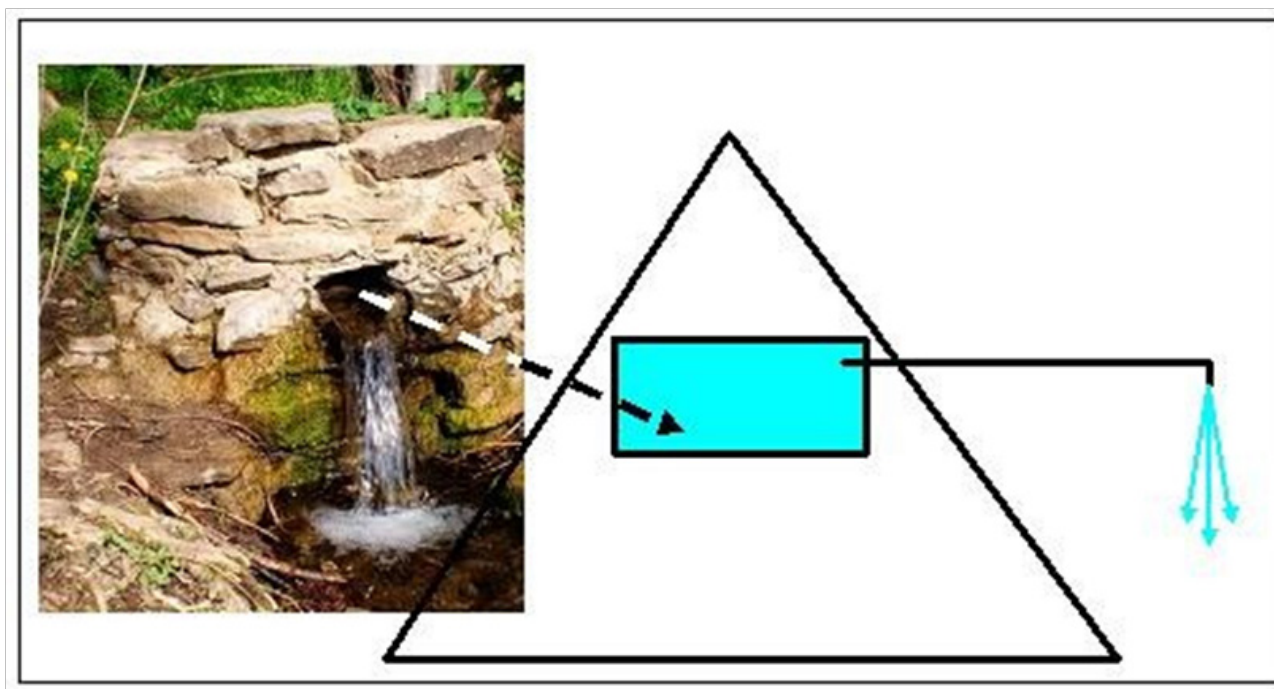


Рис. 1. Принцип работы Пирамиды по обеззараживанию воды родника

Исследование родниковой воды, протекающей непрерывным небольшим потоком через накопительную емкость 200 литров Краснополянской экспериментальной пирамиды (рис. 2), показало, что по микробиологическим показателям она соответствует требованиям СанПиН 2.1.4.1175–02.

Химический состав практически не меняется при прохождении пирамиды, и существенно отличается (в лучшую сторону) от норм допустимых для нецентрализованного водоснабжения: прозрачность – >40 см; рН – 6,0 ед; щелочность карбонатная – 92,8 мг/л; нитриты – 0,02 мг/л; нитраты – 3,9 мг/л; аммоний – 0,164 мг/л; хлориды – 31,9 мг/л; фосфаты – 0,1 мг/л; остаточный свободный хлор – 0,21 мг/л; общее железо – 0,14 мг/л; сульфаты – 0,75 мг/л; общая минерализация – 105,5 у/е. [7].

В эксперименте по оценке оздоровительной эффективности взаимодействия человека с пирамидальными конструкциями приняло участие 20 мужчин и 12 женщин, которые проходили обследования «до» и «после» посещения пирамиды (30 минут). ГРВ камерой фиксировались паттерны газоразрядной визуализации энергоэмиссионных процессов пальцев рук [1], с последующей секторной диагностикой; определялась площадь газоразрядного изображения, интегральные параметры БЭО-грамм, их дисперсии и т. д.



Рис. 2. Научно-исследовательская лаборатория «Физиологии активного долголетия» и Краснополянская пирамида

Статистическая обработка результатов эксперимента выполнялась в среде пакета «Статистика»; сравнение показателей производилось по статистическому критерию Вилкоксона.

Исследования показали, что у людей посетивших пирамиду по 50 ГРВ- показателям произошли достоверные улучшения ($p < 0,05$). По 34 показателям наблюдалась тенденция к улучшению ($p > 0,05$). Дисперсия изучаемых параметров после посещения людьми пирамиды заметно уменьшается, что также свидетельствует об упорядоченном оздоровительном воздействии пирамиды [3; 6].

Второе исследование на 32 испытуемых (18 мужчин и 14 женщин), посещавших пирамиду с параллельным употреблением активированной в этой же пирамиде воды [4], показало большую эффективность комплексных воздействий на человека (рис. 3).

По 64 ГРВ-показателям произошли достоверные улучшения ($p < 0,05$). По 20 показателям наблюдалась тенденция к улучшению ($p > 0,05$). Дисперсия изучаемых параметров после посещения людьми пирамиды и приемом активированной воды уменьшается более выражено, что свидетельствует о более упорядоченном комплексном оздоровительном воздействии.

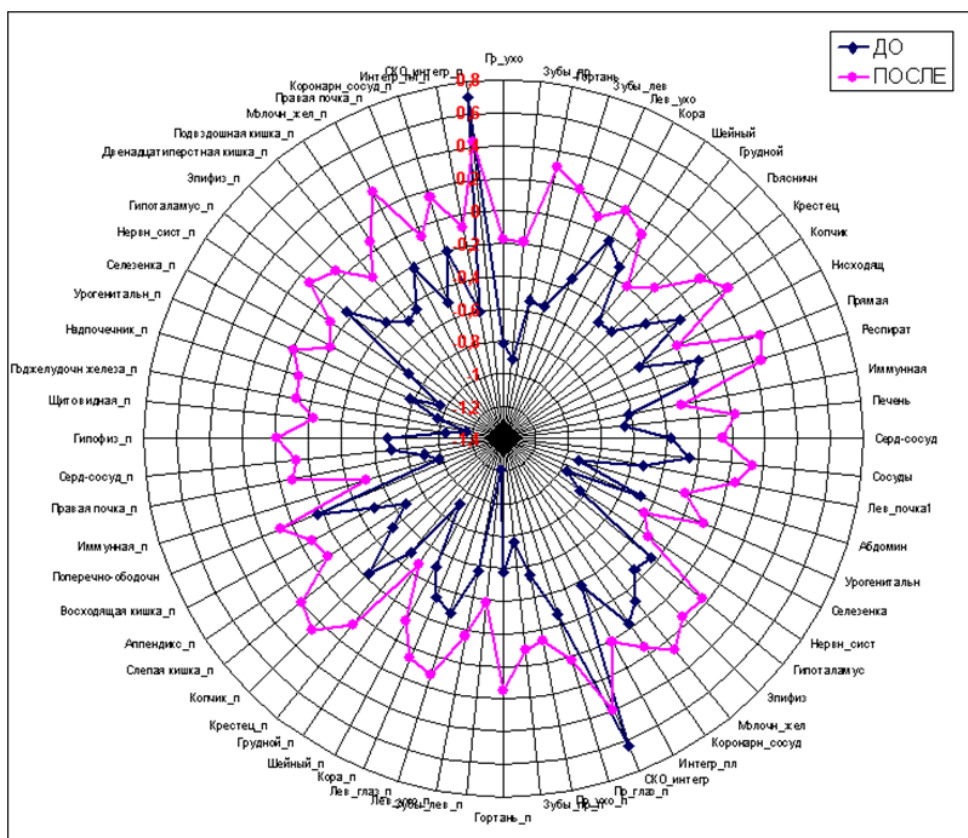


Рис. 3. Изменения 64 ГРВ-показателей ($p < 0,05$) «до» и «после» посещения пирамиды (с параллельным приемом активированной воды)

Выводы. В исследовании показана высокая оздоровительная эффективность воды, прошедшей обработку в пирамиде.

Перспективы дальнейшего использования. Необычная конструкция пирамиды на Красной Поляне вызывает повышенный интерес туристов, что позволяет проводить мини-экскурсии и ознакомление их с научно-исследовательским оборудованием лаборатории. Которые заканчиваются добровольным участием туристов в научных экспериментах.

Список использованной литературы

1. А.С. 1377813 СССР, МКИ G03B 41/00, Способ определения физиологического состояния биологического объекта / В.А. Галынкин, Г.З. Гудакова, А.И. Жерновой, К.Г. Коротков (СССР) – № 3780663; Заявл. 06.08.84; Опубл. 29.02.88, Бюл. № 8. – 2 с.
2. Кислицын А.Н. Исследование питьевой воды, обработанной в пирамиде / А.Н. Кислицын / Необычные эффекты пирамидальных структур : материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 21–23 сентября 2000 г. – Сочи : СГУТиКД, 1999. – 15 с.
3. Кислицын А.Н. «ГРВ-методика» и «Методика ВЕДА-ПУЛЬС» при контроле здоровья людей, посетивших пирамиду / А.Н. Кислицын, В.В. Коваленко, К.Г. Томилин, А.Н. Прохода // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы XVI Всероссийского симпозиума, г. Сочи, 17–20 июня 2015 г. – М. : РУДН, 2015. – С. 90–94.
4. Кислицын А.Н. Современные технологии восстановительной медицины: применение пирамидальных конструкций / А.Н. Кислицын, В.В. Коваленко, К.Г. Томилин // Агаджанянские чтения = Aghajanian's reading: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 28–29 января 2016 г. – Москва: РУДН, 2016. – С. 58–61.

5. Родник [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
6. Томилин К.Г. Пирамидальные структуры: результаты аппаратурных исследований / К.Г. Томилин, А.Н. Кислицын // Инновационные здоровьесохраняющие технологии в повышении качества жизни : материалы конференции, г. Донецк, 15 мая 2015 г. – Донецк : ДонНМУ им. М. Горького, 2015. – С. 285–289.
7. Томилин К.Г. Программа «Целебные родники России» / К.Г. Томилин, А.Н. Кислицын, В.А. Луст // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XVI Всероссийского симпозиума, г. Сочи, 17–20 июня 2015 г. – М. : РУДН, 2015. – С. 192–194.

Цымбалюк Елена Анатольевна
Белорусский государственный университет
физической культуры

ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ СОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛОРУССКИХ ТРЕНЕРОВ

***Аннотация.** Статья Елены Цымбалюк «Гендерный анализ соматической культуры белорусских тренеров» посвящена актуальной проблеме взаимосвязи телесности и социокультурных традиций в сфере физической культуры и спорта. Дается краткий анализ современных научных исследований по вопросам соматики, обосновывается методология социологического исследования соматической культуры тренерского состава, предлагается сравнительный гендерный анализ соматической культуры белорусских тренеров на основе анкетирования последних. Завершается статья рядом выводов теоретического и практического плана.*

***Ключевые слова:** соматическая культура, гендер, тренер, соматическое воспитание, телесность, образ жизни, спорт, физическая культура, здоровье, режим питания.*

***Annotation.** Helen Tsymbalyuk's article "Gendernyy analysis of the somatical culture of Belorussian trainers" is dedicated to the vital problem of the interrelation of corporality and sociocultural traditions in the sphere of physical culture and sport. Is given the brief analysis of contemporary scientific studies on questions of somatiki, is based the methodology of a sociological study of the somatical culture of trenerskogo composition, is proposed the comparative gendernyy analysis of the somatical culture of Belorussian trainers on the basis of the questioning of the latter. Article completes by a number of the conclusions of theoretical and practical plan.*

***Key words:** somatical culture, gender, trainer, somatical training, corporality, the means of life, sport, physical culture, health, the feed mode.*

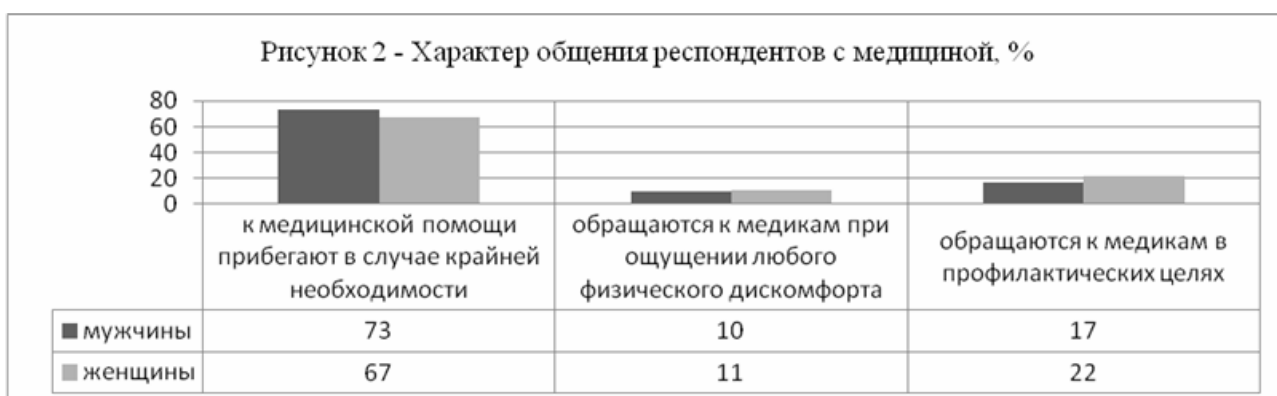
Под соматической культурой принято считать область культуры, связанную с развитием телесно-двигательных способностей человека и их использованием, исходя из принятых в обществе норм и ценностей эстетичности, экспрессивности и эмоциональности телесности [1]. Анализ литературы позволяет выделить основные аспекты исследования соматической культуры личности – социокультурный, философско-мировоззренческий, морально-нравственный, медицинско-профилактический, педагогический и методический [2–5]. Однако несмотря на внушительный пласт подобных изысканий, исследование специфики соматической культуры представителей физкультурно-спортивной отрасли еще ждет своего решения. Особенно важным представляется изучение характера соматической культуры тех лиц, которые непосредственным образом влияют на физическое развитие нации – белорусских тренеров. В этой связи цель данной статьи – представить гендерный анализ соматической культуры белорусских тренеров в области спортивных единоборств и массовых видов спорта. Задачи исследования состояли в том, чтобы выяснить: оценку респондентами значимости инструментальных ценностей собственной телесности; глубину, интенсивность и продолжительность заботы опрашиваемых об основных параметрах своего физического состояния; оценку респондентами значимости имманентных ценностей собственной телесности; фактическое занятие респондентами

физической культурой и спортом. Для решения задач применялись методы анкетирования и обработки данных посредством математической статистики. Исследование проводилось в январе-феврале 2017 года. В выборочном анкетном опросе было задействовано 460 респондентов – белорусских тренеров, из них 210 человек – мужчины, 250 человек – женщины, что пропорционально их количеству в генеральной совокупности.

Результаты анкетирования показали следующее. Больше половины респондентов обеих групп полагают, что здоровье – основа жизненного успеха, благополучия и достижения всех намеченных целей; третья часть считает, что здоровье – лишь отражение физического самочувствия, но для достижения настоящих жизненных успехов нужны талант, воля, финансовая помощь со стороны семьи и удача. Приблизительно равное число респондентов в рамках погрешности воспринимают заботу о собственном здоровье как дань моде. Кроме того, в отличие от мужчин, определенный процент женщин-тренеров убеждены в том, что если работа не связана с физическим трудом, то состояние здоровья определяющего значения не имеет (Рис. 1).

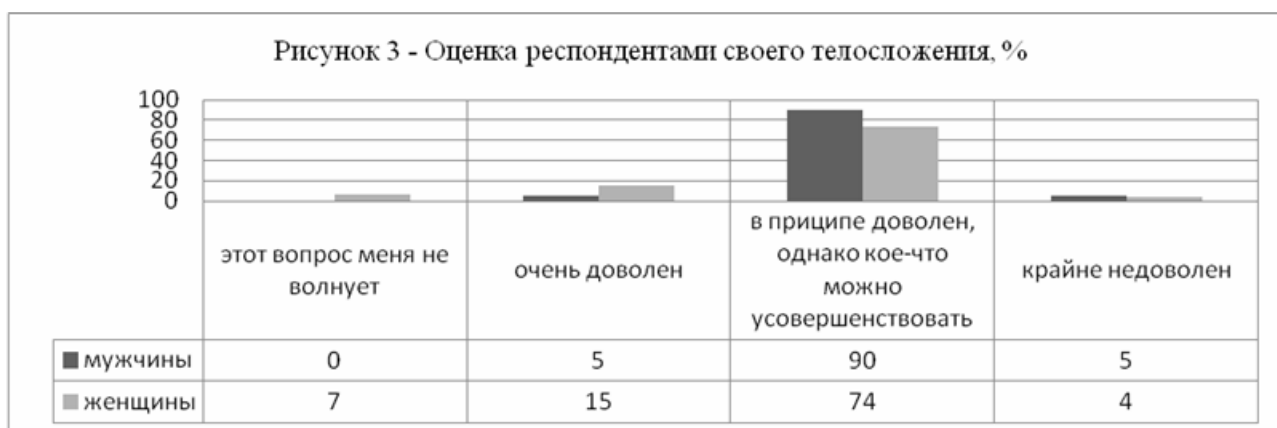


Одновременно большинство мужчин и женщин, занимающихся тренерской деятельностью, не спешат к общению с медиками, прибегая к последним лишь в случае крайней необходимости. Десятая часть в обеих группах обращается за медицинской помощью при ощущении любого физического дискомфорта; остальные считают необходимым обследоваться в профилактических целях, причем процент женщин среди них выше (Рис. 2).

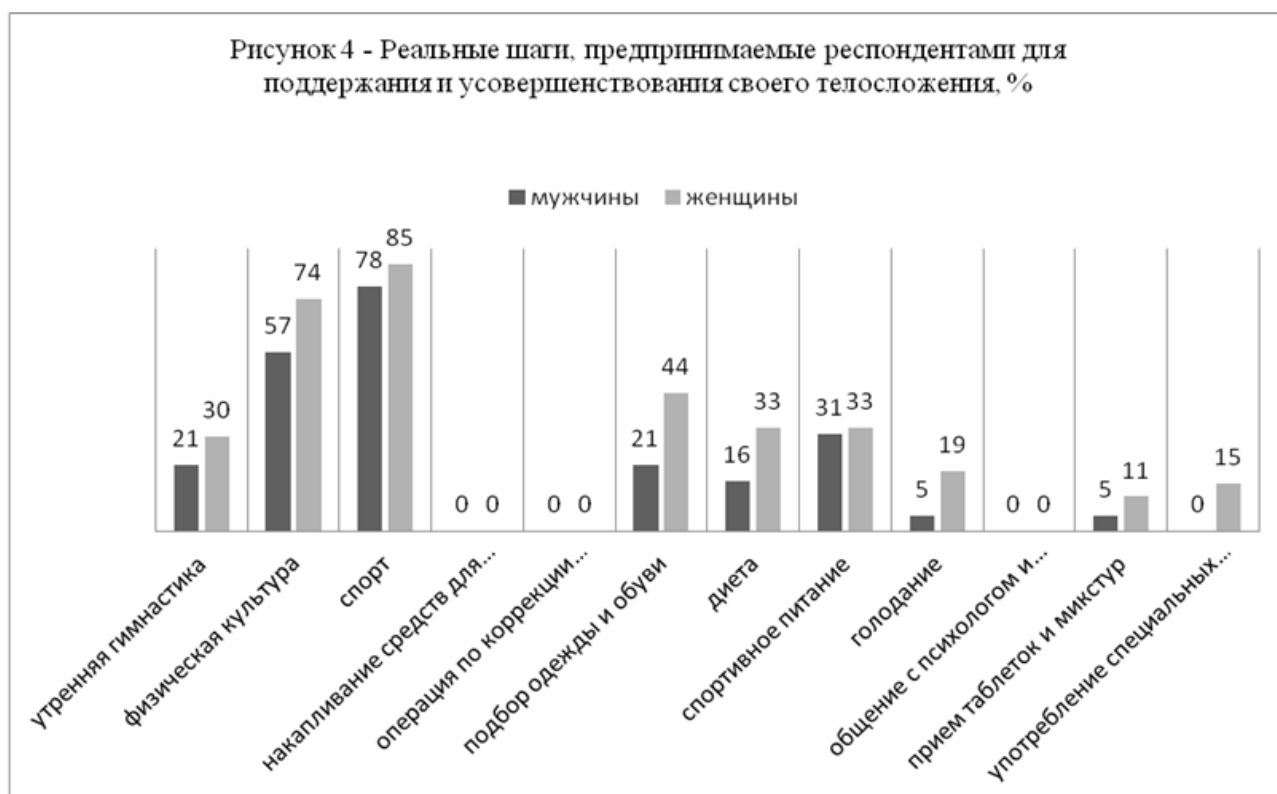


Подавляющее число тренеров-мужчин и большинство женщин удовлетворены, в целом, своим телосложением; далее позиции респондентов разнятся. У женщин наблюдается больший разброс мнений – от недовольства своей фигурой до полного удовлетворения, причем процент крайне недовольных своими внешними данными среди женщин в три раза больше в

сравнении с мужчинами. Одновременно только среди женщин встречаются те, кого внешние данные не волнуют в принципе (Рис. 3).



Респонденты предпринимают определенные шаги для поддержания и усовершенствования своего телосложения, однако процент женщин, следящих за своей фигурой, заметно выше в сравнении с мужчинами. Ведущие позиции в обеих группах опрошенных занимают занятия спортом и физической культурой; заметно реже употребляется спортивное питание и выполняется утренняя гимнастика. Женщины-тренеры в отличие от мужчин тщательнее подбирают одежду и обувь, могут прибегнуть к диетам, голоданию, приему специальных таблеток, микстур, чаев, напитков и БАДов для сброса веса. При этом и женщин, и мужчин объединяет категорическое неприятие хирургии красоты, равно как и общение с психологами и психиатрами (Рис. 4).



Сущность развития личности мужчины-тренеры понимают как комплексное ее становление в единстве духовной и физической сторон, в несколько меньшей мере – как духовное и профессиональное развитие. Женщины-тренеры дают большую палитру взглядов. Большин-

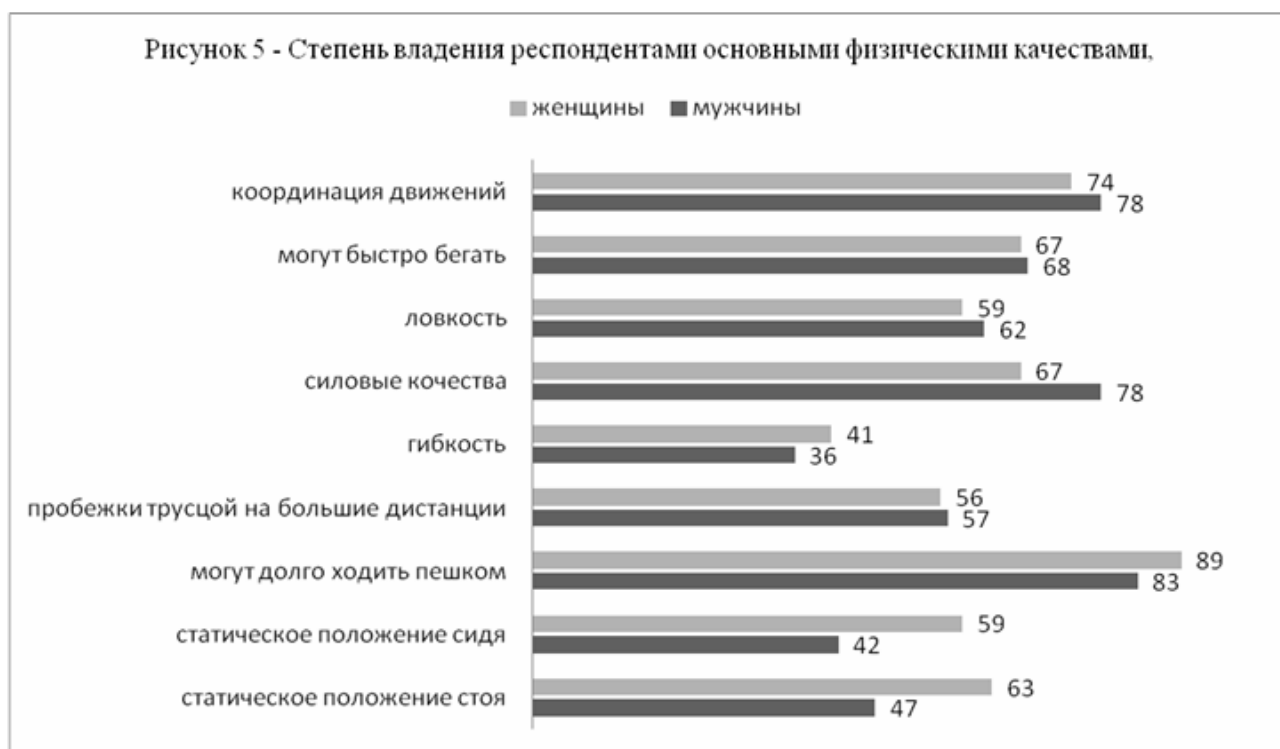
ство в приоритетах остаются на схожих с мужчинами позициях, однако четыре процента считают основой своего развития только физическое совершенствование, семь процентов о личностном развитии не задумывались в принципе (Табл. 1).

Таблица 1

Позиция респондентов относительно сущности развития личности, %

№ п/п	Варианты ответов	Мужчины	Женщины
1.1	Физическое совершенствование	0	4
1.2	Духовное и профессиональное развитие	42	30
1.3	Комплексное развитие личности в единстве ее духовной и физической сторон	58	59
1.4	Не знаю, не думал	0	7

В плане владения основными физическими качествами мужчины-тренеры опережают женщин в умении преодолевать сопротивление посредством мышечного напряжения, в координации движений и ловкости. Женщины-тренеры более гибки, могут долго ходить пешком, а также длительное время находиться в статическом положении сидя и стоя. Одинаковое число респондентов обеих групп способны быстро бегать, равно как и совершать пробежки трусцой на большие дистанции (Рис. 5)



В оценке собственной физической формы и женщины-тренеры, и тренеры-мужчины ориентируются преимущественно на собственное отражение в зеркале. Далее, по мере убывания, обращают внимание на мнение коллег по работе, мнение семьи, противоположного пола, на физическую форму известных спортсменов, на информацию из телевизионных передач и популярных статей, на физическую форму звезд шоу-бизнеса. Причем женщины ожидаемо более

внушаемы в сравнении с мужчинами; в особенности это касается мнения противоположного пола, позиции средств массовой информации и физической формы известных спортсменов (Рис. 6).



Большинство респондентов не курит; среди женщин-тренеров это процент очевидно выше. Соответственно меньшее число респонденток, с сравнении с мужчинами, курит редко, периодически либо постоянно (Табл. 2).

Таблица 2

Место курения в образе жизни респондентов, %

№ п/п	Варианты ответов	Мужчины	Женщины
2.1	Курят постоянно	16	11
2.2	Курят периодически	5	4
2.3	Курят редко	10	7
2.4	Не курят	69	78

Аналогичная картина наблюдается и в плане употребления спиртных напитков, причем здесь разбежка между женщинами и мужчинами еще более очевидна (Табл. 3).

Таблица 3

Место спиртных напитков в образе жизни респондентов, %

№ п/п	Варианты ответов	Мужчины	Женщины
3.1	Употребляют довольно часто	0	4
3.2	Иногда могут себе позволить	52	15
3.3	Употребляют крайне редко	38	59
3.4	Не употребляют в принципе	10	22

Мужчины-тренеры проявляют завидную пунктуальность касательно соблюдения режима питания, чего не скажешь о женщинах, заметная часть которых режима питания, как правило, не придерживается (Рис. 7).

Рисунок 6 - Факторы, влияющие на оценку респондентами собственной физической формы, средний балл по 10-балльной шкале



Вполне ожидаема позиция респондентов относительно украшения собственного тела. В то время, когда меньше сорока процентов респондентов-мужчин согласны только на татуировку и незначительное количество прибегает к маникюру и педикюру, женщины используют все предоставляемые возможности. На ведущей позиции у респонденток находится маникюр, далее с едва заметным отставанием следуют педикюр и работа с волосами; несколько меньшей популярностью пользуются декоративная косметика, татуировка и пирсинг (Табл. 4).

Таблица 4

Склонность респондентов к украшению собственного тела, %

№ п/п	Способы украшения телесной красоты	Мужчины	Женщины
4.1	Пирсинг	0	37
4.2	Татуировка	38	48
4.3	Декоративная косметика	0	59
4.4	Работа с волосами (окраска, наращивание и пр.)	0	74
4.5	Маникюр (наращивание ногтей и пр.)	5	78
4.6	Педикюр	5	76

Результаты социологического исследования позволяют заключить, что соматическая культура белорусских тренеров-мужчин и тренеров-женщин находится на достаточно высоком уровне. Это касается мировоззренческих установок респондентов, наличия у них основных физических качеств, целенаправленной работы по поддержанию необходимых физических кондиций, непопулярности в их образе жизни никотина и спиртосодержащих жидкостей и мн. др.

Одновременно исследование показало целесообразность предпринять следующие шаги:

- обеспечить доступность точек общественного питания относительно спортивных, образовательных, оздоровительных учреждений и учреждений культуры, на базе которых осуществляется спортивно-тренировочный процесс;

- включить в ассортимент продуктов питания этих точек преимущественно горячие блюда, фрукты, овощи, блюда традиционной белорусской кухни с обязательным указанием калорийности продуктов. Свести, по возможности, к минимуму предложение сладких газированных напитков и фаст-фуда;

- предусмотреть в режиме работы тренеров перерыв между тренировками в середине рабочего дня, оптимальный для полноценного обеда;
 - развернуть более широкую пропаганду скрининговых медицинских исследований.
- Особый акцент в подобной пропаганде следует сделать на том, что крепкое здоровье обеспечит высокую работоспособность и выносливость тренера, будет обеспечивать ему красивый внешний образ, что окажет заметное воспитательное воздействие на потенциальных учеников.

Список использованной литературы

1. **Борцов Ю.С.** Человек и общество. Культурология: слов.-справ. : учеб. пособие для сред., сред. спец. и вузов / Ю.С. Борцов и др.; Науч. ред. О.М. Штомпель. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [yanko.lib.ru – drach-2002-a.htm](http://yanko.lib.ru/~drach-2002-a.htm).
2. **Баженова Е.В.** Тело человека как территория столкновения природы и культуры / Е.В. Баженова // Человек в мире культуры. – 2012. – № 3. – С. 3.
3. **Иванов И.В., Артюхов М.В.** Здоровьесбережение и физическое воспитание / И.В. Иванов, М.В. Артюхов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Серия. Гуманитарные науки. – 2012. – Том 18. – С. 178–181.
4. **Макарчук А.Н.** Методология соматического воспитания / А.Н. Макарчук, И.В. Иванов, О.В. Ошина // Человек и образование. – 2006. – № 6. – С. 60–63.
5. **Петрова Н.Ф.** Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1(50). – С. 113–115.

**Чорноштан Артур Григорьевич,
Курнышова Наталья Александровна**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-СИСТЕМ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Аннотация.** В статье исследуются проблемы формирования здорового образа жизни и физического воспитания студентов на современном этапе, анализируется мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физическими упражнениями и их отношение к традиционным и инновационным занятиям по физическому воспитанию.*

***Ключевые слова:** фитнес, нагрузка, мотивация, методика.*

***Annotation.** The article studies the problems of forming a healthy lifestyle and physical education of students, analyzes the motivation of students of higher educational institutions for physical exercises and their relationship to traditional and innovative physical education classes.*

***Key words:** fitness, load, motivation, method.*

Постановка проблемы. На современном этапе развития общества всестороннее, гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности, социального благополучия. Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей. Особую актуальность это имеет для студенческой молодежи, так как именно в этом возрастном периоде интенсивно развивается и требует реализации творческий потенциал человека. Современные исследователи, рассматривая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовленности [3; 5]. До высот мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями физического состояния, интеллекта и психофизиологических возможностей. Поэтому, большин-

ство специалистов в данной области рекомендуют развивать двигательные качества, наравне с умственными способностями.

Однако в физическом воспитании студенческой молодежи существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья студентов, необходимость индивидуализации физического воспитания и другие. Одним из путей решения этих проблем является внедрение в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений инновационных оздоровительных фитнес-технологий.

В настоящее время интенсивно развиваются такие формы оздоровительного фитнеса, как степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, калланетика, шейпинг, аква-фитнес и другие. Они привлекают молодежь своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Безусловно, что применение современных оздоровительных систем в физическом воспитании студентов будет способствовать повышению их заинтересованности в двигательном самосовершенствовании и развитии двигательных качеств. Однако внедрение фитнес-технологий имеет ряд противоречий, а именно: между необходимостью увеличения объема двигательной активности и низким уровнем посещения занятий по физическому воспитанию; между низкой образованностью студентов в вопросах физической культуры и появлением новых форм двигательной активности.

Обзор литературы. Проблемы становления теории и практики здоровьесбережения студентов изучали многочисленные исследователи, в частности М. Я. Виленский [1], В. Ю. Давыдов [3] и другие. Анализ значительного количества исследований в области здравоохранения, позволил установить, что в системе высшей школы в неполной мере уделяется внимание формированию у студентов теоретических основ и практических навыков здоровьесбережения при обучении. Большой вклад в развитие фитнеса в свое время сделали известные врачи, спортсмены, хореографы, ученые Л.Н. Алексеева, М. Бекман, С.Д. Вербова, Д. Голдберг, М. Грэхэм, Ж. Делькрос, Ж. Демени, К. Купер, В. Лин, Б. Менсендик, Д. Миллер, Д. Пилатес, К. Пинкней, Д. Соренсен, Г. Чайлдерс, Р. Шварц. Активную научную работу в области инновационных оздоровительных фитнес технологий ведут зарубежные специалисты, среди них К. Болдуин (США), Э. Джексон (Великобритания), К. Диаз (Испания), Г. Исакович (Израиль), Т. Колову (США), Ж. Пьянта (Германия), Л. Робинсон (США).

Исследователи [5] отмечают, что среди причин безответственного отношения молодежи к здоровью можно выделить следующие: незнание особенностей своего физического развития, отсутствие систематической, целенаправленной просветительской работы в этом направлении. Итак, проблема формирования здоровьесбережения у молодежи, особенно у студентов во время обучения в вузе, до сих пор не получила достаточного теоретического и практического изучения. В современных условиях профессиональной деятельности человека значительно возрастает роль его активности. «Активность – это всегда желательное свойство человека. Каждый индивид хотел бы быть активным, особенно в значимых для него жизненных сферах», – пишет В.Г. Леонтьев [4].

Цель исследования – обосновать влияние занятий оздоровительным фитнесом на развитие двигательных качеств студентов высших учебных заведений на занятиях по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические знания о возможности применения оздоровительного фитнеса как средства развития двигательных качеств в физическом воспитании студентов.

2. Провести анализ мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и возможности применения современных оздоровительных фитнес-технологий в учебном процессе по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Методы исследования.

1. Анализ и обобщение психолого-педагогических, учебно-методических и исторических

литературных источников (для определения современного состояния проблемы применения оздоровительных систем в физическом воспитании студентов; для исследования возрастных закономерностей формирования индивидуального здоровья студентов вузов).

2. Изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по проблемам внедрения инновационных фитнес-программ в процесс физического воспитания студентов (для объективной оценки современного состояния работы в сфере физического воспитания студенческой молодежи).

На современном этапе развития общества активизировалась внимание к здоровому образу жизни студентов в связи с изменениями в состоянии здоровья будущих специалистов, а именно: с ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением их работоспособности. В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья молодежи, в результате чего снижается продуктивный потенциал общества, чему свидетельствуют несчастные случаи на занятиях физической культурой в школе.

Проблема здоровья студенческой молодежи является комплексной. Она связана с образом жизни студентов и зависит от уровня культуры здоровья студентов высших учебных заведений. Любой процесс обучения направлен на достижение идеала, который все время стремится вперед и требует постоянного поиска и движения к своей цели. Поэтому, обучение, как и познание – это непрерывное движение, путь к новому, это находки и разочарования, переосмысление старого, изменение того, что казалось незыблемым, открытие неизвестного, а иногда и возвращение к прошлому. Физическая (двигательная) подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из главных задач физического воспитания в вузе. В вузовской системе физического воспитания учащейся молодежи на занятиях по физическому воспитанию значительное место уделяется физическому развитию, умственным и психофизическим возможностям студентов [2]. Однако приоритет в этой системе принадлежит развитию физических (двигательных) качеств, функциональной готовности организма с целью укрепления здоровья и сохранения высокой работоспособности студентов для дальнейшей учебной и профессионально-трудовой деятельности. Вместе с тем ученые, изучавшие уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов, обучающихся на разных курсах отдельных вузов, отмечают устойчивую тенденцию увеличения количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Поскольку вышеперечисленные факторы представляют собой основные причины заболеваемости и смертности в современном обществе, двигательная активность и физическая подготовленность могут оказать огромное влияние на здоровье населения. Результаты научных исследований [1] показывают, что системообразующим фактором здорового образа жизни является двигательная активность оздоровительной направленности. Поэтому, актуальной становится проблема привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям, увеличения мотивации подрастающего поколения к рекреационно-оздоровительной двигательной активности и здоровому образу жизни. Ответ на этот вопрос скрывается в безоговорочном аргументе, который заключается в том, что формирование привычки к регулярным занятиям двигательной активностью детей, подростков и студенческой молодежи является основной стратегией профилактики хронических заболеваний в зрелом возрасте.

Длительное ограничение двигательной активности (гиподинамия) – опасный физиологический фактор, который разрушает организм и приводит к ранней нетрудоспособности, и если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией обратимы, то у растущего организма эффект гиподинамии ничем не компенсируется. Гиподинамия особенно опасна на ранних стадиях онтогенеза и в период, когда происходит функциональное становление организма молодого человека. Она приводит к значительному снижению темпов роста и развития организма, нарушению хода биохимических процессов, включая функции генетического аппарата клеток.

При этом наблюдаются значительные функциональные отклонения в развитии головного

мозга, выражающиеся в нарушении высшей нервной деятельности и снижении уровня работоспособности мозга. Между тем, гиподинамия становится преобладающей характеристикой большинства студенческой молодежи. Режим обучения и достижения современной цивилизации, создающие комфорт, обрекают молодого человека на постоянное "мышечное голодание", лишают его двигательной активности, что является крайне важной составляющей частью, которая необходима для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

Анализ научной литературы касательно мотивационной сферы студентов свидетельствует, что 44,1 % из них утверждают, что современная система физического воспитания в высших учебных заведениях, по их мнению, недостаточно эффективна; 78,6 % не устраивает материальная база; 63,4 % недовольны гигиеническими условиями, в которых проводятся занятия. Это обуславливает низкие показатели мотивации к систематическим занятиям физической культурой, потому что преобладают не внутренние положительные мотивы, а внешняя принудительность.

Лишь 15 % студентов посещают занятия для получения удовольствия от занятий физическими упражнениями; для 28,3 % студентов единственным устойчивым мотивом для занятий является получение положительной оценки в дипломе; 16,4 % студентов посещают занятия для улучшения здоровья; 17,6 % – для совершенствования физических качеств; 21,6 % – из-за заботы о красивой фигуре. Большинство студентов (88,2 %) желают осваивать в процессе физического воспитания современные физкультурно-оздоровительные программы. По мнению студентов, современные фитнес-технологии являются более интересными, имеют более эмоциональный характер, улучшают настроение, обеспечивают современной информацией о здоровье, увеличивают энергозатраты организма. Кроме того, студенты считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива. По мнению студентов, преимуществом занятий по физическому воспитанию с использованием современных фитнес-технологий в сравнении с традиционными занятиями является большая заинтересованность студентов и высокая посещаемость занятий (52 %), более эмоциональный характер, улучшение настроения (28 %), обеспечение студентов новейшей современной информацией о здоровье (26 %), увеличение энергозатрат организма (8 %).

Научные данные свидетельствуют, что эффективность формирования мотивации к достижению успеха у спортивно одаренной молодежи зависит от следующих факторов:

- 1) формирование доминирующих мотивов спортивной деятельности (мотивационно-регулятивный компонент);
- 2) формирование умения ставить цели (целевой компонент);
- 3) развитие умений планировать спортивную деятельность, овладение основными операциями и достижение результатов (продуктивный компонент);
- 4) развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями в целом (эмоциональный компонент).

Выводы.

Анализ научных данных показал, что одной из главных стратегических задач системы высшего образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Результаты многих отечественных и зарубежных исследований показывают, что физические упражнения укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают высокую физическую и умственную работоспособность.

На основе изучения научных работ установлено, что в области теории и методики физического воспитания, психологии, спортивной педагогики наиболее актуальной проблемой является разработка и внедрение в систему физического воспитания студенческой молодежи привлекательных современных оздоровительных фитнес-программ.

Литературные данные убедительно свидетельствуют о положительном влиянии различных фитнес-технологий на развитие двигательных качеств у студентов. В частности, ряд ав-

торов указывают на положительное влияние применения оздоровительных фитнес-систем на уровень функциональных возможностей студентов. Исследование сущности нагрузок в процессе занятий различными видами фитнеса свидетельствуют о том, что они в условиях систематического воздействия эффективно повышают показатели индивидуального здоровья студентов, а именно: функциональные возможности центральной нервной, дыхательной, нервно-мышечной, сердечнососудистой систем и в целом иммунной системы организма.

Список использованной литературы

1. **Виленский М.Я.** Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14–31.
2. **Волошин Е.Р.** Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Е.Р. Волошин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. – 2012. – № 6. – С. 47–50.
3. **Давыдов В.Ю.** Новые фитнес-программы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 27 с.
4. **Леонтьев В.Г.** Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск, 2002. – 150 с.
5. **Нестеров В.Н.** Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направлениях учебного процесса: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. канд. пед. наук : 13.00.04 / Василий Николаевич Нестеров. – Л., 1974. – 24 с.

Шайхетдинов Рашит Гильметтинович,

Громов Виктор Александрович

Южно-уральский

государственный университет

(национальный исследовательский университет),

Челябинск, Россия

О ПЕРСПЕКТИВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ ДНЕВНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В обзоре литературы рассматриваются три общемировых тенденции развития смехотерапии/гелототерапии в мире. В статье повествуется о применении гелототерапии/смехотерапии на базе Южно-уральского госуниверситета и практических результатах исследования, проведённых со 152 студентами очного обучения в период с 2013 по 2016 годы.

Ключевые слова: смехотерапия/гелототерапия, практические сессии гелототерапии/смехотерапии, студенты очного обучения.

Annotation. The literature review examines three global trends in the development of laughter / gelototherapy in the world. The article tells about the use of gelototherapy / laughter therapy on the basis of the South Ural State University and the practical results of the study, conducted with 152 full-time students in the period from 2013 to 2016.

Key words: laughter therapy / gelototherapy, practical sessions of gelototherapy / laughter therapy, full-time students.

Введение. Среди множества психотерапевтических методик [5], в последнее время пристальный интерес многих учёных, психологов, психотерапевтов и психиатров фокусируется на новом в российской действительности явлении, каковым является гелототерапия, она же смехотерапия. За рубежом это достаточно развитое направление.

Обзор литературы. Ещё в 60-х годах прошлого столетия начался бум изучения целительных свойств смеха в США. Родоначальниками данного явления по праву считаются Ли Бёрк, Уильям Фрай и Норман Казинс [6, 7, 8].

Первое направление гелототерапии/смехотерапии можно назвать «медицинская клоунада» было создано также в США в 80-х годах прошедшего столетия руководителем американского цирка Майклом Кристенсенем. Он первым организовал в Бостоне службу «скорой помощи клоунов» специально для работы в медицинских учреждениях. В настоящее время бостонская служба, некогда состоявшая из 10 человек, имеет несколько крупных филиалов в Европе. В странах Западной Европы уже в течение последних 20 лет «лечебные клоуны» являются составной частью оздоровительных программ крупных больниц. В Австрии на данном поприще трудится около 40 человек. В Голландии собственным лечебным клоуном гордится чуть ли не каждая больница. В Израиле есть официальная специализация «медицинский клоун». Клоуны, чаще всего, работают в детских больницах, устраивая для детей представления, розыгрыши и пародируя врачей.

В нашей стране лечебные клоуны на добровольной основе работают в хосписах Москвы, Ленинграда, Екатеринбурга, деятельность их в настоящее время, к сожалению, не регламентирована. Одна из важных целей медицинского клоуна не вмешиваясь в лечебный процесс обеспечить положительный эмоциональный фон выздоравливающего.

Второе направление – «классическая смехотерапия».

Гелотологи (смехотерапевты) на индивидуальных и групповых встречах рассказывают анекдоты, забавные истории из собственной жизни, приглашая клиентов вспомнить свои «смешные эпизоды», подбирают лучшие юмористические фильмы и книги и даже записывают компакт-диски, на которых люди просто смеются. Сейчас в мире насчитывается несколько тысяч смехотерапевтов-гелотологов.

Популяризатором отечественной методики гелототерапии у нас в стране явился к.м.н., доцент кафедры спортивной медицина и физическая реабилитация уральского государственного университета физической культуры А.В. Скутин.

В настоящее время методика гелототерапия является запатентованной (№ 2357764 от 10.06.2009 – для взрослой популяции и № 2579611 от 10.03.2016 – для детской популяции) и разрешённой к применению на территории Российской Федерации, то есть она приобрела статус новой медицинской технологии. Разрешение ФС № 2010/303 на применение новой медицинской технологии выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010 [1; 2; 3; 4].

Третьим направлением смехотерапии является «йога смеха» (хаасья-йога) бомбейского доктора Мадана Катариа [9]. Основная задача автора метода заключается в том, чтобы научить человека смеяться легко, естественно и часто. Для этого на занятиях люди осваивают дыхание животом, тренируют так называемый «рефлекторный смех» (глубокий, интенсивный вдох, одним толчком выдох), учатся выражать смехом эмоции и, разумеется, смеются. Это практика группового смеха. В принципе, смех – это та же дыхательная гимнастика. Доктор Мадан Катариа учит тому, что в начале его групповых сессий люди смеются лишь подражая настоящему смеху, однако, общность смеха такова, что спустя небольшое время «фальшивый смех» превращается в реальный, истинный. Он утверждает, что разная тональность смеха «отвечает» за лечение различных органов. Так, более низкое «хо-хо» влияет на органы брюшной полости, звуки «ха-ха» стимулируют работу сердца. Более высокий смех – «хи-хи» – полезен для кровоснабжения мозга и горла. Большое внимание в йоге уделяется техникам стимуляции и имитации смеха. Если человек не собирается смеяться, то после нескольких минут изображения смеха он действительно искренне и с удовольствием смеётся, а его самочувствие значительно улучшается.

Смехом лечат депрессию, которой страдают, как минимум, 20 % населения развитых стран. Если не остановить её распространение, то, по исследованиям Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году смертность в результате самоубийств выйдет на второе место среди других причин смертности (на первом – заболевания сердца), обогнав рак и все остальные бо-

лезни. Учёные из Австрийского общества заболеваний, связанных с депрессией, предложили оригинальный способ лечения депрессии, используемый в дополнение к лекарственным препаратам. Они выпустили компакт-диск, на котором записан смех и ободряющие высказывания самых известных в этой стране людей: олимпийского чемпиона по лыжам, исполнителя песен, губернатора и знаменитого футболиста. Этот 20-минутный диск психотерапевты дают слушать своим пациентам, страдающим депрессией, и отмечают хорошие результаты. Пациенты «заражаются» чужим хорошим настроением, и их собственное состояние улучшается.

Регулярные смехотерапевтические занятия проводятся даже в ряде крупных западных корпораций. Основная задача – научить человека смеяться легко, естественно и часто. Зарубежные исследователи установили, что один сеанс смехотерапии даёт заряд бодрости на целую неделю [6; 7; 8].

Цель исследования. Определить влияние гелототерапии/смехотерапии на успешность читаемого и проведения практического материала у студентов дневного обучения на дополнительных занятиях в Южно-Уральском государственном университете.

Материалы и методы исследования. Исследовательская выборка составила 152 студента дневного обучения. Из них: девушек – 83, юношей – 69 человека, возрастную группу составили учащиеся дневного обучения от 18 до 23 лет. Исследования проводили с 2013 по 2016 год. Основным методом для научной интерпретации полученных данных настоящей статьи явился клиничко-анамнестический. В течение 1 часа проводилась гелототерапия с кратким показом смешных видеороликов, рассказом анекдотов и весёлых историй, части тренинговых упражнений со 2-го этапа (смеходинамические упражнения с креативным подтекстом). Всего сеансов было десять [1; 2].

Результаты исследования и обсуждение. По образному впечатлению студентов проводимая вначале обучения гелототерапия помогла «сконцентрироваться и настроиться» на успешное запоминание подаваемого материала (91 %), «поднять настроение и вывести из состояния полудремоты и апатии» (56 %), «появилась мотивация к успешному овладению даваемого лектором материала» (78 %).

Указывая на успешность читаемого и проведения практического материала респонденты отметили следующее.

В частности, некоторые из опрошенных (32 %), посчитали немаловажным фактор харизматичности самого лектора. Другие (76 %) – умение с юмором и своеобразным обаянием проводить практические занятия. Третьи (48 %) – отметили пластичность мышления лектора, его желание идти на контакт, «умение слышать и слушать собеседника», «желание находиться здесь и сейчас», то есть, по сути, ими упоминался механизм обратной связи.

В ходе проведения гелототерапии/смехотерапии на занятиях со студентами авторами было отмечено улучшения качества обучения, успешности овладения даваемого материала. У студентов появлялось умение с юмором и шуткой поддержать серьёзный разговор о, казалось бы, совершенно нешуточных темах. Причём, обучающиеся отметили, что в ходе проведения занятий появлялось своеобразное осмысление трагического, происходящего в действительности. Глядя на беды и горе окружающего мира, по типу психотерапевтического переноса, формировалось умение встать над собой, над своими злоключениями и неурядицами, студенты начинали с юмором относиться к своим жизненным неурядицам, невзгодам и неудачам.

На завершающих минутах обучения обучающихся появлялось желание как можно больше узнать о данной дисциплине человекознания (гелототерапии/смехотерапии), они просили поделиться визитками и соответствующей информацией.

Многие из студентов затем звонили и рассказывали о том, что делились данной информацией с учениками выпускных классов и делали акцент на том, что гелототерапия/смехотерапия, как и многие другие дисциплины, связанные со здоровьем населения, активно изучаются и находят практическое применение в Южно-уральском государственном университете.

Таким образом, начинает «работать на перспективу» один из множества каналов информации поступления будущих абитуриентов к нам в университет.

Список использованной литературы

1. **Скутин А.В.** Примерный комплекс гелототерапии/смехотерапии используемый в реабилитации физической и пограничной психической патологии : учеб. метод. изд.– Челябинск : Уральская академия, 2013. – 65 с.
2. **Скутин А.В.** Примерный комплекс гелототерапии: учеб. метод. изд. – Саарбрюккен : LAP LAMBERT, 2014. – 75 с.
3. **Скутин А.В.** Гелототерапия/смехотерапия в практике пограничных психических расстройств (эффективность, динамика и прогноз) : монография – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 191 с.
4. **Скутин А.В.** Гелототерапия в практике пограничных психических расстройств: эффективность, динамика и прогноз : монография – Саарбрюккен : LAP LAMBERT, 2013. – 244 с.
5. **Справочник по психотерапии** : терминологический словарь / под общ. ред. А.В. Скутина – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 139 с.
6. **Berk, L.S.** Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter / L.S. Berk, S.A. Tan, W.E. Fry, B.J. Napier, J.W. Lee, R.W. Hubbard // American Journal of the Medical Sciences, 1989, P. 298, 390–396.
7. **Cousins, N.** Therapeutic value of laughter / N. Cousins// Integrative Psychiatry, 3(2), 1985, P. 112.
8. **Fry W.F.** The biology of humor. / W.F. Fry // Humor : International Journal of Humor Research, 7(2), 1994, P.111–126.
9. **Kataria M.** Laugh for no reason (2 nd ed.). / M. Kataria // Mumbai, India : Madhuri International, 2002, P.26.

Шомысова Елена Егоровна

Институт истории и права

Сыктывкарского государственного университет
имени Питирима Сорокина

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ

***Аннотация.** В статье Е.Е. Шомысовой «История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Коми» раскрывается практически полувековой период развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Северо-Западном регионе России. В различные периоды своего существования оно претерпевало различные трудности, которые соответственно происходили в целом по стране. Однако, несмотря сложные экономические и политические проблемы адаптивный спорт в целом остается одним из значимых явлений жизни инвалидов Республики Коми.*

Ключевые слова: Республика Коми, инвалиды, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, виды спорта, лыжный спорт, биатлон, плавание.

***Annotation.** In E.E. Shomysova's article "THE HISTORY OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND ADAPTIVE SPORT DEVELOPMENT IN THE KOMI REPUBLIC" nearly half a century period of adaptive physical education and adaptive sport development in the region of North-West Russia is revealed. In different periods since its existence it has undergone some difficulties which our country has been meeting. However, in spite of economical and political problems adaptive sport is still one of the most important phenomena in the life of disabled people in the Komi Republic.*

***Key words:** the Komi Republic, disabled people, adaptive sport, adaptive physical culture, kinds of sport, skiing, biathlon, swimming.*

Республика Коми завоевала большой спортивный авторитет в России. Она имеет богатую историю развития физической культуры и спорта в Северо-Западном регионе России, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Проведенный анализ существующих литературных источников и документальных материалов по исследуемой проблеме свидетельствуют о том, что вопросы, касающиеся развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в республике Коми до настоящего времени не получили должного отражения в научной литературе: слабо написана история его становления, развития различных направлений и видов адаптивного спорта, культивируемых на различных этапах его существования с их достижениями и проблемами.

В ходе исследования выяснилось, что история развития адаптивного спорта в Республике Коми берет свое начало с 1970-х годов, когда стали проводиться первые соревнования по различным видам спорта. В 1976–1978 гг. сборная шашкистов и шахматистов Коми организации ВОС завоевала «Кубок Севера» Северо-западной зоны СССР. В то время, при общественных организациях инвалидов, на некоторых предприятиях, начали стихийно и самостоятельно работать активисты-одиночки или небольшие группы людей. Например, на Сыктывкарской мебельной фабрике «Север» в секции лыжного спорта у тренера Александра Поршнева начали тренироваться инвалиды по слуху. Уже в 1989 году Игорь Симановский стал чемпионом РСФСР по лыжным гонкам.

В дальнейшем развитию физической культуры спорта инвалидов в республике дало Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 27 марта 1986 г. № 400 «О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства», Постановление Госкомспорта СССР, Минздрава СССР, Минпроса СССР от 9 сентября 1986 г. № 10/2а/190/190 «О мерах по улучшению условий жизни инвалидов с детства». Согласно этим постановлениям в 1989 году на региональном уровне была принята республиканская «Межведомственная программа по развитию физической культуры и спорта среди инвалидов на 1990- 1992 годы». В рамках этой программы была проделана большая работа по организации общественных физкультурно-спортивных объединений и клубов в городах и районах республики, открытию различных секций и групп по видам спорта, укреплению и развитию физкультурно-спортивной базы, поиск новых и эффективных форм организации физкультурно-спортивной работы со всеми категориями населения и т.д. Было выделено финансирование для выездов команд на различные соревнования. В июне 1990 г. команда спортсменов-инвалидов Коми приняла участие в Чемпионате ВОС по легкой атлетике, в 1991 году – во Всероссийских Специальных Олимпийских играх. С 1991 г. дети-инвалиды специальных интернатов № 4 и 5 г.Сыктывкара стали заниматься лыжными гонками и четыре года подряд выигрывали командный чемпионат России.

Придавая важное значение реабилитации и социальной адаптации инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры, спорта и туризма на основе Указа Главы Республики Коми от 23.07.1997 г. было создано Государственное учреждение «Реабилитационный, спортивно-оздоровительный центр инвалидов при Министерстве физической культуры, спорта и туризма Республики Коми. Главной целью ГУ «Спортцентра инвалидов» стало содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов в республике средствами физической культуры и спорта, утверждение здорового образа жизни, профилактика заболеваний. В деятельность данного учреждения вошло проведение спортивно-массовой и оздоровительной работы с инвалидами по слуху и речи, зрению, интеллекту, с поражением опорно-двигательного аппарата, с последствиями детского церебрального паралича и прочих других заболеваний; координация работы и оказание практической и методической помощи организациям, находящимся на территории республики Коми и проводящим физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами (в том числе детьми); осуществление взаимодействия с министерствами РК по социальным вопросам, здравоохранения, образования и высшей школы, общественными организациями инвалидов (КРО ВОС, КРО ВОГ, КРО ВОИ), общественным советом по адаптивной физической культуре, «Специальной Олимпиадой РК»; организацией и проведением республиканских спортивно-массовых мероприятий; выездов членов сборных команд республики на Всероссийские и международные соревнования; республиканских семинаров по повышению квалификации специалистов по адаптивной физической культуре.

Это несомненно отразилось на развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в регионе. За прошедшие десять лет в городах и районах республики Коми были созданы физкультурно-оздоровительные группы и спортивные секции по лыжным гонкам, легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, шахматам, шашкам, пауэрлифтингу, армспорту, тяжелой атлетике, гиревому спорту, ориентированию по тропам (Трейл-О), греко-римской борьбе, голболу, мини-футболу, волейболу, баскетболу, дартсу, боулингу. В целом по республике количество занимающихся различными видами спорта выросло до 2000 человек независимо от возраста и специфики инвалидности. Например, только в 2007 г. было проведено 16 республиканских соревнований среди инвалидов, где приняли участие более 1300 человек, а также традиционный ежегодный летний спортивный праздник инвалидов по 7 видам спорта, в котором приняли участие 340 человек. Количество спортсменов-инвалидов (из числа детей и подростков), принявших участие в республиканских соревнованиях по волейболу, плаванию, спортивном ориентировании, пауэрлифтинге, мини – футболу, настольному теннису, баскетболу, лыжных гонках, шашках составило более 420 человек, а также в спортивном празднике – 160.

За эти же годы хорошо была организована учебно-тренировочная работа и со спортсменами-инвалидами, которые добились высоких результатов. Ежегодно во всероссийских соревнованиях принимали участие команды Республики Коми по легкой атлетике среди лиц с ПОДА, по лыжным гонкам среди инвалидов по слуху, по настольному теннису, мини-футболу и плаванию, по программе Специальной Олимпиады, греко-римской борьбе и боулингу среди инвалидов по слуху и фестивале спорта, среди инвалидов с ПОДА. В 2007 году ими было завоевано 13 золотых, 14 серебряных и 18 бронзовых медалей. В Чемпионате и Кубке мира по лыжным гонкам среди инвалидов с ПОДА из республики участвовало 10 человек, двое из них Леонид Мусанов и Константин Янчук приняли участие в IX Паралимпийских играх в 2006 г. в Турине в лыжных гонках и по биатлону. Особо следует отметить победителей и призеров Паралимпийских игр, чемпионов мира и Европы, заслуженных мастеров спорта среди инвалидов: Наталью Смирнову, победительницу Паралимпийских игр в Нагано (1998, Япония), Сергея Ермилова, чемпиона Сурдлимпийских игр (2003), чемпионов мира Наталью Лугакову, Владислава Ябсена, Оксану Губину (лыжные гонки), неоднократного призера международных турниров Татьяну Тимушеву (армспорт), а также чемпионов России Романа Полина (греко-римская борьба) и Михаила Сажина (Трейл-О), призеров Всероссийских соревнований Виталия Черных, Алексея Гузенко (пауэрлифтинг), Антона Хозяинова, Александра Мамонтова, Александра Рогова (плавание), Игоря Симановского (боулинг) и других.

Были приняты меры по увеличению финансирования на проведение спортивных мероприятий на 16 %, введены дополнительные ставки тренеров и инструкторов по адаптивной физической культуре и спорту, проведен республиканский семинар-практикум «Иппотерапия в реабилитации инвалидов и детей-инвалидов». В соответствии со штатным расписанием в республиканском в ГУ «Реабилитационном спортивно-оздоровительном центре инвалидов» работали 10 специалистов по адаптивной физической культуре, два тренера и старший инструктор-методист, а так же инструкторы-методисты в городах: Сыктывкаре, Ухте, Печоре, Воркуте, Сосногорске. Согласно единому календарному плану спортивно-массовых мероприятий Агентства физической культуры, спорта и туризма РК в Специальной республиканской Олимпиаде ежегодно в соревнованиях принимали участие более 1000 спортсменов-инвалидов по 16 видам спорта. Наиболее именитая спортсменка-колясочница М.В. Иовлева (тренер – А.Л. Поршневу) – паралимпийская чемпионка по биатлону и лыжным гонкам (Ванкувер, 2010), чемпионка мира по лыжным гонкам и биатлону среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и нарушением зрения (Ханты-Мансийск, 2011). Пловцы П. Каюмов, В. Ковалев в составе сборной России завоевали золотые медали в своих категориях на дистанции 50 метров на Европейских летних Играх Специальной Олимпиады (Антверпен, 2014). 11 спортсменов-инвалидов РК входят в составы сборных команд РФ по лыжным гонкам, биатлону, пулевой стрельбе, пауэрлифтингу (2014). Пловцы П. Каюмов, В. Ковалев в составе сборной России завоевали золотые медали в своих категориях на дистанции 50 метров на Европейских

летних Играх Специальной Олимпиады (Антверпен, 2014). В 2014 получили премии Правительства РК 12 спортсменов с инвалидностью. Было проведено 18 республиканских спортивных мероприятий, в том числе Спартакиада инвалидов по 8 видам спорта (легкая атлетика, мини-футбол, бочче, гиревой спорт, армспорт, настольный теннис, шахматы и дартс) с количеством участников 1487 чел.

В марте 2014 года для осуществления более четкой координации работы по подготовке спортсменов-инвалидов, проведению отбора перспективных спортсменов-инвалидов и контроля за их подготовкой, все функции по работе с инвалидами были переданы из «Спортцентр инвалидов» вновь созданную ГАУ РК

«Центр спортивной подготовки сборных команд по адаптивным видам спорта и развитию адаптивной физической культуры». Данная мера позволила сосредоточить подготовку сборных команд в одном учреждении, своевременно выявлять перспективных спортсменов и качественно вести их подготовку, расширить перечень видов спорта среди инвалидов, в которых сборные команды Республики Коми принимают участие на всероссийском и международном уровнях. Были введены 33 финансируемые ставки для тренеров, спортсменов, инструкторов-методистов. Это сказалось на спортивных результатах, показанных на соревнованиях различного уровня. Качественная организация подготовки сборных команд РК ведущих спортсменов – инвалидов по слуху отразилась на выступлении их в составе сборной команды РФ на Сурдлимпийских играх 2015 года: в копилке Республики Коми 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали. На Чемпионате Мира 2015 года по лыжным гонкам и биатлону в г. Кейбл, (США) заслуженный мастер спорта Мария Иовлева завоевала золото по биатлону на дистанции 10 км с 4 огневыми рубежами ни разу не промахнувшись.

Указом Президента Российской Федерации за высокие спортивные достижения на XVIII Сурдлимпийских зимних играх 2015 года (г. Ханты-Мансийск) Майоров Владимир Александрович награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

В настоящее время данное учреждение продолжает осуществлять спортивную подготовку сборных команд Республики Коми по адаптивному спорту; вести координационную работу по развитию физической культуры и спорта среди людей с инвалидностью в регионе, централизованную подготовку спортсменов, входящих в спортивный резерв сборных команд Республики Коми по видам спорта для лиц с инвалидностью.

В состав Спортивного центра инвалидов на сегодняшний день зачислено 20 ведущих спортсменов с инвалидностью, из них 13 спортсменов входят в состав сборной команды РФ по таким дисциплинам как лыжные гонки, биатлон, пауэрлифтинг, боулинг. Данные спортсмены обеспечиваются полноценной тренировочной подготовкой к всероссийским и международным соревнованиям в составе сборных команд Республики Коми и Российской Федерации, а также соответствующим инвентарем и экипировкой.

Правительством Республики Коми осуществляются меры по дальнейшему развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в республике: пропаганда участия инвалидов в спортивных мероприятиях на всех уровнях; организация спортивных и рекреационных мероприятий специально для инвалидов; обеспечение доступа к спортивным, рекреационным и туристическим объектам; обеспечение равного доступа детей-инвалидов с другими детьми к участию в играх, в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, включая мероприятия в рамках школьной системы; обеспечение равного доступа к услугам организации досуга, туризма, отдыха и спортивных мероприятий.

Дальнейшее развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта видится в реализации специальных программ для инвалидов и их финансированием.

Список использованной литературы

1. Текущие материалы Министерства физической культуры и спорта Республики Коми.
2. Шомысова Е.Е. Спорт в республике Коми: история и современность. 2-е изд. перераб.и дополненное. Сыктывкар, 2008

ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Аверкиева Наталья Алексеевна,
Мамаева Елена Владимировна
Луганский национальный университет
имени Владимира Даля

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье раскрыты и теоретически обоснованы педагогические условия, направленные на усовершенствование учебно-воспитательного процесса по формированию у студентов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, образ, жизнь, условия, рефлексия, учеба, воспитание, процесс, интеграция.

Annotation. The article reveals and theoretically substantiates pedagogical conditions aimed at improving the teaching and upbringing process to form a healthy lifestyle for students.

Key words: health, image, life, conditions, reflection, study, education, process, integration.

Вступление. Утверждение здорового образа жизни молодых людей в целом и студенчества, в частности, рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы образования. Необходимо постоянно повышать уровень здоровья детей и учащейся молодежи, создавать педагогические условия для физического и духовного развития населения [1].

Сегодня нужны качественно новые подходы к решению вопроса сохранения здоровья нации, естественно, не игнорируя то лучшее, что уже наработано в области предупреждения и лечения различных недугов. Кажется, что новизна подходов в данном вопросе должна вытекать из необходимости приобщения самого человека к заботе о собственном здоровье, заинтересованности и активности в здоровьесбережении. Все это требует, прежде всего, нового мышления, а точнее – нового сознания, то есть перестройки взглядов на проблему здоровья человека [2].

Обзор литературы. Значимость формирования здорового образа жизни как ценности обусловлена необходимостью сохранения и приумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. По определению ВОЗ здоровье – «полноценное физическое, духовное и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезни или физических недостатков» [3]. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, ее профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить направленность на здоровьесбережение в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни молодого человека, состояние его здоровья, а значит, его благополучие и удовлетворенность жизнью [4].

Цель и задачи исследования заключается в теоретическом обосновании и проверке педагогических условий формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

Результаты исследования. Нами были разработаны и внедрены следующие педагогические условия:

– акцентирование на формировании основных компонентов здорового образа жизни в процессе физического воспитания (мотивационного, ценностного, интеллектуального, поведенческого);

– актуализация рефлексии студента в выявлении оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности;

– обеспечение интеграции учебной (занятия по физической культуре) и внеучебной (оздоровительной и спортивной) деятельности в вузе.

Первое педагогическое условие предполагает формирование у студентов представления о физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности, как способе включения в систему социальных отношений, и проведение с ними разъяснительной работы в отношении роли и значения физического воспитания в современном обществе; единстве спорта, физической культуры и эффективной трудовой и профессиональной деятельности личности; физической культуре как основному элементу здорового образа жизни; возможности здорового, физически развитого человека достичь высокого социального положения.

Второе педагогическое условие актуализирует рефлексию у студентов с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности. Каждый студент должен рассматривать, оценивать и планировать свою деятельность как бы со стороны, глазами других людей, с учетом их потребностей, интересов, позиций. С помощью рефлексивных процессов постепенно формируются компоненты здорового образа жизни в процессе физического воспитания в вузе.

Третье педагогическое условие формирования здорового образа жизни студентов обеспечивает интеграцию учебной и внеучебной деятельности.

Особенность внеучебной образовательной среды в том, что она базируется на абсолютной добровольности участия студента, свободе выбора деятельности без принуждения и возможности такого выбора. Прежде чем принять участие во внеучебной деятельности, студент имеет возможность рефлексировать свои возможности и интересы, и его деятельность станет более осмысленной и продуктивной. Каждый должен строить внеучебную деятельность в соответствии со своими интересами.

Значительные возможности внеучебной деятельности в решении выдвинутой в нашем исследовании проблемы видятся в том, что эта деятельность предполагает сочетание таких ее видов, как отдых, развлечение и творчество. С одной стороны, в процессе занятий физической культурой и оздоровительными видами,

осуществляется активный отдых, который позволяет снять усталость и напряжение, восстановить физические и духовные силы студента. С другой стороны, реализуется компенсаторная функция, которая заполняет однообразие учебных будней. От своей деятельности во внеучебное время студенты и преподаватели получают радость, наслаждение, душевный и эмоциональный подъем. Кроме того, во внеучебной деятельности наиболее ярко раскрывается творческий потенциал студента.

Экспериментальная проверка предложенных педагогических условий формирования здорового образа жизни проводилась с помощью оценки уровня сформированности определенных компонентов здорового образа жизни: мотивационного, ценностного, интеллектуального, поведенческого.

Анализ уровня сформированности мотивационного компонента свидетельствует, что у студентов экспериментальных групп он повысился на 40 %, а контрольных – на 15%.

Относительно ценностного компонента после проведения эксперимента наблюдалось его увеличение у студентов экспериментальных групп на 18 %, а контрольных – на 7 %.

Целенаправленная актуализация рефлексии студентов средствами физической культуры, ориентированной на здоровый образ жизни, повысила интеллектуальный компонент в экспериментальных группах на 28 %, а в контрольных – на 10 %.

Оценивая уровень сформированности поведенческого компонента у студентов экспериментальных групп, мы видим, что он увеличился на 38 %, а контрольных – на 21%.

Выводы. Полученные в процессе эксперимента данные позволяют утверждать, что наиболее благоприятные предпосылки для формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов, развития их физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, приобщения к ценностям здорового образа жизни создаются за счет гармоничного сочетания педагогически организованных занятий и внедрения в учебно-воспитательный процесс разработанного комплекса педагогических условий.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении более детального изучения методов формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Список использованной литературы

1. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни : учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания / Д.Д. Шарипова. – Ташкент : Лидер Пресс, 2005. – 180 с.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология, 2004. – № 1. – С. 21–26.
3. Горашук В.П. Организация самостоятельной работы студентов по спец. курсу «Культура здоровья» : учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2005. – 145 с.
4. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие для вузов / Э.М. Казин. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

Асташова Елена Николаевна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные на сегодняшний день проблемы адаптации детей и подростков к новому для них образу жизни. Физическое и психологическое развитие подростка в данный период времени зависит, прежде всего, от успешности адаптации его к незнакомым взрослым и сверстникам, к распорядку дня. Социально-психологическая или социальная адаптация предполагает приобщение личности к новым группам, а также видам деятельности, которые имеют место в данном социуме. Данная статья раскрывает основные элементы успешной социальной адаптации для подростков, основные компоненты необходимые для успешного вхождения в социум.

Ключевые слова: семья, социум, подростки, адаптация.

Annotation. In this article, are considered actual problems about today's children and teenagers problem of adaptation to the new for them way of life. Physical and psychological development of teenager depends in this period of time, foremost, from success of adaptation of him to the unknown adults and coevals, to the daily routine. Socially-psychological or social adaptation supposes Intercourse of personality to the new groups, and also for types of activity, that take place in this society. This article is discover main elements which is needed for successful entry into society.

Key words: family, society, teenagers, adaptation.

Актуальность проблемы. Во все времена семья была и остается важнейшим социальным институтом общества. Изменения, которые происходят в семье, изменяют ее роль в обществе, влияют на его состояние и развитие. Поэтому каждое общество заинтересовано в стойкой, духовно и морально здоровой семье.

Связь работы с научными и практическими заданиями, программами, планами. Укрепление устоев семьи, брачно-семейных отношений тесно связано с обновлением нашего общества, духовным возрождением нации, созданием государства, экономическим и духовным продвижением [3, 187]. Вопросы семьи, семейно-брачных отношений касаются как государственных, так и общественных организаций, всех граждан. Интерес к ним, как свидетельствует практика, является наиболее стойким.

Анализ последних исследований и публикаций. В соответствии с трактовками В.М. Пичи, О.М. Семешко, Н.И. Черныш и др., социологический анализ семьи позволяет выявить основные противоречия, которые возникают в отношениях между семьей и обществом, и тем же отыскать пути и средства их решения. Семья – это общественный институт и в то же время и социальная группа, которая имеет исторически отмеченную организацию, члены которой связаны брачными или семейными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, социальной необходимостью которой предопределена потребностью общества в физическом и духовном воссоздании населения [3, 188].

С одной стороны, семья – достаточно замкнутое объединение людей, которые защищают свой внутренний мир, свои тайны и секреты, которые противостоят внешним влияниям. Если семью лишить ее внутреннего мира, сделать все, что делается в ней, открытым для общества, то она распадется. С другой стороны, семья – объединение людей, открытое для всего, что происходит в обществе. Для нее характерны проблемы, которыми живет общество. Вместе с тем семья влияет на отношения в обществе, на характер процессов общественной жизни. Она выполняет ряд социальных функций и является неотъемлемым элементом социальной структуры общества [3, 189].

Основными целями статьи являются: определить основные функции семьи, охарактеризовать психологические черты личности подросткового возраста, проанализировать общие особенности социально-психологической адаптации подростков.

Результаты исследования. Под функциями семьи понимают способ проявления активности, жизнедеятельности семьи и ее членов. Можно выделить функции семьи относительно общества, функции общества относительно семьи, семьи относительно лица и лица относительно семьи. В связи с этим функции семьи можно рассматривать как социальные (относительно общества) и индивидуальные (относительно лица) [3, 195]. Репродуктивную функцию называют еще функцией деторождения или воссоздания населения. Принято выделять три типа репродуктивности семьи: многодетную, среднететную, малодетную.

Воспитательная функция семьи – это осуществление социализации ребенка и воспитания детей вплоть до достижения ими социальной зрелости. Успешное выполнение семьей своих функций, по мнению В.М. Пичи, определяется не только ее внутренним состоянием, но и социальным здоровьем общества. Развитие семьи, ее укрепление и стабилизация является делом не только государства и общества, но и каждой супружеской пары, поскольку общество не может предусмотреть все конкретные нюансы обстановки в семье того или другого человека, как утверждает П.П. Марчук [3, 198].

Стоит помнить то, что юноши и девушки наследуют от родителей не только темперамент, характер, но и стиль поведения, общения, формы реакций в ответ на поступки партнера. Здесь действуют законы социальной наследственности [3, 199].

В наше время, как показывают исследования, никогда не конфликтуют приблизительно лишь четверть семей. Но сравнительно значительное распространение ссор и конфликтов говорит о том, насколько важным для функционирования семьи является умение не заострять, а преодолевать споры и конфликты, то есть создавать, формировать культуру брачных отношений, которую надо целеустремленно воспитывать и в семье, и в школе, и вне стен школы. Культурой же и определяется отношение супругов к самому воспитанию детей, в частности, понимание смысла и значения морального воспитания и формирования личности.

Семья имеет важное влияние на социально-психологическую адаптацию подростков. Для них в этот период завершается детство, начинается переход к взрослости.

Происходит качественная перестройка личности, изменяются отношения с взрослыми, подросток усваивает новые общественные нормы поведения. В подростковом возрасте ведущей потребностью становится выборочное общение с одноклассниками, которые имеют определенные качества личности. Общение становится ведущей деятельностью, заменяя в этом плане учебную деятельность. Поэтому основным фактором становления личности является общение. Взрослые должны уделять большое внимание общению с подростками [2, 147].

Центральным психологическим новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости. Подросток противопоставляет себя взрослым, обнаруживая при этом "максимализм самостоятельности". Это субъективно приводит его к отмежеванию от окружающего мира, осознания себя, открытия собственного "Я" и как следствие – к заинтересованности собственной внутренней жизнью и внутренним миром других людей. Изменения в личности подростка являются такими заметными и значительными, что свидетельствует о "втором рождении личности" (первое – у ребенка 2–3 лет) [2, 148]. Социальная ситуация психического развития старшего подростка определяется его потребностью занять свое место во взрослом мире, избрать направление профессионального становления, подготовиться к профессиональной деятельности. Будущее активно формируется старшим подростком в виде более или менее конкретных жизненных планов.

При этом главными для подростка являются вопросы, "Кем быть?" и "Которым быть?", что характеризуют два основных направления поисков – профессионального и морального самоопределения. Подросток ставит перед собой проблемы смысла жизни, бессмертия, формирования мировоззрения и тому подобное [2, 148].

Период перехода к юности (17–18 лет) характеризуется существенной перестройкой личности, связанной с изменениями в жизни молодого человека (окончание школы, поступление в высшее учебное заведение, начало трудовой деятельности и тому подобное). Он осуществляет переход от познания мира к его превращению, от более или менее автономного существования в семье к самостоятельному созданию себя и собственной судьбы, к самоутверждению собственного "Я" в творческой профессиональной деятельности [2, 149].

В общении с родителями, братьями и сестрами ребенок проводит большую часть своего времени. Поэтому семья имеет огромное влияние на формирование ее личности. Огромное значение имеет личный пример людей, которые окружают подростка, и в первую очередь авторитет отца. Также влияние школы и семьи на психологию подростков прямо зависит от того, в какой мере учителю удастся установить контакт с родителями, проводить с ними единую линию воспитания, помогать им советом и, в свою очередь, через них углублять свои знания индивидуальных особенностей каждого подростка [1, 176].

Неслучайно многие подростки выражают мнение, что семья по большей части занимается их материальным обеспечением: одеждой, питанием и так далее, что взрослым некогда общаться с детьми, а то и желания такого у них достаточно часто нет. Особенно актуальной является эта проблема в условиях города, хотя общественное мнение могло бы быть сегодня одним из эффективных средств социализации, в том числе и помощи семьи. Разрушение моральных устоев ведет к вседозволенности, разврата в сфере половых отношений, причем эти отклонения являются результатом пьянства не только самих подростков, но и их родителей. Относительно большая доля половых преступлений среди подростков (она почти вдвое более высока от аналогичного показателя относительно преступлений взрослых) предопределена именно безнадзорностью молодежи, когда родители заняты работой и дети оставлены без надлежащего контроля со стороны взрослых.

На поведение подростка влияет и рост количества неполных семей, в которых, даже, при других благоприятных условиях снижаются экономические и воспитательные возможности, так как чаще всего после развода ребенок остается с матерью, у которой маловато сил и времени на общение с ней. Возрастная психология подростков зависит от потери одного из родителей, даже и плохого. Это достаточно часто негативно отражается на дальнейшем

формировании подростковой личности. В семьях, где отношения родителей и детей характеризуются безразличием, лицемерием, подросток трудно усваивает позитивный социальный опыт. Ребенок в такой семье рано теряет способность общения с родителями. Отношения с взрослыми членами семьи являются важным фактором социальной ориентации подростка и определяют, определенным образом, формирование субъективной стратегии его самоутверждения.

Социально-психологическая адаптация всегда направляется полярными тенденциями – процессами адаптированной – неадаптированной, то есть теми психорегулятивными механизмами, какие реально представлены во внутреннем мире личности. По результатам опроса подростков средних и старших классов получены следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты диагностики особенностей
социально-психологической адаптации подростков**

Вид социально-психологической адаптации	Количество респондентов	Адаптация в %	Характеристика поведения подростков
Адаптированность	30	58 %	Дети хорошо чувствуют себя в школе, имеют много друзей, множество контактов со сверстниками. Любые трудности повседневной жизни они воспринимают спокойно, рассудительно, без нервных срывов.
Неадаптированность	30	28 %	Подростки чувствуют себя неуверенно, у них занижена самооценка. Они настороженно воспринимают все новое, ожидая опасности.
Дезадаптированность	30	14 %	У этих детей отсутствует желание посещать школу, они держатся вне коллектива, у них мало друзей и пониженный интерес к учебе. Реакция на трудности, неудачи – нервный срыв.

Подростки выделяют три основные группы причин из-за которых возникают конфликты с родителями.

Основные группы конфликтности с родителями

№ группы	Вид конфликтности	Характеристика конфликтной ситуации	Показатель %
I	Споры	Расхождения во взглядах и суждениях, попытки отстоять свою точку зрения, переубедить.	69,1 %
II	Ссоры	Острые формы вербальной агрессии, которым свойственна более сильная форма напряжения, чем в спорах; нередко ссоры сопровождаются обидными словами, повышением тона; отсутствием рационального мотива конфликта.	25,7 %
III	Скандалы	Острые вербальные и физические формы агрессии, которые сопровождаются рукоприкладством.	5,2 %

Только 1,9 % респондентов отметили, что расхождение с родителями во взглядах и суждениях по некоторым вопросам устраняется всесторонним обсуждением и дискуссиями, которые не переходят в конфликт. Социально-психологическая адаптация подростков прямо зависит от процесса и характера межличностного взаимодействия в семье, где родители и дети выступают в качестве активных сторон. Таким образом, в общем комплексе факторов, которые влияют на формирование личности, самым выдающимся является характер взаимоотношений в семье.

Выводы.

В статье приведены основные функции семьи, рассмотрена психологическая характеристика личности подросткового возраста и проанализированы особенности социально-психологической адаптации подростков.

В общем, стоит отметить, что проблема подросток – семья – социальное окружение занимает главное место не только в нашем обществе, но и в целом человеческом измерении мира. Наличие понимания со стороны родителей, по мнению подростков, является важнейшим условием хороших отношений между родителями и детьми, и, наоборот, непонимание занимает первое место в возникновении конфликтов между ними. Отношения между родителями и детьми не могут не влиять на эмоциональное состояние ребенка, формирования внутреннего мира, и, вообще, на социально-психологическую адаптацию подростков.

Разграничение двух сторон брачно-семейных отношений, их взаимодействие с социальными процессами, нормами, установками внутреннего содержания, помогает определить основные показатели творческого потенциала семьи: уровень того, как учитываются общественные интересы, развитость ее духовных потребностей, характер распределения бытовых обязанностей между членами семьи, интенсивность общения между родителями и детьми, уровень требовательности к себе и другим, принципы, на которых строятся связи с родственниками и социальной средой [3, 203]. При этом наиболее высоким морально-воспитательным потенциалом владеет полная семья, которая максимально реализовывает свои возможности не только как социального института, но и как морально-психологической группы.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более совершенного изучения социально-психологических проблем участников семейно-общественной среды. Таким образом, чем более масштабны задания в деле подготовки человека к жизни, тем более скоординировано и научно обосновано должна работать вся система социализации, все социальные институты.

Рост количества факторов, которые влияют на человека (как позитивных, так и негативных), особенно в условиях крупных городов, массовая миграция населения, роста темпов научно-технического процесса, активная борьба старого с новым и прогрессивным предусматривают активизацию деятельности всех звеньев социализации человека, в том числе и семьи.

Список использованной литературы

1. **Гоноболин Ф.Н.** Психология. – К. : Высшая школа, 1975. – 262 с.
2. **Психология** : учебник / Ю.Л. Трофимов, В.В. Рыбак, П.А. Гончарук и др.; под ред. Ю.Л. Трофимова. – К. : Лыбидь, 1999. – 558 с.
3. **Социология** : учебное пособие / Распорядитель Марчук П.П. – Тернополь : Астон, 1998. – 300 с.

**Асташова Елена Николаевна,
Мартыненко Елена Николаевна**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ТИПЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

***Аннотация.** Статья посвящена раскрытию вопроса о разных типах воспитания детей в семье, признаках этих типов. На основе исследований удалось определить соотношение основных типов воспитания детей в семье и их влияние на семейные отношения и дальнейшее социально- психологическое развитие человека.*

***Ключевые слова:** семья, воспитание, дети.*

***Annotation.** Types of upbringing of children in the family. Astashova Elena, Martynenko Elena. The article is devoted to the disclosure of question of different types of upbringing of children in families, attributes of these types. On the basis of research we managed to determine the correlation of the main types of upbringing of children in families and their impact on family relations and the further socio-psychological development of man.*

***Key words:** family, education, children.*

Актуальность проблемы. В данное время страна переживает очень сложные социально-экономические изменения, которые существенно отражаются на положении всех элементов социальных структур, в частности семьи.

Семья – наименьшая социальная ячейка общества, которая всегда является моделью конкретного исторического периода развития социума и отображает его моральные и духовные противоречия. Семья – явление историческое. Она начала развиваться вместе с развитием брачных взаимоотношений в обществе, при этом изменялись ее основные направления или функции, общественная роль. Семья для ребенка – это место рождения и основная среда существования. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, каким он является, – здоровым или больным, добрым или не очень, ответственным или нет. Для ребенка семья – это первая школа взаимоотношений между людьми [6, с.317]. Поэтому проблема воспитания детей всегда интересовало человечество.

Анализ исследований и публикаций по проблеме. Проблемой воспитания детей занимались множество как отечественных, так и зарубежных ученых: С.Л. Рубинштейн, А.Г. Ковалев, С. Ньюберг, А.И. Баркан, А. Болдуин, Е.Г. Эйдмиллер, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина и др. Ими выделены и проанализированы типы семейного воспитания, особенности правильного воспитания, как научиться не злоупотреблять избыточностью требований или излишком наказаний, какое место занимает ребенок в семье, влияние стиля отношений родителей на развитие личности ребенка и др.

В последних исследованиях выделяют семь стратегий поведения родителей относительно детей или стилей воспитания:

- 1) строгий;
- 2) объяснительный;
- 3) автономный;
- 4) компромиссный;

- 5) содействующий;
- 6) потакающий;
- 7) ситуативный [4].

К нерешенным ранее аспектам проблемы воспитания относятся проблемы и конфликты между детьми и родителями, вызванные неправильным типом воспитания, которые порождают тяжелые и острые переживания (обиды, неприязнь, зависть, злость и др.), которые в дальнейшем могут стать источником серьезных межличностных и внутриличностных проблем взрослого человека.

Поэтому, выделим цели, которым посвящена статья: проанализировать научную литературу и выделить наиболее распространенные типы воспитания детей в семье; провести эмпирическое исследование из изучения данного вопроса .

Изложение основного материала исследования. Чтобы лучше разобраться, как воспитание влияет на детей, рассмотрим определенные типы воспитания в семье:

- 1) авторитетный;
- 2) авторитарный;
- 3) потакающий ;
- 4) безразлично-безучастный.

Эти стили отличаются степенью родительского тепла (объемом поддержки, теплоты, любви) и родительского контроля (объем дисциплины, в противовес преобладающей безнадзорности).

Авторитетное воспитание. Авторитетным стилем воспитания является тот, при котором родители очень добрые, чуткие и в то же время тщательные в установке четких ограничений в отношении ряда образцов поведения и в то же время дают значительную свободу в определенных пределах. Этот стиль воспитания связан с наиболее позитивным ранним социальным развитием, в ходе которого дети склонны быть энергичными, дружелюбными и демонстрируют развитие основных способностей для общения с другими и окружающим миром.

Авторитарное воспитание. Родителям, которые придерживаются авторитарного стиля, присущ строгий контроль, но в них мало тепла, и их дети склонны быть конфликтными, раздраженными, нахмуренными. Если такие авторитарные родители практикуют еще и строгую дисциплину в форме телесных наказаний, в отличие от лишения похвалы или привилегий, то результатом оказывается агрессивное поведение ребенка. Очевидно, что телесные наказания формируют модель агрессивного поведения, которую ребенок копирует и встраивает в схему собственного "Я".

Потакающее воспитание - третий стиль воспитания, при котором родители глубоко сердечны, но слабы по отношению относительно дисциплины и контроля. Этот стиль воспитания связывается с импульсивным и агрессивным поведением. Дети, которым излишне потакают, обычно, испорченны, эгоистичны и требовательны. Относительно общения такие дети всегда отстаивают свою позицию, иногда даже не дают высказаться другим. Часто употребляют нецензурную лексику.

Безразлично-безучастного стиля воспитания придерживаются родители, которым не хватает как тепла, так и контроля. Этот стиль родительского безразличия связывается с нарушением благосклонности в детстве, а также последующей строгостью, низким самоуважением и нарушением поведения. Кроме того, у детей безразличных родителей возникают проблемы в отношениях с одноклассниками в плане общения и взаимодействия, а также трудности в учебе.

Как известно, эмоциональным центром семьи, которая задает тон в семейных отношениях, является чаще всего женщина. Характер отношений матери и ребенка с первых дней и месяцев его жизни существенным образом определяют характер и судьбу уже взрослых детей.

Особенно опасной является авторитарность, жестокость, чрезмерное доминирование матери, которые в настоящее время нередко проявляются у многих женщин. Такого рода жестокое авторитарное поведение ограничивает психическое развитие детей и приводит к разным негативным последствиям. В этом случае, если у ребенка слабый тип нервной системы, то это

может привести к нервно-психическому заболеванию. Американские психологи исследовали условия семейного воспитания детей с нервно-психическими заболеваниями и пришли к выводу, что для этих семей характерное однотипное поведение матерей, которые в отношениях с детьми придерживались принципа жестокого доминирования и тотального контроля, свои браки считали неудачными, проповедовали жертвенное отношение к семье и детям.

Перечисленные примеры далеко не исчерпывают типичных ошибок семейного воспитания. Для внимательного взгляда педагога, психолога эти ошибки не представляют трудностей в распознавании. Однако исправить их намного тяжелее, чем найти, поскольку педагогические промахи семейного воспитания чаще всего имеют затяжной, хронический характер. Особенно трудно исправить тяжелые по своим последствиям – холодные, отчужденные, а порою – и враждебные отношения родителей и детей, которые потеряли свою теплоту и взаимопонимание. Взаимное отчуждение, враждебность, беспомощность родителей в таких случаях часто доводит до того, что они сами обращаются за помощью к психологу или в инспекцию по делам несовершеннолетних. В ряде случаев эта мера действительно является оправданной, поскольку дома исчерпаны все средства, и перестройка взаимоотношений, которая не прошла своевременно, практически уже становится невозможной в результате обострения конфликтов и взаимной неприязни.

Для исследования нами был применен "Опросник для родителей АСВ" [5, с.704–721], что позволяет определить тип воспитания ребенка в семье. Анализ полученных данных показывает:

У 24 % опрошиваемых не выявлено существенных нарушений в стиле семейного воспитания, то есть их воспитание в семье можно считать достаточно гармоничным;

У 16 % исследуемых преобладающим стилем воспитания в семье есть стиль потакающей гиперпротекции, причем в 2-х случаях она сочетается с неустойчивым стилем воспитания; то есть в этих семьях ребенок является центром семьи, а любые его потребности максимально удовлетворяются родителями, что в дальнейшем будет содействовать развитию у него демонстративных черт личности;

Еще у 12 % респондентов выявлен стиль воспитания в семье доминирующей гиперпротекции – эти дети также находились в центре родительского внимания, однако это сочеталось со многими запретами и требованиями, которые лишали ребенка самостоятельности;

У 8 % опрошиваемых при воспитании детей в семье преобладали минимальные санкции (шкала С-) за нарушение детьми требований родителей, точнее, родители пытались обойтись вообще без наказаний, сомневаясь в их действенности;

Остальные нарушения в стиле семейного воспитания отмечены лишь у одного опрошиваемого (4 %) каждое: попустительство (В+); нехватка требований-обязанностей (Т-); повышенная моральная ответственность; гиперпротекция (Г+); избыточность требований-запретов (Из+); нехватка требований-запретов к ребенку (З-) и смешанные стили семейного воспитания: избыточность требований-обязанностей (Т+) и минимальность санкций (С-); избыточность требований-запретов (Из+) и минимум санкций (С-); нехватка требований-запретов и минимум санкций (З-, С-); минимальность санкций и неопределенность (Н) стиля воспитания.

Анализ средних показывает, что в семьях опрошиваемых детей чаще всего применялись такие стили воспитания, как гиперпротекция и попустительство (средние равняются 5,16 и 4,88 баллы, соответственно, – это больше всего по группе), то есть эти родители уделяют детям или слишком много внимание, или максимально и некритически удовлетворяют любые потребности ребенка, балуя его; несколько меньше и почти на одинаковом уровне в воспитании опрошенных проявляются гипопротекция (средняя – 3,24 баллы) и минимальность санкций для ребенка при его вине (3,12 баллы); наименее выраженными в исследуемой группе являются такие стили воспитания: избыточность санкций (средняя – 1,84 баллы), игнорирования потребностей ребенка (1,04 баллы) и нехватка требований-обязанностей (1,88 баллы), то есть в меньшей мере к детям применяются строгие наказания даже за незначительные нарушения.

Выводы. Следовательно, большинство опрошенных родителей допускают ряд проблем и нарушений в стиле воспитания своего ребенка, который не может в дальнейшем не отразиться на особенностях его личностного развития и отношениях с одноклассниками.

Перспективы дальнейших разработок в данном направлении ориентированы на проведение основательных исследований стилей воспитания детей и их влияния на психологические особенности ребенка.

Список использованной литературы

1. Баркан А.И. Плохие привычки хороших детей. Учимся понимать своего ребёнка. – М. : Дрофа-Плюс, 2004. – 352 с.
2. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
3. Смирнова Е.О. Психология ребенка. – М. : Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
4. Смирнова Е.О. Особенности отношения родителей к ребенку с трудностями в общении / Е.О. Смирнова, И.В. Хохлачёва // Вопросы психологии. – 2008 – № 4. – С.24–34.
5. Учебное пособие по психологии семейных отношений. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. – Самара : Изд-во Дом БАХРАХ-М, 2004. – 736 с.
6. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений : курс лекций. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

Антонюк Елена Витальевна

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

***Аннотация.** Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний в спорте. Мотивы спортивной деятельности. Роль особенности нервной системы и темперамента в формировании психологического состава личности спортсмена.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, активность, подвижность.*

***Annotation.** Volitional efforts and their importance in sports activities. Features of emotional experiences in sports. Motives for sports activities. The role of the features of the nervous system and temperament in the formation of the psychological composition of the athlete's personality.*

***Key words:** sport, health, activity, mobility.*

Постановка проблемы. Современный спорт плотно вошел в повседневную жизнь человека, образуя полноценную и взаимосвязанную с другими специфическую сферу общественной жизнедеятельности. В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Наряду с познавательным и практически-преобразовательным творчеством человека, спорт активизирует физическую и двигательную активность его телесности и тем самым создает своеобразную, а именно: спортивную реальность, требующую, как и все иные, философского осмысления. Спорт образует некий водораздел в осмыслении бытийности человека на материальную, физически-предметную область и духовно-идеальную, мотивационно-побудительную трансцендентальную силу.

Анализ последних исследований. Анализирую последние исследования, касающиеся проблемы философии спорта, то следует подметить, что в отечественном общественном сознании она только начинает разрабатываться, хотя для неё созданы все необходимые предпосылки. Усилиями многочисленной плеяды учёных (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, С.И. Гуськов, Б.В. Евстафьев, Ю.Ф. Курамшин, Т.Ю. Круцевич, А.Н. Лапутин, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, Н.А. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.Н. Платонов, В.И. Столяров) заложены

фундаментальные основы теории физической культуры, которая в современных условиях служит исходной методологической и мировоззренческой базой для современного философского осмысления спорта как исторического социокультурного явления.

Цель статьи. Анализ влияния психологических особенностей спортивной деятельности на психологическую сферу человека. Раскрытие и анализ психологических особенностей человека в спорте.

Изложение основного материала. Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности – в спортивную деятельность, которая отличается уникальностью специфических особенностей [2, стр. 71].

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта;
2. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;
3. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;
4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований;
5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков;
6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия.

Важными отличительными аспектами спортивной деятельности являются сильные и яркие эмоциональные переживания. Эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека [4, стр. 77].

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий.
2. Эмоциональные переживания, из-за высокого уровня совершенства в выполнении технически сложных. Такие эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства. А также и наоборот, в случае травматических повреждений или просто при выполнении неудачного трудного упражнения.
3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы.
4. Эстетические эмоции. Как правило, они связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения.
5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности. Они являются главным и сильным стимулом концентрации всех сил спортсмена на преодоление трудностей.

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, но они так же отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом [3, стр. 41].

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортивная деятельность в этот период становится потребностью, требующей своего удовлетворения.

Вывод.

Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований. Так же, она принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки.

Список использованной литературы

1. **И.А. Алешков.** Опыт психологического анализа спортивной деятельности. – В сб. : Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
2. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания. – М. : Просвещение, 1987. – 287с.
3. **Леонтьев А.Н.** Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
4. **Немов Р.С.** Психология : учебное пособие для институтов и училищ – М. : Просвещение, 1990. – 296 с.
5. **Психология** : учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. – М. : ФиС, 1974. – 510 с.

**Бредихина Яна Александровна,
Рогалева Людмила Николаевна**
Уральский федеральный университет
им. Первого президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОЙ И ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние спортивной и тренерской деятельности на уровень эмоционального интеллекта. Отображены результаты изучения эмоционального интеллекта студентов выпускных курсов, и студентов-заочников, ведущих тренерско-преподавательскую деятельность.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, студенты, спорт, тренер.*

***Annotation.** This article examines the impact of sports and coaching activities on the level of emotional intelligence. The results of the study of the emotional intelligence of graduate students and students-part-time students who lead the teaching and teaching activities*

***Key words:** Emotional intelligence, students, sport, coach.*

Значимость эмоционального интеллекта в спортивной деятельности, а именно понимание и управление собственными эмоциями, а также эмоциями других людей определяется стрессовыми условиями, с которыми связана соревновательная деятельность. В связи с этим, развитый эмоциональный интеллект является одним из залогов успешности соревновательной деятельности.

«Эмоциональный интеллект» (ЭИ) представляет из себя совокупность способностей, позволяющих человеку эффективно взаимодействовать с другими людьми, на основе понимания, интерпретации и контроля собственных эмоций и эмоций других людей [3].

Существует множество исследовательских работ, в которых изучается эмоциональный интеллект тренеров. Некоторые исследователи изучали уровень эмоционального интеллекта тренеров на основе гендерных различий, спортивной классификации, успешности собственной спортивной карьеры, и т.д. [6; 7; 8].

В ранее проводимом нами исследовании было установлено, что развитие эмоционального интеллекта напрямую не связано со спортивной деятельностью, что занятия спортом не являются залогом формирования высокого уровня эмоционального интеллекта [1].

Цель исследования: изучить уровень эмоционального интеллекта у студентов старших курсов и студентов заочников работающих по специальности.

Задачи исследования: выявить, проанализировать различия эмоционального интеллекта у студентов старших курсов и студентов заочников.

Организация исследования: Для выявления эмоционального интеллекта студентов была использована психодиагностическая методика «ЭМИн» Д.В. Люсина.

В исследовании приняли участие студенты заочники –15 человек в возрасте 25–30 лет, и студенты 4 курса, также 15 человек 20–22х лет кафедры теории и методики физической культуры УрФУ.

Результаты исследования: В результате исследования было установлено, среди студентов заочников большинство – 40 % имеют очень высокий уровень ЭИ, у 33 % выявлен очень высокий уровень ЭИ, 27 % студентов имеют средний уровень. Ни у одного из участников исследования не выявлено низкого и очень низкого уровней эмоционального интеллекта.

Результат диагностики 4 курса показал, что большинство студентов, а именно 47 % имеют средний уровень, 33 % высокий уровень, 13 % очень высокий, и 7 % обладают низким уровнем эмоционального интеллекта.

Студенты, обладающие очень высоким уровнем ЭИ, обладают хорошо развитыми самоконтролем, интуицией. Как правило, люди этой категории обладают хорошим тактическим мышлением, проницательностью, развиты управленческие навыки. Тренеры, обладающие очень высоким ЭИ, могут обучить самоконтролю своих подопечных.

Высокий уровень ЭИ у студентов свидетельствует об их способности организовывать успешное взаимодействие с подопечными. Они способны практически точно интерпретировать чувства, эмоции, установки и желания свои и своих подопечных, а так же управлять их и собственными эмоциями [4].

Студенты имеющие средний уровень ЭИ не испытывают особых затруднений в распознавании эмоций окружающих и своих собственных. Способны произвольно осуществлять деятельность, в условиях пребывания неблагоприятного эмоционального состояния, тем самым повышать эффективность тренерской деятельности. Но этим студентам рекомендуется работать над проявлением собственных эмоций, уметь находить причину своих эмоциональных состояний, и тогда они смогут работать лучше [3].

Очень низкий и низкий уровни выявлены у студентов неспособных верно понимать чувства окружающих, управлять ими, но характеризуются более высоким уровне понимания себя, по сравнению с пониманием других. Такие люди часто характеризуются низкой самооценкой, склонностями к упрекам, к чрезмерной твердости. При таком ЭИ сложно выстраивать продуктивный педагогический процесс и взаимоотношения с подопечными.

Выводы: Большинство студентов старшего курса имеют средний уровень эмоционального интеллекта, этот уровень не критичен, но все же работа тренера предполагает работу с детьми, и среднего уровня ЭИ не совсем достаточно. Примечательно что среди студентов заочников уже осуществляющих тренерско-преподавательскую деятельность большая часть обладает очень высоким и высоким ЭИ.

Так как ранее, нами было установлено, что непосредственно занятия спортом не обуславливают высокого ЭИ, полученные новые данные наталкивают на мысль, что, возможно, эмоциональный интеллект может развиваться стихийно, посредством осуществления управленческой и педагогической работы, которые присущи тренеру; эмоциональный интеллект является

продуктом накопленного жизненного и профессионального опыта. Возникшие вопросы дают основания для проведения дальнейших исследований в области эмоционального интеллекта тренеров.

Список использованной литературы

1. **Бредихина Я.А., Койбагарова Д.К., Рогалева Л.Н.** Влияние занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта студентов-спортсменов в сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию книту-каи. 2016. С. 417–419.
2. **Далвиндер С., Гаурав Д., Долли.** Эмоциональный интеллект среди девушек бейсболистов: психологическая проба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного ви-ховання і спорту. – 2015. – N 9. – С. 75–83.
3. **Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ? / Д. Гоулман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
4. **Эмоциональный интеллект.** URL: <http://www.psinside.ru> (дата обращения 3.10.16).
5. **Ahmed S, Khan KS, & Ahmed S.** A study on emotional intelligence among male and female volleyball players. Golden Research. Thoughts, 2011;1(3):1-4.
6. **Bar-On R.** The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: Jossey-Boss 2000
7. **Eraslan M.** Evaluation of emotional intelligence aspects of physical education and sports academy students based on various parameters, Nigde University School of Physical Education and Sports Science Journal Volume 9, Number 3, 2015
8. **Nikbakhsh R.** Nourollahi H. Mirzaei A. Rahimi M. Comparison of emotional intelligence on sport coaches, Pelagia Research Library, European Journal of Experimental Biology, 2014, 4 (3), С. 98–101

Бузов Дмитрий Сергеевич

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИДЕРСТВА В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

***Аннотация.** В данной статье говорится о лидерстве как явлении в спортивной команде, роли лидера. Рассмотрены концепции лидерства.*

***Ключевые слова:** лидерство, лидер, спортивная команда, функции.*

***Annotation.** This article speaks about leadership as a phenomenon in a sport team, leader. Discusses the concept of leadership.*

***Key words:** leadership, leader, sports team, functions.*

Актуальность. В современных условиях подготовки спортивных команд актуальным является вопрос формирования лидера, проявление лидерских качеств. Правильное выделение лидера в коллективе может способствовать более эффективной деятельности всей команды.

Цели и задачи. Целью исследования является рассмотрение социальных и психологических аспектов лидерства в спортивных командах. Задачи: рассмотреть функции лидерства; дать классификацию взаимоотношениям, которые могут возникать в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; выявить качества присущие лидеру.

Изложение основного материала. Спортивная команда, это не что иное, как коллектив, которому присущи свои психологические особенности. Подготовка команды – это коллективная

деятельность всех участников вне зависимости от их роли (тренер, спортсмен, врач, менеджер и т.д.).

Для успешного выполнения поставленных целей в современных условиях огромное значение играет социально-психологический климат в спортивном коллективе. Важно не только, чтобы все члены команды успешно взаимодействовали между собой, но и необходимо правильное выстраивание межличностных взаимосвязей, общения, взаимоотношений.

Ряд субъективных и объективных факторов влияет на формирование взаимоотношений между спортсменами. Одним из таких факторов является наличие лидера в команде.

Изучение такого явления как лидерство датировано началом 20 века. В это время были сформированы концепции происхождения лидерства:

- «поведенческая, ситуационная теория лидерства»; теория «черт лидерства»;
- «синтетическая теория лидерства».

В процессе спортивной подготовки и в результате взаимодействия членов спортивной команды возникают взаимоотношения, которые можно разделить на две крупные группы:

- отношения между спортсменами (горизонтальные взаимоотношения);
- отношения между тренером и спортсменами (вертикальные взаимоотношения)

В свою очередь взаимоотношения между спортсменами и тренером можно разделить на: формальные и неформальные. В процессе учебно-тренировочной деятельности формируются формальные отношения, которые реализуются посредством выполнения установок тренера, приказам, требованиям. Благодаря строгому соблюдению правил и инструкций членами команды достигается удовлетворительный результат деятельности спортивной команды. Однако если все члены группы будут строить взаимоотношения на основе требований, правил, инструкций, то взаимоотношения в скором времени перерастут в напряженные, конфликтные. Поэтому необходимо предусматривать определенную, допустимую степень свободы, основанную на взаимных симпатиях и предпочтениях, общих интересах. Такие возникающие взаимоотношения называются неформальными отношениями. Для тренера значительную трудность могут представлять неформальные отношения, так как развитие их происходит непредсказуемо на основе возникающих симпатий, антипатий, предпочтений.

Ключевую роль играет установление правильных вертикальных взаимоотношений, где многое зависит от личностных качеств тренера. А также взаимоотношения подвержены ряду субъективных (уровень интеллектуального развития, психологическая совместимость и т.д.) и объективных факторов (пол, возраст, уровень спортивного мастерства).

Лидерство можно охарактеризовать как искусство влияния на людей. Лидер – это наиболее авторитетная личность, человек, который может брать на себя принятие решений, играющий центральную роль в регулировании взаимоотношений в коллективе. Л.С. Вечер [1, с. 53–54] выделяет качества, которые должны быть присущи лидерам:

- решительность;
- рассудительность;
- последовательность энергичность;
- умение оценивать качества;
- дальновидность;
- справедливость;
- безжалстность.

Р.С. Уэнберг [3, с. 139] в своих исследованиях говорит, что не существует определенных характеристик присущих для лидера, но в свою очередь выделяет некоторые из них:

- интеллект;
- внутренняя мотивация;
- амбициозность;
- уверенность в своих силах; оптимизм.

В экспериментах К. Левина были выявлены три стиля лидерства:
авторитарный;

демократический;
попустительский [2, с. 27].

Демократическому стилю лидерства характерен гуманный подход в руководстве. Лидер группы советуется с коллегами, принимает решение коллегиально, обсуждает решение задач.

При авторитарном стиле лидерства устанавливается жесткая дисциплина, четко распределяются обязанности, руководство осуществляется посредством приказов.

Спортивная команда представляет собой социальную группу. Команду с позиции психологии можно рассматривать, как систему взаимодействующих субъектов (члены команды) со сложившимися межличностными взаимоотношениями. Команда всегда действует в окружающей ее обстановке. Обстановка влияет на команду рядом отвлекающих факторов, которые могут негативно сказываться на достижение поставленной цели (победа в матче). Для минимизации негативного влияния в ходе спортивного матча, необходимо руководство (ведение игры) одним из членов команды. Такую роль на себя может взять лидер команды, который нередко является капитаном.

В спортивных командах лидерство необходимо рассматривать как процесс управления и координации взаимодействий между членами команды. Лидер при помощи своих качеств воздействует на своих партнеров по команде, которых можно назвать ведомыми. Ведомые в свою очередь могут принимать или отвергать воздействие лидера. Лидером спортивной команды обычно является наиболее опытный, авторитетный спортсмен, заслуживший уважение у партнеров, которого можно поставить себе в пример. У лидера существует возможность участвовать в управлении командой. Максимальный результат и достижение целей достигаются, если план и задачи тренера и лидера команды совпадают.

Выделяются три основные функции лидерства:

организационная;
информационная;
воспитательная.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, установке на игру. Информационная функция заключается в информировании лидером своих партнеров о задачах на игру, установках тренера, распределении функций на площадке. Воспитательная функция накладывает на лидера команды развитие чувства товарищества, ответственности перед партнерами.

Выводы.

На основе вышесказанного можно сделать следующие выводы: спортивная деятельность является коллективным видом деятельности, в которой задействовано множество различных субъектов, между которыми возникают социальные взаимоотношения. На формирование взаимоотношений воздействуют как субъективные, так и объективные факторы. Одним из ключевых факторов является лидерство.

В любой спортивной команде как социальной группе появляется человек или небольшая группа спортсменов, которые становятся лидерами.

В команде лидер может выполнять различные функции, направленные на достижение цели.

Список использованной литературы

1. **Вечер Л.С.** Поведение руководителя : практ. пособие. – Мн. : Новое знание, 2000. – 208 с.
2. **Мальчиков А.В.** Социально психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск : СГИФК, 1987. – 81 с.
3. **Уэйнберг Р.С., Гоулд, Д.** Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН ЛИДЕРСТВА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

***Аннотация.** Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определённые отношения.*

***Ключевые слова:** тренер, коллектив, спортсмен, фактор.*

***Annotation.** Sports activities are of a collective nature, proceed and are prepared in the presence of other people and with their participation. The sports team is a team with its own psychological characteristics, in which a certain relationship develops between the athletes.*

***Key words:** coach, team, athlete, factor.*

Постановка проблемы. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все её члены не только успешно взаимодействовали на поле, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе – большое искусство и большой педагогический труд. На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства. Значение социально-психологических основ формирования взаимоотношений, управления спортивной группой помогает тренеру сделать более эффективной деятельности всего коллектива. Выделение лидеров из общей массы может, как помочь тренеру в его деятельности, так и усложнить ее. Условия и возможности проявления лидерских качеств в спортивной группе представляются нам особенно интересными.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопрос о лидерстве, как одном из групповых или командных феноменов, был раскрыт рядом авторов, таких, как Ю.А. Коломейцев, Кретти Брайент Дж., Гоулд Д.

Цель. Выявить особенности и возможности проявления лидерских качеств в группе спортсменов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Основные лидерские качества подтверждаются преобладанием тенденции независимости, общительности, принятие «борьбы» и проявляются в спортивной группе легкоатлетов в зависимости от социально-психологических условий. Организация межличностных отношений в спортивной команде. Возникновение и формирование взаимоотношений в группе, перед группой как формальной организацией с момента её возникновения стоят конкретные и чёткие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты, которые являются первым и основным условиям возникновения формальных (деловых) отношений. «В ходе этого процесса (общения) устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности».

В процессе формализованных совместных действий благодаря личным контактам и общению делового характера постепенно возникают контакты и связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом друг к другу, т.е. возникают, неформальные отношения. Возник-

новение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходит в соответствии с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный, но всегда однонаправленный путь, который можно разбить на несколько этапов: возникновение потребности и её осознание; превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность; сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованием той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей; формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность; установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных, взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности; возникновение симпатий, предпочтений, дружбы, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений; формирование не формальных отношений.[1] Взаимоотношения в спортивной группе делятся на отношения между спортсменами (горизонтальный уровень), или взаимоотношения в системе "спортсмен-спортсмен", и отношения спортсменов с тренером (вертикальный уровень), или взаимоотношения в системе "тренер-спортсмен". Каждый из этих видов взаимоотношений может, в свою очередь, делиться на формальный и неформальный.

Формальная структура отношений в команде создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, регламентирующим процессе взаимодействия и взаимоотношении членов команды в этой деятельности. Предполагается, что строгое соблюдение правил и инструкций членами команды гарантирует им удовлетворение их личных потребностей, тренера и выше стоящих организаций. Однако чтобы успешно функционировать, формальная организация, каковой является команда, должна предусматривать определенные "допуски" в своей структуре, "степень свободы" для развития связей, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Эти нерегламентированные, спонтанно возникающие взаимоотношения, нормы поведения и действия получили в психологии название неформальных отношений. Одной из главных особенностей формальной организации (впрочем, как и неформальной) является то, что она способствует объединению индивидов в группу, создает основу для личного контакта. В то же время она регулирует частоту этих контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной организации по отношению к развитию неформальной организации. Подобные "карантинные" меры не всегда удаются, так как порой неформальная структура связей почти полностью совпадает с формальной или даже перекрывает ее, становится ведущей. В таких случаях наблюдается "размывание" формальной структуры, характеризующиеся нарушением субординации в системе "тренер-спортсмен", дисциплины, снижением критической оценки поведения, личной ответственности за свои действия. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана, превращаясь в средство достижения целей узкого круга лиц, корпорация. Формальные отношения в системах "спортсмен-спортсмен" и "спортсмен-тренер" заранее "запрограммированы" и обусловлены требованиями деятельности, подчинены ее задачам, и "сценарий", по которому они должны развиваться, для каждого вида спорта, в общем-то, известен. Значительно труднее предугадать, как в этих системах будут складываться отношения в неформальной сфере, так как развитие их происходит спонтанно, на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов, и увлечений. Для некоторых тренеров, особенно начинающих, неформальные отношения нередко представляют значительные трудности, обусловленные самим характером деятельности тренера, в которой он занимает двойственную позицию: с одной стороны, он руководитель, лицо, определяющее и планирующее стратегию действий коллектива; с другой – он равноправный член данного коллектива. Тренер, должен обладать многими нравственными и педагогическими качествами, чтобы сохранить субординацию, своевременно пресечь по отношению к себе проявление панибратства и фамильярности. Строгость и сохранение дистанции в отношениях не должны способствовать изоляции тренера от группы, создавать образ человека недоступ-

ного, без чувства и эмоций, "застегнутого на все пуговицы". Доброжелательность и участие в судьбе спортсмена, умение понять своего ученика и оказать ему помощь словом или делом, справедливость и последовательность в требованиях – вот тот далеко не полный перечень личностных качеств тренера, которые формируют у спортсмена чувство уважения к нему.[2]

Установление правильных взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» – дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личностных качеств как самого тренера, так и его учеников. Кроме этого, взаимоотношения подвержены влиянию объективных факторов – (возраст, пол, уровень спортивного мастерства, время занятий у данного тренера) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства, психологическая совместимость и идентичность системы ценностей и мировоззрения и т.д.).

Поверхностное наблюдение за спортивной группой нередко наводит на мысль о том, что все её члены равны между собой. Действительно, для таких рассуждений есть основания: члены группы или команды зачастую бывают одного и того же возраста, уровня профессионального мастерства, имеют одинаковый стаж занятия спортом, занимаются у одного и того же тренера, несут одинаковую ответственность за выполнение поставленных задач и т.д. И всё-таки, несмотря на это, равенства в положении, которое занимает каждый из членов группы в её иерархической структуре, нет. Этого равенства и не может быть, так как все члены группы выполняют хотя и однородную деятельность, но по-разному, в зависимости от отношений к ней, способностей, личностных качеств, ситуации и т.д. В результате деятельности происходит самооценка и взаимооценка поступков и успешности действий, позволяющие каждому сравнить себя с другими членами, отвести каждому, в том числе и себе, место в группе, мысленно построить свою иерархическую структуру команды, определить статус каждого его члена.[3]

Лидерство – это искусство влияния на людей, вдохновение их на то, чтобы они по доброй воле стремились достичь неких целей. Лидер же, это человек который объединяет, направляет действия всей группы, принимающей и поддерживающей его действия. Это человек, за которым группа людей признаёт право принимать решение в значимых для неё ситуациях, т.е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации современной деятельности и регулирования взаимоотношений в этой группе. Существуют два психологических типа лидеров: «игроки» и «открытые». Первые внешне выглядят эффективными, надёжными, гибкими. Они умеют «пускать пыль в глаза», а поэтому быстро меняют позиции, следуя исключительно своим интересам. На деле они не умеют работать с полной отдачей и плохо справляются с проблемами. «Открытые» лидеры не столь заметны, но они последовательны; берутся за любые самые трудные дела; стремятся добросовестно во всё вникнуть, чем завоёвывают прочное доверие и уважение на долгое время. Они тоже гибки и действуют с учётом обстоятельств, но живут не сегодняшним днём, а устремлены в будущее. Именно они являются истинными лидерами, обладающими непререкаемым авторитетом у своих подчинённых.

Известно, что самоуправление в группе реализуется лидерами. Лидер – это член группы, выдвигаемый в результате взаимодействия её членов в определённой ситуации и управлению ею при достижении поставленной цели. В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. Встречаются, однако, команды, которые имеют в роли лидеров не самых авторитетных и опытных членов коллектива. Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщённые функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную. Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов, реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей.

В игровой ситуации эта функция проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определённые действия товарищей по команде: «Бросок!», «Блок!», «Стоять!», «Быстрее!», «На меня!» и т.п. Часто лидер сознательно временно уступает свои функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или при-

нуждает, называет своим партнёрам определённые действия. Этим способом лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации. [5]

Выводы.

1. Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии двух людей и при их участии. На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а так же роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства.

2. В настоящее время в социальной психологии сформировался ряд концепций, рассматривающих теорию происхождения лидерства. Выделилось несколько основных концепций: личностный подход (теория «черт лидерства»), поведенческий подход («ситуационная теория лидерства»), «синтетическая часть лидерства».

3. Множество работ в социальной психологии было посвящено исследованию стилей лидерства. Были выявлены три основных типа: демократический, автократический и либеральный (попустительский) стили лидерства.

Известно, что самоуправление в малой группе реализуется лидерами. Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встаёт вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения.

Поиск ответа на этот вопрос может идти различными путями, один из них – выяснить и использовать психические резервы спортсмена. Социально-психологические резервы предполагают исследование не столько личностных, скрытых возможностей, сколько изучение групповых, коллективных феноменов. Лидерство, как один из групповых, или командных феноменов, можно анализировать в плане резервных возможностей команды.

Список использованной литературы

1. Вечер Л.С. Поведение руководителя : практ. пособие. – Мн. : Новое знание, 2000. – 208 с.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М. : Физкультура и спорт, 1984. 128 с., ил. – (Наука спорту; Психология).
3. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л.-М., – Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
4. Мельникова В.М. Психология : учеб. для ин-тов физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367с. ил.
5. Моргулец Л. Методы социально-психологической диагностики личности. Л., 1990
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

**Васецкая Наталия Валерьевна,
Николаева Елена Александровна**
Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие ценностных ориентаций, аспект целесообразности воспитания и обучения. Выявлены закономерности у людей разных возрастов и профессий. Обозначена роль педагогического процесса, связь педагога с учащимися и формирование их системы ценностей.

Ключевые слова: ориентация, ценность, педагогический процесс, аспект, подросток.

***Annotation.** This article reveals the concept of value orientations, the aspect of the appropriateness of education and training. Identified patterns in people of different ages and professions. The role of the pedagogical process, the connection of the teacher with the students and the formation of their value system are indicated.*

***Key words:** orientation, value, pedagogical process, aspect, adolescent.*

Постановка проблемы. Современный мир динамичен и непредсказуем. Он требует от человека мобильности, скорости в принятии решений, что предполагает стойкую, четко сформированную систему взглядов, интересов, ценностей. Очень важно обратить внимание на систему ценностных ориентаций в подростковом возрасте и ранней юности, ведь именно тогда молодые люди начинают «примерять» ценности общества и референтного окружения на себя и осознанно формировать собственную систему лично значимых взглядов, идеалов, интересов, ценностей. Анализ последних исследований и публикаций. Основой отношения человека ко всем аспектам жизни является направленность его личности. По мнению авторов: Д.В. Люсина, О.О. Марютина, И.И. Канаева, И.В. Равич-Щербо системо-образующим фактором направленности личности является структура ценностных ориентаций [1;2;5].

Цель статьи. Определить и выявить ценностные ориентации подрастающего поколения.

Результаты исследования. Разные авторы в своих работах по-разному классифицируют ценности. В социальных, психологических и педагогических исследованиях используются как понятие ценности, так и понятие ценностных ориентаций. Однозначного различения этих понятий в литературе не прослеживается. Под ценностными ориентациями понимается отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценностные ориентации – это интериоризированные личностью ценности социальных групп. Таким образом, оказывается вполне оправданным говорить о ценностях личности как ее ценностных ориентациях. Поскольку ценность является центральным, системообразующим фактором, она характеризуется единством определенной внешней направленности личности и ее представление о себе. Наиболее интересны, с точки зрения формирования системы ценностных ориентаций личности, старший подростковый и юношеский возраст. Особое значение для формирования ценностной структуры личности определяется характерной для этого периода специфической ситуацией развития. В подростковом возрасте психические процессы впервые приобретают личный характер. Формирование личности – одно из самых последних изменений в подростковом возрасте связано с развитием рефлексии и самосознания. Развитие рефлексии не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с ее возникновением для подростка становится возможным более глубокое и широкое понимание других людей [2].

Ценностные ориентации являются педагогическим ядром социализации подростка. Система ценностей формируется поэтапно и приобретает через процессы идентификации, интернализации и подкрепления. Проходя все стадии, учащийся формирует собственную иерархию ценностных ориентаций, которая преобразуется в систему, укрепляется в сознании, способствует быстрому переходу к взрослости, формирует зрелое отношение к окружающим и себе. Задержка на определенном уровне делает систему костной, сложно поддающейся коррекции. Сформированная на определенном этапе структура ценностных ориентаций помогает подросткам адаптироваться к системе общественных требований. Структура ценностных ориентаций включает в себя три важных аспекта: формирование многосторонней ценностной ориентации; формирование опережающей ценностной ориентации, направленной на идеалы, социальные ценности общества на основе мировоззренческих принципов; формирование социально-ценностных умений, направленных на освоение социальных ценностей общества в процессе обучения и различных видов деятельности [3].

Для подросткового возраста характерен повышенный интерес к другому человеку и самому себе. По мнению психологов, этот «другой» становится для подростка критерием и мерой познания собственного «я», критерием истины. Поэтому возникает задача сделать круг его

общения шире, разнообразнее и содержательней. «Объектами», призванными войти в систему его ценностей, могут стать выдающиеся личности, сведения о которых содержатся в учебных программах. Высокая степень нестабильности жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие подростки, в большинстве своем не имеют представлений об истинно человеческих ценностях, не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни, поэтому можно утверждать о значительном влиянии роли взрослых на формирование ценностных ориентаций подростка. Поэтому изучение подростков, как особой социальной группы со своими установками, системой ценностных ориентаций, становится неотложной задачей сейчас и неотъемлемым фактором рассмотрения их жизни в будущем в аспекте педагогического взаимодействия.

Социальные работники менее эффективно управляют своими эмоциями, чем студенты и хуже понимают свои эмоции, чем государственные служащие. У них, в целом, показатели внутриличностного интеллекта ниже, чем у представителей других групп, принимавших участие в исследовании;

– показатель социального интеллекта выше у молодых сотрудников и у студентов, то есть эти группы испытуемых лучше ориентируются в невербальном общении, путем логических рассуждений грамотнее достраивают недостающие звенья в цепи взаимодействий, предсказывают, как человек поведет себя в дальнейшем. Более зрелые испытуемые затрудняются с анализом ситуаций межличностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к различным системам взаимоотношений между людьми;

– молодые люди, как студенты, так и молодые специалисты, по сравнению с более зрелыми работниками, обладают умениями «подать» себя, могут более успешно манипулировать другими, чтобы завладеть их вниманием. Они более адаптивны, любят привлекать к себе внимание, испытывают потребность в самоутверждении, неконфликтны и менее склонны к стрессу [5].

Выводы.

Исследование показало, что ценностные ориентации студентов вуза и колледжа различны. Студенты колледжа больше ориентированы на общественную значимость их поступков, достижений, мнений, а студенты вуза, напротив, больше задумываются о том, насколько их действия и мысли значимы для них самих. Еще одним аспектом целесообразности воспитания, обучения и формирования ценностных ориентации может стать само построение педагогического процесса. Педагог, правильно выстраивающий свое взаимодействие с учащимися, одновременно способствует формированию их системы ценностей.

Перспективы дальнейших разработок. В планы научных разработок ученых могут быть включены комплексные разработки педагогов, психологов, физиологов по проблеме ценностной ориентации подрастающего поколения.

Список использованной литературы

1. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
2. Канаев И.И. «Близнецы и генетика», Л. – 2008.
3. Кочубей Б.И., Семенов В.В. «Близнецы: проблема воспитания и развития», М. – 2007.
4. Психология индивидуальных различий (Хрестоматия), М. – 2007.
5. Равич-Щербо И.В., Марютина Т.М., «Психогенетика», М. – 2009.
6. Сергиенко Е.А. и др. «Развитие близнецов и особенности их воспитания», М. : РАН, 2006.
7. Ricardo C. Ainslie, Ph.D The psychology of twinship, London – 2008.

**Зинченко Петр Константинович,
Горбенко Наталья Ивановна,
Михайлузов Евгений Павлович**
Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

***Аннотация.** В статье исследуются новые методы психолого-педагогической подготовки единоборцев.*

***Ключевые слова:** исследования, новые методы, психология, педагогическая подготовка, единоборцы.*

***Annotation.** The new methods of psychology - of pedagogical preparation of sportsmen are probed in the article.*

***Key words:** researches, new, methods, psychology, pedagogics, preparation sportsmen.*

Актуальность. Практически лишь немногие тренеры в условиях тренировки стремятся методически увязать совершенствование технико-тактического мастерства и физической подготовленности с функционированием психических процессов и их улучшением.

Предложенные методы исследования подготовки спортсменов-единоборцев как деятельности дают возможность более широко и подробно раскрывать содержание подготовки, показать ведущую роль в ней психики.

Проблема обусловлена тем, что ее дальнейшая разработка в различных видах спорта позволит более глубоко проанализировать и описать содержание технической, тактической и физической подготовки на их разных этапах в тесной связи с конкретным содержанием мотивации, установок разного типа волевых процессов и других психических явлений, которые выполняют в ходе подготовки важнейшие контролирующие и управляющие функции, необходимые для успеха спортсмена.

Исследования осуществлялись путем логического анализа и синтеза научной и методической литературы по спортивной психологии и методик подготовки спортсменов в единоборствах, сопоставления содержащихся в ней материалов с данными современной литературы по спорту, психологии и педагогике, результатами собственных наблюдений, анализа опыта работы тренеров и психологов спорта и подготовки высококвалифицированных спортсменов и т. д. Научные и методические материалы, содержащиеся в публикациях, получены нами, с помощью педагогических и психологических методов исследования и использования личного опыта психолого-педагогической работы со спортсменами высокой квалификации.

Педагогические методы исследования включали: анализ литературы по спортивной педагогике, по общей теории и методике подготовки спортсменов и частным методикам их подготовки в кикбоксинге, педагогические наблюдения, анкетирование, оценку и контроль разных параметров спортивного мастерства и подготовленности спортсменов (в особенности, регистрацию скоростных и скоростно-силовых показателей), моделирование соревновательных условий, проведение лабораторных, педагогических - констатирующих и формирующих экспериментов и т.д.

Из психологических методов исследования использовались: анализ психологической литературы, психологические наблюдения, интервью, анкетирование и личностное тестирование, реакциометрия, психофизиологические методики определения свойств нервной системы, бланковые и аппаратные методы диагностики психических качеств, процессов и психических состояний (в частности, апробированный в работе со спортсменами высокой квалификации портативный электронный психодиагностический комплекс, "Электроника-Тонус", социометрические методики и др.). Достоверность полученных данных проверялась и доказы-

валась путем применения различных методов математической статистики и экспертных оценок специалистов.

Цель. Исследовать совершенствование технико-тактического мастерства, физической подготовленности, а также улучшение функционирования психических процессов кикбоксеров.

Методы и организация исследований. В соответствии со спортивной деятельностью кикбоксеров, нами выделены:

1. Тренировочная деятельность, которая может быть, в зависимости от ее цели и плана, избирательно направлена на решение задач совершенствования разных видов подготовленности (технической, тактической и др.), формирования готовности к выступлению, восстановления и т.д.

2. Соревновательная деятельность, складывающаяся из следующих, последовательно чередующихся во времени видов: предстартовой или предбоевой, непосредственно соревновательной или боевой, межраундной, межсоревновательной или межбоевой деятельности.

3. Внетренировочная деятельность. В нее входят разнородные виды деятельности: восстановительная, профессионально-познавательная деятельности, направленные на регуляцию веса и формирование психической готовности к выступлению в соревнованиях, которые избирательно выполняются спортсменом согласно индивидуальному плану его подготовки.

Внетренировочная деятельность тесно связана с процессом жизнедеятельности спортсмена, представляющую собой совокупность его жизненных отправления, обеспечивающих удовлетворение биологических и социальных потребностей, которые могут играть роль мотивирующих факторов в процессе деятельности или, наоборот, негативно влиять на ее успешность.

Исследования показали, что соревновательная деятельность должна исследоваться раньше других, в связи с тем, что система запланированных соревнований и цели, поставленные в них спортсменами высокой квалификации, определяют направленность и в известной мере содержания подготовки, психологически ориентируют на жесткое выполнение плана подготовки и достижение запланированных результатов, а участие в состязаниях служило, при правильном управлении выступлением, эффективным средством повышения спортивного мастерства и специальной подготовленности. В соревновательной деятельности наиболее активно проявляются и формируются необходимые для кикбоксера психические качества и состояния.

Также мы убедились, что на уровне спорта высоких достижений мотивы участия кикбоксеров в системе ответственных соревнований (мотивы соревновательной деятельности) большей частью совпадают с мотивами их подготовки в целом (мотивами спортивной деятельности). Нами выделены основные ведущие мотивы членов сборных команд страны (мс, мсмк, змс), за которые в целом можно ориентировочно разделить на 2 группы: большая – мотивы, преимущественно связанные с удовлетворением личных материальных и нравственных запросов (эгофильные мотивы) – чисто материально-финансовая заинтересованность, стремление к устройству благополучной жизни, быта и работы, повышение социального статуса, честолюбие, стремление к самоутверждению, самоусовершенствованию; меньшая – связанные с удовлетворением запросов общественного и личного – чисто спортивного характера – чувство патриотизма, стремление к завоеванию высоких мест в ответственных соревнованиях разного уровня – от чемпионата страны до Международных соревнований, к достижению высокого спортивного мастерства, основанное фанатичной любви к спорту, стремление находиться в составе сборной страны.

Эти основные мотивы не действуют изолированно, а для каждого спортсмена образуют вместе с другими (побочными) определенную совокупность, оказывающую воздействие на эффективность спортивной деятельности.

Также, нами были выделены ведущие мотивы соревновательной деятельности спортсмена, проявляющиеся во всех ее видах, при этом возможно возникновение дополнительных значимых для него стимулов - мотивирующих факторов в процессе каждого вида деятельности, которые могут способствовать увеличению ее эффективности. Это также относится к главным (основным) целям соревновательной деятельности (например, занять I место, "пройти" отбо-

рочные соревнования, попасть в призеры), которые сохраняются и учитываются во всех видах, имеющих свои подсобные цели (подцели).

Кроме сказанного, в ходе соревнований, в результате анализа обстановки, условий, в которых проходят бои, сил участников, итогов жеребьевки, результатов встреч и т. п. – спортсмен совместно с тренером могут или поддерживать ранее выработанную целевую установку или произвольно изменить её. То же относится к мотивации, хотя влиять на нее значительно труднее.

Соотношение мотивов и целей изменялось в зависимости от ранга и значимости соревнований, в которых участвуют кикбоксеры. В системы соревнований кикбоксеров высших разрядов нами выделены подготовительные соревнования, цель которых выявить уровень подготовленности кикбоксера, подводящие – "подвести" его к состоянию наивысшей подготовленности к основным соревнованиям; отборочные – отобрать спортсменов для участия в ответственных международных состязаниях; основные – добиться победы или занять в них призовые места.

При этой градации соревнований и целей выступления могут возникнуть дополнительные (к вышеописанным) мотивы, например, попасть на сбор подготовки в интересное для кикбоксера место, встретиться с "нужными" людьми, переменить обстановку, выехать за рубеж, получить непредусмотренное материальное вознаграждение и др.

Было выявлено, что совпадение мотивов кикбоксера с поставленными перед ответственными соревнованиями целями способствует лучшей мобилизации его волевых усилий и более успешному выступлению в турнире.

На основании методик, базирующихся на многолетних исследованиях, внутреннее строение различных видов индивидуальной соревновательной деятельности кикбоксера высокой квалификации представлено следующим образом.

Исследуя предбоевую (предстартовую) деятельность мы выделили её цель – достигнуть психической готовности к выступлению, которая в целом была сформирована в процессе предсоревновательной подготовки и определяется оптимальным функционированием основных внутренних механизмов (компонентов) боевой деятельности и психическим состоянием перед боем. В предстартовой деятельности кикбоксера проявляется основная целевая соревновательная установка, стабильность которой зависит во многом от его уровня притязаний и психической устойчивости, а также и ведущая мотивация достижения. Нами было установлено, что для преобладающей части членов национальных сборных команд страны по кикбоксингу, характерны мотивы достижения успеха. Они выявлены и у одаренных прогрессирующих в мастерстве спортсменов молодежных команд и у тех "сходящих" кикбоксеров, которые хотят покинуть ринг после побед в крупных турнирах.

Мотивы избежания неудачи, часто негативно отражающиеся на результатах боевой деятельности, достоверно чаще встречается у тревожных кикбоксеров, опасющихся осложнений в бою и "неудобных" противников, у большинства "сходящих" спортсменов и ряда, хорошо подготовленных кикбоксеров не умеющих "выкладываться" в острых ситуациях боя и в конце раундов. Как показывают результаты наблюдений и интервью, мотивирующими факторами предстартовой деятельности могут быть: получаемая со стороны информация (или псевдоинформация) о слабых местах противников, их недостаточной подготовленности (физической, психической и т. д.), наоборот, о положительных качествах и преимуществах самого кикбоксера, мнения специалистов о его высоком мастерстве и перспективах, удачной жеребьевке, обещания спонсоров о дополнительном материальном стимулировании в случае победы и т. п. Мышление в "программной" части предбоевой деятельности имеет наглядно-образный характер: в процессе вероятностного анализа хода предстоящего боя и логического рассуждения создаются образы-представления различных ситуаций, противодействия, которые затем воссоздаются идеомоторно. В "разминочной" фазе предстартовой деятельности мысленно и двигательно моделируются наиболее возможные и важные, по мнению кикбоксера и его тренера, боевые ситуации, возникающие при встрече с противником, отличающимся определенным индивидуальным стилем деятельности, мысленно имитируются

различные ложные, атакующие и защитные действия, "коронные" удары и комбинации. В этой фазе мышление имеет наглядно-действенный характер – оно (как в реальном бою) неразрывно связано с выполняемыми действиями.

Следующий этап – это использование системы саморегулирующих воздействий для снятия чрезмерной психической напряженности, оптимизации психического состояния, создания мобилизационной готовности перед выступлением. Он также связан с произвольным использованием ранее выработанных внутренних установок и сформированных образов-представлений (боевых ситуаций и действий, жизненных и придуманных эпизодов, природах явлений и т. д.), оказывающих психорегулирующее воздействие на спортсмена.

Нами выявлено несколько наиболее распространенных типов алгоритмов действий кикбоксеров перед боем:

1) нами применялась боевая разминка – типа боя с тенью с выделением излюбленных приемов; затем схематически составляется общая схема боя с установкой на применение основных приемов противодействия противнику с данной манерой боя и на волевою мобилизацию; полное расслабление и отвлечение от предстоящего боя.

2) Также составляли подробный план боя с его идеомоторным "проигрыванием"; разминка, подчиненная этому плану; вторичное идеомоторное воспроизведение с настройкой на мобилизацию волевых усилий; расслабление и отвлечение.

3) Составляли схематический план боя и проводили специализированную разминку с акцентом на выполнение наиболее вероятных технико-тактических действий; затем более подробно, мысленно "проигрывается" план боя и проводится настройка на преодоление сопротивления противника; применяются приемы расслабления и отвлечения.

Достоверные психологические различия между кикбоккерами этих групп не выявлены, хотя к I группе относятся, большей частью, спортсмены импульсивного типа, подробно не программирующие свои действия, а непосредственно реагирующие на возникающие боевые ситуации или интуитивно предугадывающие их. Некоторые кикбоксеры (особенно нокаутирующей манеры боя), вообще максимально ограничивают планирование встречи и осуществляют разминку, делая основной упор на волевою и идеомоторной настройке, что, с их точки зрения, усиливает взрывной характер ударов. Перед выходом на ринг некоторые кикбоксеры (обычно возбуждаемого типа) создают образы начала боя, а другие, делают это уже находясь, на ринге или сразу после гонга.

Предстартовое психическое напряжение достигает у большинства опытных спортсменов максимума перед началом комбинированной разминки или идеомоторной настройки, а затем снижается, но сохраняет повышенный уровень, не переходящий в психическую напряженность. У некоторых спортсменов с самого начала предсоревновательной деятельности возникает психическая напряженность, которая сохраняется до момента начала поединка.

Обсуждение результатов. Несмотря на вынужденно ограниченный диапазон нашего исследования, нам все же удалось показать многосложность исследуемых современных методов в единоборствах.

Нами представлены результаты оценки отношения показателей надежности выполнения: способность к разнообразным технико-тактическим приемам, ударам, психолого-педагогическими приемами самовоздействия, исполнительское мастерство и разнообразие защитных действий, способность к неожиданным эффективным технико-тактическим импровизациям, своеобразному творчеству, искусству внезапных тактических схем, тонкому непредсказуемому виртуозу, гротескмейстеру ринга, испытуемых к аналогичным показателям контрольной группы спортсменов мсмк перед экспериментальными исследованиями и спустя 6-ть месяцев экспериментальной работы. Надежность ($R_{над}$) разных видов тренировочного процесса оценивали через вероятность того, что спортсмен выполнит каждое действие в соответствии с требованиями. При этом, $R_{над} = m / N$, где m – число действий, выполненных в соответствии с требованиями, а N - их общее количество. Для стандартизации процедуры исследований программным путем формировалась тренировочная деятельность, в виде нагрузок, которые

стандартно задаються, вероятностного характера. За результатами діяльності определялись надійність виконання всіх її видів кожним із обстежуваних на різних етапах роботи.

Результати обстежень були піддані математическій обробці з допомогою методів і засобів аналізу даних в пакеті Stadia 6.1. Для статистическої обробки використовувались базові розділи математическої статистики: описательна статистика, критерії парних відмінностей, аналіз факторних ефектів. Оцінка характеру розподілення проводилась по критеріями Колмогорова, Омега-квадрат і Хи-квадрат.

При проведенні вимірювань в процесі тренувальних занять вероятності надійного виконання необхідних дій, було виявлено наявність зв'язу отриманих показателів з категоріями і методами підготовки обстежуваних. Для встановлення достовірності такої зв'язу був проведений статистический аналіз. Перевірка отриманих результатів, по всім категоріям обстежуваних виявила, що по критеріями Колмогорова, Омега-квадрат і Хи-квадрат розподілення значень надійності всіх актів діяльності не відмінюються від нормального. Тому при аналізі отриманих результатів були застосовані параметрическі критерії розходження.

При сопоставленні показателів контрольної групи і випробувані в початку тренувального циклу з допомогою дисперсійного аналізу були виявлені, в частині, що безошибочність, точність раптових ударів, захитів і об'єм виконаної роботи, при відсутності і наявності БОС достовірно вище у контрольної, ніж в групі випробуваних ($p(0,05)$). В той же час якість і швидкість виконання різноманітних ударів і захитів в групі випробуваних було достовірно вище, ніж у контрольної при наявності і відсутності БОС ($p(0,05)$), а при порівнянні техніки захитів достовірних відмінностей не встановлено ($p(0,01)$). За результатами здатності до раптовим ударам і самостійному творческому комбінаційному бою випробуваних до аналогічним показателям контрольної групи спортсменів було виявлено, що при наявності і відсутності БОС їх безошибочність була достовірно краще, ніж в групі випробуваних ($p(0,05)$). По показателям точності, швидкості і об'єму виконаної роботи, між порівнюваними групами, суттєвих відмінностей не виявлено ($p(0,01)$). В свою чергу, при сопоставленні показателів якості і швидкості захитів, при наявності і відсутності БОС, знайдені достовірно вищі показателі їх точності у контрольної групи, а об'єм виконаної роботи в групі випробуваних ($p(0,05)$). В той же час при порівнянні безошибочності різноманітних ударів, швидкості захитів достовірних відмінностей, по порівнюваним групам не встановлено ($p(0,01)$). Такий же результат був отриманий і по даним парних порівнянь Шеффе. Отримані дані свідчать про те, що, в початку тренувального циклу, в цілому, групи по своїм показателям достатньо однорідні.

Висновки.

Отримані результати свідчать про те, що запропоновані методи дозволяють суттєво підвищити надійність навчання техніко-тактическої і психологіческої підготовки спортсменів з допомогою розвитку нестандартного мислення з одночасним вдосконаленням їх фізическої, техніческої і психическої підготовки. При цьому можливість моделювання в процесі тренувань не стандартних ситуацій, створює умови для розвитку в психофізіологіческій системі спортсмена нових адаптивних якостей.

Використання в тренувальному процесі сучасних інноваційних підходів в психолого-педагогіческому дослідженні і навчанні кикбоксерів, дозволяє довгий час фіксувати увагу і зберігати активність навчаючись.

Перспективи дальніших досліджень. Додатково дослідження новими методиками, для підвищення якості підготовки кикбоксерів на міжнародному рингу.

Список использованной литературы

1. **Белих С.І.** Дівочий бокс. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 624 с.
2. **Кулаичев А.П.** Методи і засоби аналізу даних в середі Windows Stadia 6.1. – М. : НПО «Інформатика і комп'ютери», 1998. – 270 с.

3. **Калмыков Е.В.** Теория и методика бокса : учебник. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.
4. **Тарас А.Е.** Психология спорта: хрестоматия. – М : АСТ; Мн. : Харвест 2007. – 352 с.
5. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. – Физкультура и спорт, 2006. – 344 с., ил.
6. **Загайнов Р.М.** Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.
7. **Иванов А.Л.** Кикбоксинг. – К. : Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
8. **Клещев В.Н.** Кикбоксинг : учебник для вузов. М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
9. **Киселев Ю.Я.** Психическая готовность спортсмена: пути и среде достижения. – М. : Советский спорт, 2009 – 276 с.

Лимонченко Андрей Сергеевич
Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧЕНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Данная статья посвящена проблемам определения и развития креативного и творческого мышления у подростков, взаимосвязи этих показателей со способностью необычно мыслить, а также взаимосвязи с успеваемостью в учебе.

Ключевые слова: творчество, мышление, креативность, ученики, развитие, уникальность.

Annotation. This article is devoted to the problems of defining and developing creative and original thinking among adolescents, the interconnection of these indicators with the ability to think extraordinarily and also the interconnection with academic achievement.

Key words: work, thinking, creativity, students, development, unicity.

Актуальность проблемы. Особенную ценность в наше время (в условиях ускорения ритмов жизни, увеличения объема информации и т. д.) приобретает активизация творческих способностей человека, творческого мышления, которые закладываются в школе, и развитие которых является особенно актуальным в подростковом возрасте. Именно в этот период, когда происходит самоопределение ребенка, и развиваются мышление и воображение, которые в сочетании становятся истинной креативной силой личности подростка.

Проблема развития творческого мышления является чрезвычайно актуальной через ряд причин: во-первых, остро появляется проблема воспитания поколения, способного отказаться от стереотипов и создавать что-то новое и оригинальное; во-вторых, развитие творческого мышления является условием успешной учебы, средством формирования позитивной мотивации к учебе и познавательному интересу [2–6, 9].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема творчества и творческого мышления глубоко изучается как в зарубежной, так и отечественной психологии. Исследованием творческого мышления занимались М. Галлах, Н. Коган, Ф. Баррон, Г. Уэлш, П. Джексон, С. Мессик, Дж. Гилфорд, Е. Торренс, С. Медник, М. Вертгеймер, К. Дункер и др. Разные аспекты решения проблемы развития творческого мышления, способностей исследовали такие психологи, как О.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, О.М. Матюшкин, В.Н. Дружинин, Я.О. Пономарев, О.К. Тихомиров, Б.М. Теплов, Н.С. Лейтес, В.О. Крутецкий, М.О. Холодная и др. Активно осуществляется разработка оригинальных методик экспериментального исследования творческого мышления, системы его диагностики и развития.

В частности, для определения уровня креативности детей школьного возраста чаще всего используют вербальные и образные тесты Торренса, тесты креативности О. Туник, созданные на базе тестов Гилфорда. Для исследования творческого мышления как процесса, который за-

ключается в широте поля ассоциаций и способности преодолевать стереотипы используется тест отдаленных ассоциаций С. Медника [7].

Актуальным является изучение механизмов творческой одаренности, психологических условий развития творческого мышления, а также его вековых особенностей. Однако вопрос особенностей творческого мышления и уровня его развития у учеников разных возрастных групп, хотя и привлекает внимание многих исследователей, на сегодня недостаточно изучен.

Целью данной статьи является изучение психологических особенностей вербального творческого мышления учеников подросткового возраста.

Для достижения цели нами были поставлены такие задачи :

1. Изучить влияние внешней мотивации на проявление креативности у учеников подросткового возраста.
2. Выделить группы учеников по уровню развития творческого мышления и охарактеризовать их.
3. Выявить связь между уровнем развития творческого мышления и успешностью в учебе у учеников подросткового возраста.

Результаты исследования. Исследование особенностей развития творческого мышления у учеников подросткового возраста по методике, которая является собой адаптированный вариант теста вербальной креативности (RAT) С. Медника [7], проводилось на базе 8 класса физико-математического профиля средней школы № 53 г. Луганска. Объем выборки составляет 25 учеников возрастом 13–14 лет. Стимулирующий материал методики является собой набор словесных триад (троек слов), элементы которых принадлежат к отдаленным ассоциативным областям. Исследуемый должен установить между ними связь путем нахождения четвертого слова, которое бы объединяло элементы таким образом, чтобы с каждым из них оно образовывало определенное словосочетание.

Подростковый вариант методики состоит из разминки и двух серий заданий по 20 триад, которые предлагались исследуемым через определенный промежуток времени (5 дней). Основное отличие второй серии заданий от первой отображено в инструкции, цель которой – максимально мотивировать исследуемых на достижение оригинальных и необычных результатов.

При анализе результатов и выделении групп учеников по уровню развития творческого мышления использовались такие критерии оценки : индекс производительности (количество ассоциаций), индекс оригинальности и индекс уникальности. Результаты исследования были проранжированы по шкале творческого мышления по показателю оригинальности, а потом корректировались по показателям уникальности и производительности.

Полученные данные анализировались качественно и количественно. Проводилась их статистическая обработка: рассчитывались средние значения, стандартные отклонения, коэффициент вариации. Для выяснения влияния мотивации достижения на результаты учеников, то есть выявления связи между показателями первой и второй серии заданий, а также между уровнем развития творческого мышления и успешностью в учебе был проведен расчет ранговых коэффициентов корреляции Спирмена.

Сравнение результатов двух серий заданий с разными инструкциями показало, что индексы креативности исследуемых во второй серии больше.

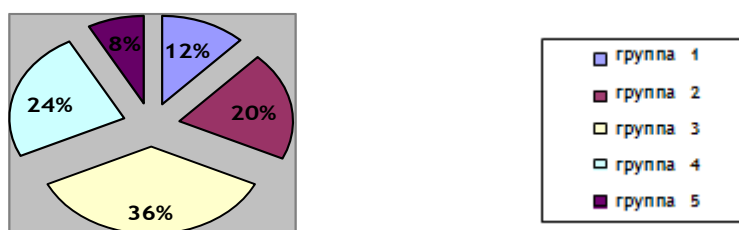


Рис. 1. Соотношение учеников с разным уровнем развития вербального творческого мышления по данным двух серий заданий (в %).

То есть внешняя стимуляция через инструкцию влияет на креативность исследуемых. Это подтверждает и установлена позитивная средняя корреляция ($r = 0,403$, $p = 0,05$) между результатами двух серий заданий, что свидетельствует о том, что мотивация достижения определенным образом влияет на распределение исследуемых по шкале творческого мышления. Полученные данные согласуются с выводами других исследователей [1].

По полученным результатам данной выборки нами была построена шкала для трех индексов, по которой определен уровень вербальной креативности исследуемых и выделены следующие группы учеников с разным уровнем творческого мышления :

I группа – характеризуется наивысшим уровнем вербального творческого мышления, высокими показателями индексов оригинальности и уникальности и количества ассоциаций. Ученики с этим уровнем развития творческого мышления способны выдвигать большое количество идей, которые принадлежат к разным категориям, нестандартно подойти к решению задания. Ассоциации, которые они предложили, отличались оригинальностью и яркостью, необыкновенностью и образностью. Эти ученики характеризуются оригинальностью и нестандартностью мышления, высоким уровнем развития фантазии, стремлением ко всему новому и необычному.

Для II группы характерен умеренно высокий уровень вербального творческого мышления. Ученики этой группы также предлагают интересные и оригинальные ассоциации, дают много ответов на каждое задание и легко преодолевают стереотипы мышления. Однако показатели оригинальности и уникальности у них ниже по сравнению с I группой.

III группа характеризуется средним уровнем развития вербального творческого мышления. Представители этой группы предлагают, как правило, меньше ассоциаций с меньшим их разнообразием. Среди них случались интересные и оригинальные, но большинство словосочетаний, какие они составляли, принадлежали к распространенным. Такие ученики преимущественно опирались на общепринятые и типичные идеи, хотя иногда и проявляли одиночную изобретательность.

IV группа – это ученики с умеренно низким уровнем развития вербального творческого мышления. Их мышление характеризуется стандартностью и стереотипностью. Немногочисленные ассоциации и словосочетания, какие они предложили, являются типичными. Индексы оригинальности и уникальности у исследуемых этой группы невысокие. Некоторые задания вызвали трудности, потому что ответов давалось немного. Неожиданные и оригинальные идеи для таких учеников не характерны.

V группа – группа с низким уровнем развития вербального творческого мышления. Ученики этой группы предлагали незначительное количество ассоциаций на предложенные задания, избегали тех, которые по их мнению являются сложными. В ответах отдавалось предпочтение очевидным и обычным идеям, тем, которые сразу приходят в голову. Низкий уровень развития воображения и фантазии не дали возможности продемонстрировать изобретательность и оригинальность.

Соотношение учеников исследуемого 8 класса, которые принадлежат к группам с разным уровнем развития вербального творческого мышления, отображено на диаграмме (рис. 1).

Сравнение данных двух серий заданий показывает уменьшение численности учеников с высоким и низким уровнем развития вербального творческого мышления и увеличения со средним. Такую картину можно объяснить тем, что мотивация достижения цели действует на исследуемых по-разному : одних она стимулирует к творчеству, а творческий потенциал других, чаще всего, более креативных личностей, подавляет. Именно поэтому одним из условий творческой среды есть минимизация мотивации достижения[4].

Наличие функциональной связи между уровнем вербального творческого мышления и успешностью в учебе не установлено через недостаточный объем выборки. Однако, можно отметить, что наблюдается большой диапазон данных по всей области определения, то есть в одной группе могут находиться ученики как с низким, так и с высоким средним показателем успешности. Больше того наивысшие результаты показали ученики с низкой и средней успешностью в учебе.

Полученные данные позволяют утверждать, что исследуемые с высокими показателями успешности не обязательно владеют творческими способностями, поскольку для достижения успехов в учебе не обязательно наличие творческого потенциала. И наоборот, ученики с высоким уровнем творческого мышления не обязательно хорошо учатся, поскольку творческий потенциал часто бывает скрытым. Отсутствие однозначной связи между успешностью в учебе и уровнем развития вербального творческого мышления подтверждается численными данными отечественных и зарубежных авторов. авторов [5].

Выводы.

На основе проведенного исследования выявлены такие особенности вербального творческого мышления учеников подросткового возраста: внешняя мотивация преимущественно влияет на проявление творчества подростков, стимулирует мыслить оригинально и нестандартно, особенно недостаточно креативных; однозначная связь между уровнем развития вербального творческого мышления и успешностью в учебе не установлена, однако качественный анализ полученных результатов доказывает независимость вербальной креативности и академической успешности один от другого; в целом вербальное творческое мышление учеников подросткового возраста характеризуются типичностью, стандартностью, стереотипностью и преимущественно лишь одиночной изобретательностью и креативностью.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшее исследование планируется провести в направлении изучения психолого-педагогических условий развития творческого мышления у учеников подросткового возраста в процессе учебы.

Список использованной литературы

1. **Галкина Т.В.** Изучения влияния тестовой ситуации на результаты исследования креативности личности / Т.В. Галкина, Л.Г. Алексеев // Методы психологической диагностики. – Вып. – М. : ИП РАН, 1995. – С. 41–60.
2. **Гальперин П.Я.** К психологии творческого мышления / П.Я. Гальперин, Н.Р. Котик // Вопросы психологии. – 1982. – № 5. – С. 80–84.
3. **Грдинарова Е.М.** Развитие творческого мышления как условие успешного обучения / Е.М. Грдинарова // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – №1. – С. 13–14.
4. **Дружинин В.Н.** Диагностика общих познавательных способностей / В.Н. Дружинин // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 12–17.
5. **Матюшкин А.М.** Концепция творческой одаренности / А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 29–33.
6. **Тест вербальной креативности (RAT)** С. Медника // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 1. – С.25–38.
7. **Туник Е.Е.** Психодиагностика творческого мышления / Е.Е. Туник // Школьный психолог. – 2001. – № 45. – С. 31–40.

Максимова Надежда Владимировна
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Аннотация. В статье дается характеристика понятия «культура здоровья». Обобщается вывод, что культура здоровья личности является составной частью общей культуры человека, определяющей социальную успешность личности в процессе её жизнедеятельности. Уделяется внимание пониманию необходимости охраны здоровья и его укрепления как неперемennого условия успешной самореализации человека.

Ключевые слова: культура здоровья, негативные факторы, жизнеобеспечение, сохранение здоровья, комплекс мероприятий, физическая культура.

Annotation. The article describes the concept of “culture of health”. It is concluded that the culture of health is an integral part of the general culture of a man, which determines the social success of the individual in the process of life activity. Attention is paid to understanding the need for health protection and its strengthening as an indispensable condition for the successful self-realization of man.

Key words: culture of health, negative factors, life support, health saving, complex of activities, physical culture.

Введение. В нашем современном мире, где достаточно большое место отводится отраслям технического и научного развития, главный приоритет человечества – здоровье, теряет свой былой авторитет и все меньше внимания уделяется полноценному физическому, духовному и социальному развитию и благополучию личности. Культура здоровья личности является самой качественной характеристикой здоровья и признается доминирующим направлением становления современной личности в целом.

Обзор литературы. Здоровый образ жизни и культуру здоровья очень важно рассматривать как воспитательный и преобразующий фактор развивающей личности. Современные подходы к знаниям о воспитании культуры здоровья личности освещаются в работах Е. Коньякина, С. Горбушина, И. Бичева, Н. Малярчук, В. Кузнецов, Ю. Оленкин, О. Ахвердова, В. Магин и многие другие. Существенный вклад в постановку и решение важных проблем воспитания культуры здоровья личности внесли многие исследователи, работы которых публикуются в современной России.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является ознакомление и углубление в понятие культуры здоровья личности и поиск всех возможных вариантов противостояния негативным факторам современного мира в отношении здоровья личности.

Задачи, которые мы ставим перед собою, следующие:

- исследование феномена «культура здоровья» в области физкультурного образования;
- формирование и развитие культуры при помощи различных методов; реализация ценностей здоровья;
- развитие деятельности содействующей физическому, психическому и духовному совершенствованию личности.

Прежде всего, нужно определить для себя следующее-сохранение здоровья человека находится в прямой зависимости от уровня культуры в общем, от образа жизни и окружающих факторов, имеющих непосредственное влияние на личность из вне. Культуру здоровья можно представить в стремлении создавать совершенное путем заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих людей. В ходе развития общества культура здоровья наряду с другими социальными явлениями непрерывно расширяет границы своего влияния на жизнь людей.

В настоящее время не существует единой точки зрения среди ученых в отношении понятия «культура здоровья личности». В частности, Л. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровье сбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни [2, с.117].

О. Трещева считает, что культура здоровья личности характеризуется наличием позитивных целей и ценностей, грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья [2, с.118].

Интерес общественности к культуре здоровья человека вызван многочисленными изменениями в социальной, образовательной, политической сферах, связанных с обеспечением и поддержанием качества здоровья. Однако, несмотря на осознание ценности воспитания куль-

туры здоровья люди не слишком спешат совершать соответствующие действия, для развития жизнеобеспечения. На наше с вами позитивно-ценностное или негативно-незаинтересованное отношение ко всем проблемам культуры общества, в том числе культуры здоровья, тесно связаны с материально-техническими, экономическими и медицинскими отраслями. Факторами, которые в большей степени влияют на наше осознанное отношение к себе и своему образу жизни является культурные традиции, модели поведения, стереотипы, связанные с вопросами здоровья.

Современное молодое поколение более всего подвержено влиянию общественных приоритетов, поэтому для них актуальным является выявление и формирование осознанного отношения к себе и к собственному здоровью, заимствование устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Немалую роль играют образы и модели представления о здоровом и нездоровом человеке. Массовое сознание включает в себя характерную ориентацию. В обществе различают позитивно и негативно влияющие факторы, способные воспитать как здоровую, так и нездоровую личность. Их можно разделить на внешние и внутренние факторы. Большую роль в здоровьесбережении человека и в формировании его образа жизни имеют внешние факторы. Они устанавливаются социумом и чаще всего носят негативный характер. Довольно частое явление – встретить на улице курящих и распивающих алкогольные напитки взрослых людей, это является сигналом для подражания и одобрением со стороны общества, поскольку общая культура и воспитание личности рассматривается и характеризуется культурой здорового образа жизни. Внутренние факторы зарождаются на уровне сознания и имеют устойчивую потребность во внешних факторах. Разнообразные мероприятия для поддержания и сохранения здоровья или, наоборот, для его ухудшения формируются в нашем сознании с самых ранних лет. Сформировавшиеся и закрепленные факторы личности противостоят разнообразным негативным факторам со стороны общественности.

Как общественная система культура здоровья личности и ее воспитания формируется в процессе формирования культуры двигательной деятельности, которая способствует развитию физической и спортивной культуры личности. Очевидна актуальность вопроса о воспитании здоровой личности в рамках физической культуры. Наши личные убеждения, качества и привычки способствуют снижению или возрастанию риска здоровья в повседневной жизни. Физическая культура направлена на всестороннее физическое и эмоциональное укрепление организма, его высокую работоспособность и развитие самых разнообразных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Воспитание культуры здоровой личности совмещает в себе физическое и духовное совершенствование. Активный образ жизни, здоровый образ жизни, личностная самореализация - те человеческие ценности, которые были заложены в основе культуры здоровья. Однако большое количество людей довольно скептически относятся к пользе от физических упражнений.

Нужно знать, что физическая культура – это не только комплекс положительных факторов, воздействующих на наше здоровье, но и то, данный вид культуры оказывает благоприятное воздействие на психологическое состояние человека. Разнообразная информация, поступающая в наш мозг, нередко влечет за собою стрессы, усталость и в целом негативно влияет на общее состояние нервной системы. Ученые установили, что физические нагрузки способны изменить состояние человека и способствуют выходу из депрессий и обретению душевного равновесия.

Нами был предложен комплекс мероприятий, который способствует формированию здорового и безопасного образа в жизни, огражденного от негативного влияния со стороны:

Приобрести способность составлять рациональный режим дня и отдыха. Следовать рациональному режиму на основе знаний и динамики работоспособности, утомляемости, напряженности.

Необходимость в достаточной физической активности. Выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов.

Иметь представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека, факторах, их вызывающих и условиях снижения риска негативного влияния.

Рациональное питание как важная составляющая часть культуры здоровья личности.

Формирование представлений о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему. Расширение знаний о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.

Осознание здоровья как общечеловеческой ценности представляет собой смысловой компонент культуры здоровья. Жизненные обстоятельства и смысловые установки в течение всей жизни корректируются самим человеком и способны в целом поменять его телесное, психическое, нравственное и духовное здоровье.

Выводы.

Таким образом, культура здоровья личности и здорового образа жизни характеризуется направленностью, ценностной ориентировкой человека, его мировоззрением. Важно не только то, как живет человек, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Воспитываю культурного и здорового человека мы должны опираться на накопленный человеческим опытом в области здоровья тела и духа.

Список использованной литературы

1. **Брехман И.И.** Валеология – наука о здоровье. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
2. **Волошина Л.Н.** Будущий воспитатель и культура здоровья. / Волошина // Дошкольное воспитание. 2006, № 3. – С. 117–122.
3. **Малярчук Н.Н.** Валеология : учебное пособие. – Тюмень : ТГУ, 2008. – С. 145–155.

Олефир Анна Витальевна

Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ИГРЕ РИНГО

***Аннотация.** В данной статье анализируются и обобщается опыта работы психологов и тренеров спортивных команд в определении средств и методов психологической подготовки, а также регуляции состояния и поведения спортсменов, которые занимаются спортивной игрой ринго.*

***Ключевые слова:** студенты, спортивная игра ринго, психологическая подготовка.*

***Annotation.** This article analyzes and summarizes the experience of psychologists and coaches of sports teams in determining the means and methods of psychological preparation, as well as the regulation of the state and behavior of athletes who are engaged in the sport game of ringo.*

***Key words:** students, sports game ringo, psychological preparation.*

Введение. Стремительное развитие современных спортивных игр предполагает внедрение новейших знаний науки из области медицины, фармакологии, биомеханики, а также спортивной психологии – науки о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека. Вследствие высоких требований современного спорта, изучение взаимоотношений между собой тех, кто занимается спортивными играми, их отношение к тренеру, определение уровня эмоционального состояния занимающихся невозможны без определенных знаний в области психологии. Ведущими специалистами по психологии выполнены разработки, касающиеся психологических профилей спортсменов в различных видах их деятельности, что весьма важно в организации индивидуального подхода к построению учебно-тренировочного процесса.

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Каждый, кто занимается спортивной игрой ринго, испытывают сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на технические действия во время тренировки, и во время соревнований. Одни рингисты испытывают эмоциональный подъём, выявляют поддержку партнеру по команде, уверены в своих силах, другие неуверенные в себе, испытывают боязнь перед соперником, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние [1].

Психическое состояние тех, кто занимается спортивной игрой ринго, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы [1–3]. Каждому отдельному спортсмену соответствуют определённые реакции на ту или иную напряжённую обстановку, все это относится так же и к темпераменту, и к характеру спортсменов. В спортивной игре ринго при выборе средств технического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характера занимающихся, а также специфику игрового амплуа.

Компонентами психологической подготовки спортсменов занимался П.А. Рудик, Н.А. Худатов, В.Н. Платонов, С.М. Ваицехонков. Над разработками специальной психологической подготовкой работал А.Ц. Пуни О.А. Черниковой, В.Г. Норакидзе, С.Ч. Геллерштейна, Г.М. Гагаевой, А.В. Родионова, Н.А. Худадова, А.А. Лалаяна. Большое значение имели труды И.М. Сеченова, его теория рефлексорной природы психической деятельности.

Анализ научной литературы показал, что проблема индивидуализации психологической подготовки в спортивной игре ринго не была предметом специального изучения. Недостаточная теоретическая разработка обусловила ее актуальность.

Целью работы является обобщение опыта работы психологов и тренеров спортивных команд в определении средств и методов психологической подготовки, а также регуляции состояния и поведения спортсменов, которые занимаются спортивной игрой ринго.

Результаты исследования. Спортивная игра ринго – средство физического воспитания студентов, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Это увлекательная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психических и интеллектуальных качеств человека; овладению игроками профессиональными двигательными умениями и навыками. Занятия спортивной игрой ринго воспитывают у спортсменов силу воли, выдержки, настойчивости, смелости, решительности, уверенности в своих силах, чувства долга и ответственности, патриотизма и коллективизма.

Низкие соревновательные результаты при хорошем уровне тренированности спортсменов рингистов можно объяснить отсутствием психологической подготовки к участию в соревнованиях, что выражается в неспособности организма приспособиться к психическим нагрузкам, возникающим на соревнованиях. В спортивной психологии разработаны методы и приёмы, которые используются для устранения и снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировок и соревновательной деятельности.

Подробнее рассмотрим предыгровую подготовку тех, кто занимается ринго с учётом индивидуальных особенностей нервной системы.

Ринго характеризуется большой динамичностью, техническим разнообразием и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Не смотря на это, проявление тех или иных эмоций спортсменов, что занимаются ринго зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Спортсмены со сниженной индивидуальной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное состояние. Они то уверены в своих силах, то впадают в апатию. Разминка таких игроков должна быть дольше и выше по интен-

сивности, чем у спортсменов с устойчивой нервной системой. В первой части разминки – движения спокойные, широкие, большие по амплитуде, размашистые, которые снимут чувство зажатости, во второй – по большей части прыжковые упражнения. Необходимо заметить, что упражнения со снарядом (кольцом) следует начинать с точных, досконально контролируемых технических движений, пренебрежительность перед игрой неприемлемо. Совсем иначе должна выглядеть предыгровая разминка рингиста с инертной нервной системой, такие спортсмены медленно вливаются в игру, так же нередко эмоциональная и интеллектуальная готовность спортсменов отстают по времени от моторной. Таким спортсменам особенно необходимы ментальные воздействия, аутотренинг, визуальные тренировки за час-полтора до начала игры. Спортсмен во время таких тренировок вызывает у себя образы собственных удачных и неудачных действий, первостепенное значение имеет эффективность тренинга, когда визуализация заканчивается образами эффективной игры. Определить тренеру эффективность проведенного занятия позволит мимика рингиста в разминке, которая должна отражать бодрое настроение.

При упражнениях с кольцом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий, которые чередуются со спокойными действиями с установкой на максимальную точность.

Уместно проводить анализ качества каждой тренировки и соревнований, на предмет допущенных ошибок. Тренировка тех, кто занимается ринго, должна осуществляться не только по средствам физической подготовки, но и включать психологическую подготовку, включать выработку правильного отношения к выполняемым действиям, оценку качества и эффективности их выполнения, анализ допущенных ошибок и пути их устранения. Стремясь к победе, игроки ринго должны быть готовы и к поражениям, которые не должны повергать спортсменов в панику или уныние. Обучать спортсмена безболезненно переносить временные неудачи и повышать устойчивость безболезненно переносить неудачи. Если игроку или паре игроков предстоит встреча с более сильными соперниками, не следует ставить задачу на обязательную победу. В этом случае заданием может быть достижение своего личного результата, целеустремленно приблизиться к результату соперника, оказать ему максимальное противодействие. Перед соревнованиями и особенно после, полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Успехи в целом ряде видов спорта, так называемых «командных», куда непосредственно относится и спортивная игра ринго, напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спортсменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности. Предмет особых забот тренеров – оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимная требовательность, взаимное уважение, способность преодолевать конфликтные преграды, умение в необходимый момент предстать перед соперниками единым сплоченным коллективом. Особый предмет заботы тренера – обеспечение взаимной адаптации спортсменов или звеньев в команде как по срокам, так и по стилю взаимодействия.

Действенную помощь в осуществление общей психологической подготовки рингиста к соревнованиям оказывают такие приемы, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям:

- проводить спарринг-игры в присутствии посторонних людей (родители, друзья спортсменов, руководители спортклуба и т.д.);
- приглашать на тренировки спортсменов из других коллективов;
- сознательно ставить игрока в затруднительные условия (неточное судейство, игра в меньшинстве, неточные передачи);
- вводить дополнительные нагрузки после занятия;
- сводить игру в заключительных атаках на игрока, который боится взять ответственность на себя;
- неожиданно увеличивать продолжительность занятия;
- проводить учебные игры на различных площадках, в разное время; давать упражнения, связанные с риском;

- играть против более сильного соперника;
- применять психофизические упражнения (даются определенные тактические задания, при увеличении физической нагрузки – утяжеление рук, ног, при помощи специальных манжетов);
- применять психотехнические упражнения, в основе которых лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В спортивной игре ринго, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в команде, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команды, а, следовательно, и фактором спортивного успеха. Социально-психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников различных спортивных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов. Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Список использованной литературы

1. **Егоров А.В.** Психологическая подготовка баскетболистов / А.В. Егоров // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 428–430.
2. **Баранов Н.А.** Психологические аспекты формирования ценностных ориентации у спортсменов / Н.А. Баранов // Ананьевские чтения: тезисы науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию специализации «Психология спорта» / Под ред. А.А. Крылова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2000. – 75 с.
3. **Радионов А.В.** Влияние психологических факторов на спортивный результат./ А.В. Радионов // – М : Физкультура и спорт, 1983. – 121 с.
4. **Железняк Ю.Д.** Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М : АСАДЕМА. , 2002. – 308 с.
5. **Платонов К.К.** Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 60 с.
6. **Гогунов Е.Н.** Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – М. : Academia, 2000. – С. 132–135.

Сидоров Никита Борисович
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме влияния философии как наиболее общего методологического и мировоззренческого знания на становление и развитие спортивной педагогики, в частности, педагогики единоборств. Рассматриваются исторические и теоретические предпосылки и условия такого влияния, анализируется онтологическая, гносеологическая, диалектическая и другая философская проблематика.*

***Ключевые слова:** философия, методология, методика, онтологическая, гносеологическая, диалектическая проблематика, психология мотив, мотивация, цель.*

***Annotation.** The article is devoted to the problem of the influence of philosophy as the most common methodological and ideological knowledge on the formation and development of sports pedagogy, in particular, the pedagogy of martial arts. The historical and theoretical prerequisites and conditions for such influence are considered, ontological, epistemological, dialectical and other philosophical problems are analyzed.*

***Key words:** philosophy, philosophical methodology, pedagogical socio-psychological methodology, ontological, epistemological, dialectical problems, psychology, motivation, motivation, purpose.*

Философские основы черпают соответствующий материал (психологические данные о субъекте спортивной деятельности) для философского обобщения; социальные – используют данные психологических исследований при решении социальных проблем спорта; а естественные, учитывая психологические закономерности и особенности спортивной деятельности человека, выделяют более значимые стороны человеческого организма в сфере спорта.

Как известно, спортивные науки призваны создавать сферу теоретических знаний в области спортивной деятельности человека. Они направлены на разработку основ физической, технической и тактической подготовки и деятельности спортсмена для создания оптимальных условий индивидуальной и коллективной готовности к соревнованиям и успешного выступления в них. Если говорить о психологической основе подготовки спортсменов к соревнованиям, то следует помнить, что именно психология, как наука, изучает закономерности поведения, состояния и деятельности человека в целом. Спортивная сфера деятельности не является исключением. Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т.д.

Обзор литературы К числу наиболее ранних публикаций по философским проблемам спорта относятся две работы: одна из них опубликована в 1920 г. (L.H. Gulick), вторая в 1932 г. (P. McBride). К числу наиболее известных авторов изданных позднее монографических работ по философии спорта относятся: E. Berry, И.М. Быховская, J. Сегпэ, E.C. Davis, А.Г. Егоров, E. Kosiewicz, В.А. Косяк, Z. Krawczyk, R.S. Kretchmar, Н. Lenk, J. Lipiec, M. Mylik, R. Osterhoudt, М.Я. Сараф, В.И. Столяров, С.Е. Thomas, Н.Ј. Vanderzwaag, К.А.Е. Volkwein-Caplan, P. Weiss, E.F. Zeigler и др.

Становлению философии спорта в немалой степени содействовало созданное в 1972 г. Международное философское общество по исследованию спорта (Philosophic Society for the Study of Sport), которое в настоящее время носит название

«Международная ассоциация философии спорта» (The International Association for the Philosophy of Sport).

С 1974 г. Общество издает международный журнал по философии спорта (Journal of the Philosophy of Sport), регулярно проводит международные семинары, конференции по социологии спорта.

Цель – дать теоретический, научно обоснованный анализ предельных оснований, фундаментальных предпосылок разнообразных форм деятельности человека (познавательной, практической, аксиологической и др.) в сфере спорта.

– исследовать закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

– раскрыть роль мировоззрения в жизни людей, систему взглядов на мир и место человека в нем, на отношение людей к миру и самим себе.

– раскрыть закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

Чтобы всерьез говорить о философии спорта, необходимо многократно применить характерную, например, для социологии процедуру интерпретации (расшифровки, упрощения, конкретизации, адаптации, разъяснения) философских всеобщих законов и категорий в общих законах и понятиях спортивной педагогики и, далее, в частных закономерностях и терминах различных физкультурно- спортивных методических систем. Философия как абстрактное и обобщенное, насыщенное мировоззренческими компонентами и саморефлексией знание, несомненно, может быть полезна для поиска резервов повышения технического мастерства, специальной физической и психической подготовленности представителей различных видов

спорта. Она может дать очень много и спорту высших достижений, и физической культуре.

История философской мысли дает немало примеров «философии жизни» как в восточной (даосизм, чань, (дзен) буддизм), так и в западной культурной традиции. Достаточно вспомнить немецкого философа Фридриха Ницше, французского мыслителя Анри Бергсона, основоположников экзистенциализма Альфреда Камю и Жан Поль Сартра. Чрезвычайно созвучны восточным воззрениям творчество Эриха Фромма, взгляды представителей школы психоанализа Зигмунда Фрейда, Катрин Хорни, Альфреда Адлера.

Марксистская философская методология включает четыре наиболее общих раздела:

- 1) онтологию, или теорию бытия;
- 2) гносеологию, или теорию познания;
- 3) диалектику, или методологию всеобщего изменения и развития;
- 4) теорию личности и общества, а также основанную на них аксиологию, то есть ценностную теорию.

У каждого из перечисленных разделов есть свои ключевые, прямо или косвенно выходящие на сферу спорта проблемы. Возьмем, к примеру, онтологию, или философскую теорию бытия. Спортивное бытие (как часть бытия вообще) предпослано каждому конкретному спортсмену. Оно задано частично определенными, т.е. принявшими форму материальных объектов и социальных институтов общепринятыми нормами и принципами, ограничено схемами и правилами. Но, тем не менее, будучи включенным в это бытие, существуя в нем долго и плодотворно, спортсмен, тренер, руководитель получает шанс внести свою лепту в изменение данного, предписанного ему бытия, в частности, изменить правила поведения спортсменов, изменить судейские оценки результата, изменить сам результат. Но для этого нужно не просто существовать в данном пространстве, а научиться структурировать его, выделять в нем общие и необходимые закономерности, связи. Например, тот, кто действительно желает стать чемпионом в спортивном единоборстве, должен понимать и видеть, что поединок – это не сплошное монотонное течение и обмен ударами (приемами). Поединок – это система, включающая свои структурные компоненты, имеющая свои управляющие механизмы и системообразующие факторы. Только умение разложить спортивный поединок на составляющие, проанализировать свои действия и действия соперника в контексте этих выделенных компонентов (дыхание, опорно-двигательная координация, позиционная игра, дистанционное взаимодействие, психическое давление и противодействие, технико-тактические схемы, схватка как период активного ударно-броскового взаимодействия, стратегия или генеральная концепция боя) с гарантией позволяет спортсмену и тренеру исправить ошибки и недочеты в подготовке единоборца, прогнозировать результат будущих соревнований. А это умение не в последнюю очередь направляется философской методологией, научным мировоззрением, разгоняющим мистический туман человеческого суеверия и заставляющим иметь дело с реальными практическими фактами, с их математической обработкой, с их физическим, психическим, биологическим и иным научным анализом и объяснением. Мы не случайно заостряем внимание не только на методологическом, но и на мировоззренческом аспекте философии спорта, с которым напрямую связана общая концепция идея любого вида спорта, общая стратегия любой единоборческой системы.

Гносеология также дает множество примеров методологического решения физкультурно-спортивной проблематики. В частности, огромный интерес для опытных тренеров представляет проблема превращения интуиции в постоянно действующий фактор, позволяющий поднять скорость, реактивность, адекватность своего движения, глубину и точность предвидения реакции соперника, широту видения ситуации спортивного поединка или игры в целом. А ведь это не более, чем частные конкретные проявления более общей философской проблемы соотношения эмпирического и теоретического, чувственного и рационального, опытного и надопытного познания. Известно, что познание является функцией всей нервной системы. В этом смысле мышление в качестве функции мозга выступает лишь частью познающей деятельности нервной системы. Обычно выделяют две ступени познания: чувственную и рациональную, или логическую. Рациональное познание, вырастающее на базе чувственного, на

теоретическом уровне связано с развернутым характером знания, для которого специфическими особенностями являются причинно-следственные связи и вербализация (иными словами, языки, письменные источники, хранилища развернутой информации). Отсюда и основные недостатки: пробелы в знании, относительность истины, отбрасывание артефактов, вынужденная аксиоматичность и догматичность. В неординарной, а особенно в экстремальной ситуации такое знание «работает» плохо из-за недостатка времени на анализ причинно-следственных связей и выработку решения, из-за отсутствия полной информации и выхода на автоматизм психосоматических реакций («сома» – тело). Все это ведет к частичной или полной блокировке, ступору нервной системы, задержке и неадекватности поведения, а в результате – к опасности для существования живой системы, которую мы называем человеком. Процесс познания, отталкиваясь от чувственного (практического), переходит к рациональному (надопытному) и далее может при определенных обстоятельствах возвращаться к практике через интуитивные вспышки озарения или интуицию как постоянно действующий фактор. Предполагается, что в этой предельной реальности интуиция обеспечивает «прорыв» в ту жизненную практику, где нет противопоставления между феноменом (вещью – как она нам является) и ноуменом (вещью в себе), между субъектом и объектом познания, где сняты противоречия чувственного и рационального, относительного и абсолютного.

Отметим, что в педагогике спортивных единоборств интуиции, а также пробуждающим, актуализирующим ее ритуалам и медитации отводится очень важная роль. Диалектика как учение о всеобщем развитии вообще самым тесным образом связана со спортивной деятельностью, в основе которой лежит движение, развитие, прогресс. Вот, кстати, самый точный и простой ответ на вопрос: «Чем философия может способствовать выявлению резервов спортивного мастерства?» Возьмем, к примеру, философию единоборств или так называемых боевых искусств. В ней чуть ли не каждое, носящее характер поучения методическое положение буквально «замешено» на даосской диалектике, на принципе диалектического равновесия двух начал Инь–Ян и пяти первоэлементов (Усин – земля, вода, огонь, металл, дерево), находящихся в постоянном круговороте взаимоперехода и взаимопреодоления. Философская аксиология ставит вопрос о значимости общеупотребительной морали и нравственных ценностей в спорте, который моделирует свою, довольно специфическую реальность, а значит, и свои представления о добре и зле, правде и лжи, плохом и хорошем. Философская теория личности, в свою очередь, озабочена вопросами соотношения в человеке биологического и социального, врожденного и благоприобретенного, потенциально данного в задатках и развернутого в способностях. В спорте эти вопросы интерпретируются в проблемах телесности, агрессивности, подготовки и воспитания чемпионов. Таким образом, именно эта теория задает методологическое решение, например, проблеме отношений спорта и политики, а последняя, в свою очередь, многое проясняет, скажем, в вопросе взаимоотношений между единоборствами и криминалитетом, между массовым спортом и спортом высших достижений, между спортивными и неспортивными единоборствами.

Спортивная психология: что следует понимать под мотивацией спортивной деятельности?

Спортивная психология (психология спорта) широко занимается проблемами мотивации спортивной деятельности, а также разрабатывает специальные методы, техники и приемы для развития, повышения мотивации и ее сохранения на стабильно высоком уровне, потому как наличие сильной мотивации – одно из неперемных условий достижения хороших результатов и победы.

Начиная обсуждение указанной проблемы, правильнее было бы вникнуть в суть её названия по частям. Спортивной деятельностью человека можно было бы назвать деятельность человека, связанную, прежде всего со спортом непосредственно – в качестве спортсмена, а также тренера, спортивного психолога, врача, массажиста, техника (в технических видах и там, где применяются не только возможности человека) и т. д. Спортивная психология выделяет целый ряд специалистов, осуществляющих подготовку спортсменов к соревнованиям.

Следует в данной статье остановиться на спортивной деятельности человека, занимающе-

гося спортом в качестве спортсмена, причём не в периоде онтогенеза, а в конкретном периоде жизни. Правильнее было бы выбрать конкретный период в жизни спортсмена, имеющего конкретную подготовку, в конкретном виде спорта и конкретные спортивные цели. Тогда становится понятней разница в мотивационных подходах к одной и той же проблеме разных людей одного уровня. Но, видимо, придется выходить за обозначенные рамки, рассматривая более широкие понятия, характерные для психологии спорта вообще и для мотивации спортивной деятельности – в частности.

Под термином «мотивация» в данном случае будет пониматься комплекс психологических, эмоциональных, моральных, материальных стимулов, сочетание которых является гибким и служит для достижения более высоких целей. Соответственно, сужая понятие мотивации до уровня мотивации спортивной деятельности (то, что и изучается направлением «психология спорта»), необходимо рассматривать его в контексте возможных взаимосвязей с достижением более высоких спортивных результатов.

Прежде чем начать работу с мотивацией спортсмена, спортивный психолог определяет тип мотивации. Следует отличать мотивацию спортивной деятельности по периодам занятия спортом:

начальную, когда требуется сделать первые (иногда – самые трудные) шаги; циклическую, когда для достижения каждого результата, каждой вершины в процессе спортивной деятельности приходится сделать усилие над собой; завершающую, когда для достижения главной цели требуется совершить сверхусилие и превзойти самого себя для завоевания главного трофея жизни.

Можно предположить, что рассматривая составляющие части мотивации, а именно: потребности спорта, мотивы как факторы регулирования, и цели, которые необходимо не только поставить, но и достигнуть, необходимо перечислить основные функции мотивации. К ним следует отнести:

– функции запуска спортивной деятельности; функции поддержания тонуса активности; регулирующие функции;

Задачами мотивации могут стать:

- удовлетворение потребностей и желаний;
- нахождение мотивов, как направляющих регуляторов;
- достижение поэтапных целей.

Рассматривая мотивацию в рамках направления «спортивная психология» (психология спорта) как одну из необходимых частей успешности того или иного спортсмена, видимо, следует присмотреться к индивидуальному сочетанию его мотивов, являющихся составляющими этой мотивации.

В такой отрасли как «спортивная психология» термины «цель», «мотив» и «мотивация» звучат особенно часто. Как они соотносятся между собой?

Попробуем расставить акценты на понятиях из цепочки «мотивы – цели – мотивация» на примере образного примера. Предположим, человек, стоя на точке А, знает, что ему надо двигаться на север, по компасу он определяет направление и идет обычным шагом с целью попасть в точку В. С определенной степенью достоверности можно сказать, что когда речь идет о первом шаге, о скорости движения, об экономии энергии (чтобы хватило сил), об ускорении на последних шагах перед целью – можно вспомнить мотивацию. Если же говорить о выборе направления, определении траектории пути, длине шага, дополнительном питании на маршруте, промежуточных бонусах, надо подразумевать комплекс мотивов. А вот когда приходится отвечать на вопрос о том, на какое расстояние передвигаться, на какую высоту подняться и где находится предел желаний и мечтаний – можно сказать, что там и находится цель.

Таким образом, при произношении слова «цель» в рамках направления «спортивная психология» следует вспомнить вопросы: что, какое, на каком расстоянии; при слове «мотив» – где, как, куда, что для этого надо, что за это будет, каким образом, когда, как я при этом выгляжу, победить – не победить, а не лучше ли избежать поражения? Тогда как слово «мотивация»

ассоциируется с вопросами: как начать, как добраться вовремя, успею ли, хватит ли сил, чтобы не упасть, зачем, почему, что и как я могу применить, чтобы успеть?

Мотивация подразумевает мобилизацию жизненных сил и возможностей для достижения поставленной цели (или поставленных целей) и поддержания устойчивого или нарастающего желания их достижения с помощью определенных мотивов или побуждающих факторов, причем – определенным способом.

Выводы. Рассматривая проблемы мотивов и мотивации спортивной деятельности в рамках направления «спортивная психология», выявлены функции мотивации: запуска, поддержания тонуса, регулирования. Также определены задачи:

- удовлетворение потребностей;
- нахождение регулирующих мотивов;
- достижение целей.

Рассмотрено образное представление цепочки «мотивы – цели – мотивация». Приведены примеры классификации мотивационного фона спортсменов с точки зрения экстремальности, с точки зрения удовольствий, с точки зрения происхождения мотивов (изнутри – извне). Перечислены различия мотивационного подхода с личностно-ориентированным акцентом.

Синтезируя представления о проблемах мотивов и мотивации спортсменов, необходимо отметить, что мотивация – это не только движущая сила, позволяющая спортсменам одерживать победы, но и позволяющая находить в себе силы тренироваться на пределе своих сил и возможностей, делать эти победы неокончательными, ставить и достигать цели, находить и трансформировать побуждающие мотивы, регулировать свое состояние (в т.ч. предстартовое), контролировать цикличность подготовки и достигать пика формы. Мотивация – это инструмент активации всех возможностей спортсмена.

Психология спорта не случайно выделена как отдельная наука, призванная изучать специфический, глубоко особый вид деятельности человека – спорт.

Список использованной литературы

1. **Абаев Н.В.** Чань буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н.В. Абаев. – 2е изд., перераб. и доп. – Новосибирск : Наука, 1989. – 272 с.
2. **Даодэ цзин.** Древнекитайская философия : собр. текстов. В 2 т. Т. 1. – М., 1972. – 327 с.
3. **Загайнов Р.М.** К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. – 2005. – № 1. – С. 4–16.
4. **Столяров В.И.** Современный спорт как феномен культуры и пути его интеграции с искусством (теория, методологические подходы, программы) / В.И. Столяров // Теория и методика спорта высших достижений, В.И. Самусенкова // Духовность. Спорт. Культура. Вып. 3. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез? : Сб. / Сост. и ред. В.И. Столяров. – М. : Рос сийская академия образования; Гум. центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – С. 49–178.
5. **Хайрулин А.Р., Эпов О.Г.** Профессиограмма спор тивного судьи на примере спортивных единоборств // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 2. – С. 8–11.
6. **Передельский А.А.** Философия, педагогика и психо гоика единоборств : монография / А.А. Передельский. – М. : Физическая культура, 2008.
7. **Педагогика физической культуры и спорта** : учебник / Под ред. С.Д. Неверковича. – М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.
8. **Сараф М.Я.** Спорт в культуре XX века (станов ление и тенденции развития) / М.Я. Сараф // Духов ность. Спорт. Культура. Вып. 3. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез? : Сб. / Сост. и ред. В.И. Столяров. – М. : Российская академия образова ния; Гум. центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – 180 с.
9. **Столяров В.И.** Спартианская социальнопедаго гическая технология оздоровления, рекреации и цело стного развития личности: Пособие для специалистов учреждений социальной защиты населения и органи заторов досуга детей и молодежи / Под ред. Е.В. Стопникова. – М.: Центр развития спартианской культуры, 2006. – 248 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СИСТЕМЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на определение уровня физической и умственной работоспособности, взаимовлияние черт личности на различные виды работоспособности, возможности целенаправленного управления умственной работоспособностью средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая работоспособность, умственная работоспособность, моральные качества личности, средства физической культуры.

Annotation. In article predstavljeni results of the study, referral definition urovnja physical and umstvennoy rabotosposobnosti, mutual influence on personality hell various types rabotosposobnosti, opportunity tselenapravlennoho control umstvennoy rabotosposobnostyu funds physical culture.

Key words: physical working capacity, mental performance, moral qualities of the individual, means of physical training.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. В современных условиях психофизическая подготовка студентов является обязательным в системе учебно-воспитательного процесса. Структура личности многогранна. Наиболее характерными ее компонентами являются направленность (избирательное отношение человека к действительности) возможности (совокупность способностей, которая обеспечивает успех деятельности); характер (комплекс постоянных психических свойств человека, проявляющихся в его поведении и деятельности, в отношении к себе, к обществу) самоуправления (утверждения самосознания личности, осуществляет саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль, коррекцию действий и поступков, планирование жизни и деятельности).

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно- методической литературы показывает, что на сегодняшний день встречаются только отдельные данные о влиянии психофизиологических и психических показателей на физическую и умственную работоспособность студентов.

Ряд специалистов по психофизиологии [4; 6] указывают на взаимосвязь не только соматических и функциональных показателей, но и психологической и физической подготовленности. Значительное количество исследований [2; 3] по данному направлению выполнено на основе психофизической дифференциации студентов. Следует отметить, что в подходах разных авторов к оцениванию психофизических показателей есть много общего, и вместе с тем случаются разногласия, которые определяются не столько теоретическими положениями, сколько различиями целей и задач методики оценки психофизической подготовленности личности.

Так, психологи психофизиологическую подготовленность студентов связывают со способностью достичь ими наибольшего повышения умственной и физической подготовленности. Именно в связи с этим целью исследования является психологическая подготовка, а именно – сформировать психические качества, которые нужны для достижения высокого уровня успешности, выработать психическую устойчивость и готовность к преодолению трудностей в экстремальных ситуациях. Ее конкретные задачи таковы:

- способствовать воспитанию нравственных качеств личности;
- развивать внимание, устойчивость и скорость мобилизации и умение хорошо ориентироваться в различных ситуациях;
- развивать память, воображение, наглядно-действенное мышление, способность быстро и точно запоминать необходимую информацию;

- в занятиях физической культурой и спортом развивать эмоционально-волевые качества: смелость, решительность, выдержку, волю к победе.

Таким образом, анализируя подходы, можно отметить, что задача психологической подготовки направлены на развитие познавательной сферы личности (мышление, внимание, памяти и волевых качеств, в частности, эмоционально-волевой устойчивости).

Раскрытию содержания понятия «свобода» в общей психологии и психологии спорта посвящено много работ [7]. Но еще не выяснено ряд теоретических вопросов, решение которых непосредственно касается совершенствованию волевой подготовки спортсменов. Не все авторы рассматривают волю, как психическое явление. Так, Л.В. Волков [5], рассматривая волю, анализирует и характеризует произвольную деятельность.

Значительная часть психологов рассматривает волю, как способность ставить цели, принимать решения, совершенствовать целенаправленные действия, контролировать их, сознательно управлять действиями и поведением, преодолевать трудности.

А.К. Ерофеев [7] указывает, что свобода – это психофизиологическое состояние, возникающее в результате деятельности и проявляется в поступках личности, которая включена в определенную совокупность социальных отношений.

Одной из функций воли является сознательная саморегуляция активности человека в сложных условиях жизнедеятельности. Основа такой саморегуляции заключается во взаимодействии процессов возбуждения и торможения нервной системы. В связи с этим психологи рассматривают общую функцию, выделяя в ней две подфункции – активизирующую и тормозную.

Приведенные примеры определения воли показывают, что авторы раскрывают сущность этого психологического явления с помощью различных понятий: способность, мотив, познания и прочее.

Данные психологических исследований указывают, что внимание, как психологический фактор, представляет собой процесс определенной направленности и сосредоточенности, осознание, что оговариваются условиями окружающей среды.

Анализ научно-методической литературы показал, что в большинстве работ факторами, определяющими характер индивидуализации обучения, являются основные свойства нервной системы.

Как было установлено И.П. Павловым [по Л.В. Волковым, 2002], сила, уравновешенность и подвижность являются фундаментальными характеристиками нервных процессов. Эти качества, по мнению В.К. Натарева, Т.А. Немчина, наиболее устойчивые; в связи с тем, указанные свойства являются врожденными, они меньше других подвергаются онтогенетическим изменениям.

Современная психологическая наука определяет четыре типа темперамента: меланхолический, холерический, флегматический, сангвинический, которые хорошо описаны в научной и учебно-методической литературе. На основе соотношения процессов возбуждения и торможения Л.В. Волков [5] в спортивной практике выделяет такие типы нервной системы:

- неуравновешенный (слабый подвижный – по темпераменту соответствует холерику): характеризуется цикличность действий, а затем спадом в деятельности;

- сильно уравновешенный (сильный подвижный – по темпераменту соответствует сангвинику): деятельность проходит равномерно, спады деятельности от переутомления бывают редко;

- уравновешенный (сильный инертный – по темпераменту соответствует флегматику): выполняет хорошо ту работу, которая требует равномерного расхода сил, длительного и методического напряжения, владеет высокой выносливостью;

- слабый (слабый инертный – по темпераменту соответствует меланхолику): низкая работоспособность и повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования нами изучались вопросы психофизиологических особенностей различных типологически групп студентов. Представители сильного подвижного типа показывают лучшую работоспособность при вы-

полнении срочных задач, а также при их частые изменении или при изменении условий деятельности. У студентов сильного подвижного типа с преобладанием возбуждения, работоспособность повышается при выполнении быстрых динамических физических упражнений, а при необходимости выполнять медленные или статические упражнения, – снижается [5]. Студенты со слабым подвижным типом нервной системы недостаточно выносливы: одни и те же упражнения они способны выполнять не более 3–5 раз. До конца тренировки качество выполнения упражнения заметно снижается, и нередко такой студент прекращает занятия задолго до его окончания.

Студенты с сильным инертным типом лучшую работоспособность показывают при выполнении медленных и статических упражнений. В спортивной деятельности они отмечаются скоростью движений, частой сменой настроения, устают сравнительно быстро. По объему возможной нагрузки во время тренировочных занятий такие студенты характеризуются как работоспособные.

Представители слабого инертного типа проявляют относительно низкую работоспособность. Качество выполнения упражнений после 4–5 повторений заметно снижается. Тренировочные занятия на следующий день крайне нерезультативны [5].

Исследования отечественных ученых [10] дали возможность определить характерные особенности усвоения учебного программного материала студентами с различными типами нервной системы. Так, студенты, которые характеризуются чрезвычайной активностью и принадлежат к возбуждающим, смело берутся выполнять упражнения, которые часто им не под силу. Замыкания новых условно-рефлекторных связей происходит у них быстро, они хорошо усваивают основу движений, но при этом нередко допускают ошибки. Такие студенты заинтересованно изучают новые элементы, однако длительная обработка им надоедает. Неудачи в работе воспринимают болезненно.

Основные результаты. Выделяется группа малоподвижных, без инициативных студентов с преобладанием процессов торможения. При освоении сложных упражнений они, как правило, пассивные, нередко отказываются выполнять упражнения, которые требуют смелости, часто жалуются на неумение выполнять то или иное упражнение, для них характерна неуверенность в своих силах. Замыкания новых условно-рефлекторных связей проходит медленно. Усвоив упражнение, они почти не допускают ошибок, но легко теряют приобретенные навыки.

К наиболее трудоспособным, трудолюбивым относят студентов, у которых отмечаются уравновешенность процессов нервной системы. Они спокойно относятся к своим неудачам и успехам. Замыкания новых условно-рефлекторных связей происходит у них быстро и точно. Это дисциплинированные и вместе с тем активные студенты. Начав заниматься физической культурой или спортом, они не теряют заинтересованности в них.

Таким образом, проведенные наблюдения позволили прийти к выводу: способность к обучению, усвоению движений и их выполнения зависит, в первую очередь, от типа нервной системы, поэтому при проведении дифференцированного подхода необходимо учитывать преобладание того или иного процесса нервной деятельности (возбуждение или торможение) в студентах.

Таким образом, реализация учебной программы должна строиться с учетом особенностей нервной системы, которые влияют на выполнение сложнокоординационных движений, уровня умственной и физической работоспособности и сформированности основных морально-волевых качеств.

Следует отметить, что в подходах разных авторов к оцениванию психофизических показателей есть много общего, и вместе с тем случаются разногласия, которые определяются не столько теоретическими положениями, сколько различиями целей и задач методики оценки психофизической подготовленности личности.

Исследования особенностей развития физических характеристик (скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости) студентов привлекало внимание многих ученых [1; 9].

Из всех основных физических качеств наиболее малоизученной является ловкость, что объясняется ее спецификой. Труды исследователя О.С. Куца [9] показали, что люди, которые быстрее других овладевают движениями, могут иногда при изучении некоторых движений

быть в числе последних. Но если связь между этими движениями, то они усваиваются быстрее.

Студентам с выраженной тревожностью, эмоциональностью и импульсивностью более подходит быстрое, ритмичное выполнение упражнений, где части упражнения чередуются по темпу «быстрые – медленные – быстрые».

Студентам, сдержанным и эмоционально устойчивым, рекомендуются плавные упражнения в сочетании с ритмическими частями «медленные – быстрые – медленные». При таком подборе музыкального сопровождения студенты смогут использовать положительные качества своего характера.

Методические знания и умения специалистов по различным направлениям физического воспитания позволяют получить и поддерживать профессиональную и творческую работоспособность, то есть гармоничное (или близко к нему) соотношение физического и психического состояния [10]. Но такая же работоспособность в большом количестве случаев достигается при менее благоприятных условиях. Поэтому возможны несколько вариантов индивидуальных состояний профессионального здоровья:

- хорошее физическое состояние (физическое развитие и физическая подготовленность) подкрепляется пребыванием в комфортном работоспособном психическом состоянии;
- недостатки в физическом состоянии компенсируются волевыми усилиями и индивидуальным стилем трудоспособности;
- через плохое физическое состояние происходят отдельные или постоянные срывы в психическом состоянии;
- неуравновешенность психического состояния приводит к снижению текущей работоспособности, профессионального уровня, возникновения межличностных конфликтов.

Эти и другие примеры демонстрируют неразрывность и взаимосвязь двух интегрированных проявлений профессионального здоровья (физического и психического состояний). Поэтому многие специалисты говорят о психофизическую культуру, как один из важных проявлений личности, и профессиональное мастерство и о психофизическая тренировка, как систему упражнений и средств поддержания психического состояния [10].

Результаты анализа научных источников по теме нашего исследования были положены в основу программы повышения физической и умственной работоспособности студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Выяснено, что физические упражнения и занятия различными видами спорта влияют на физическую и умственную работоспособность. Так, проведенные педагогические и физиологические исследования выявили различные изменения в состоянии организма и умственной работоспособности, появляются у студентов под влиянием различных величин суммарной двигательной активности: функциональное состояние ЦНС достаточно четко отражается на их умственной работоспособности и ее динамике в течение учебного дня и года [8, 10].

Вместе с тем, проблема поиска физиологических механизмов управления умственной работоспособностью студентов с помощью конкретной формы двигательной активности еще не только не изучена, но и не сформулирована, из-за чего опубликованы данные разрознены, исследования показателей фрагментарные, а целостная концепция взаимодействия физической и умственной работоспособности еще ждет своего обоснования.

Недостаточно изучены вопросы оптимизации умственной работоспособности студентов с использованием средств физической культуры и факторов среды и их сочетания в рамках занятий физическим воспитанием. Существует потребность в повышении адаптивных возможностей организма к воздействию физической и умственной усталости. Неблагоприятные факторы внешней среды подчеркивают актуальность исследования. В системе физкультурного образования до сих пор не нашли отражение те глубокие изменения, которые произошли в последние годы в обществе и физической культуре.

Выводы.

Все вышесказанное дает основания считать, что совершенствование системы физического воспитания в высших учебных заведениях и, в частности, использование средств физического

воспитания для достижения и поддержания высокой умственной работоспособности студентов, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры.

Список использованной литературы

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов : социологические аспекты. – М. – Харьков, 1990. – Вып. 1. – С. 45–51.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
3. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных результатов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. докт. пед. наук. – К., 1996. – 50 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Емец А.И. Исследование умственной работоспособности студентов в связи с их физической подготовленностью // Гигиена и санитария. – 1987. – № 3. – С. 37–38.
7. Ерофеев А.К. Проблемы психодиагностики в системе высшего образования в условиях компьютеризации // Психолого-педагогические основы использования ЭВМ в вузовском обучении. – М. : МГУ, 1987. – С. 116–121.
8. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посібник. – Л : НВФ «Українські технології», 2005. – 175 с.
9. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
10. Лабскир В.М. Психофізична культура. – К.–Харків, 1993. – 96 с.

Федоскина Елена Михайловна,
Ситкина Мария Григорьевна
Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма.
Россия.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. На современном этапе развития спорта высших достижений отмечается увеличение максимальных по объему и интенсивности нагрузок. Такая же тенденция наблюдается и в лыжном спорте: увеличивается количество тренировочных занятий, их продолжительность и интенсивность, а также количество ответственных стартов, а сама соревновательная борьба становится острее. Разница в результатах ведущих спортсменов мира зачастую составляет десятые и даже сотые доли секунды. Вот почему спортсмен должен обладать не только совершенными адаптационными механизмами, но и определенным уровнем развития психических функций [3,4,5].

Ключевые слова: лыжный спорт высших достижений, тренировочный процесс, соревновательный процесс, психическое состояние.

Abstract. The maximum increase of loads in volume and intensity is noted at the present stage of development of high sport achievements. The same trend is observed in skiing: increasing of the number of training sessions, their duration and intensity, the amount of responsible starts also grows and the competitive struggle becomes sharper. The difference in the results of the world's leading sportsmen is often tenths of even hundredths of a second. That's why the athlete must possess not only

sophisticated adaptive mechanisms, but also a certain level of development of mental functions.

Key words: *sport of high achievements skiing, training process, competitive process, mental state.*

Неумение спортсмена регулировать свое психическое состояние в тренировочном и соревновательном процессе мешает ему достигнуть оптимальной физической формы. В современном спорте зачастую побеждает не тот, кто более подготовлен в физическом, техническом и тактическом плане, а тот, кто обладает высоким уровнем морально-волевых качеств, уверен в своих силах и способен управлять собой в экстремальных условиях соревнований [1].

Исходя из анализа специальной научно-методической литературы, перед работой была поставлена задача провести оценку психического состояния лыжников-гонщиков разной квалификации на этапах годового цикла тренировки.

Цель работы. Определение и оценка уровня психического состояния лыжников-гонщиков для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса.

Предмет исследования: тренировочный процесс и уровень психического состояния лыжников-гонщиков на этапах годового цикла.

Объект исследования: уровень подготовленности лыжников-гонщиков разной квалификации.

Анализируя показатели самооценки лыжников-гонщиков разной квалификации, можно отметить следующее: по осознаваемым компонентам психического состояния достоверные различия получены в шести показателях из десяти анализируемых. Следует отметить, что данные получены в конце подготовительного периода. Как видно из таблицы, спортсмены высокой квалификации оценивают самочувствие на $7,6 \pm 0,4$ балла по 10-балльной шкале, а лыжники сборной академии (1–2 разряд) - на $6,3 \pm 0,4$ (средние данные по группе). Показатели настроения у спортсменов обеих групп практически находятся выше средней величины. Эти два показателя взаимосвязаны между собой и разница в оценках у спортсменов обеих групп невелика: у спортсменов сборной института она равна 0,3, у спортсменов высокой квалификации (КМС и МС) 0,7 балла.

Таблица 1

**Показатели психического состояния у лыжников-гонщиков
разной квалификации {в баллах; n=25 чел.)**

Показатели	Статистические показатели						
	Спортсмены ИФК (1 и 2 разрд)			P	Спортсмены (КМС и МС)		
	x	x±m	δ		X	x±m	δ
1. Самочувствие	6,5	1,3	0,40	<0,05	7,6	1,5	0,40
2. Настроение	6,6	2,0	0,75	>0,05	6,9	2,0	0,70
3. Желание соревноваться	8,0	1,6	0,50	> 005	8,1	1,5	0,60
4. Ясность тренировочной цели	7,5	1,9	0,75	<0,001	9,8	0,7	0,20
5. Уверенность в достижении цели	7,15	1,6	0,50	<0,05	8,25	1,0	0,30
6. Готовность показать максимальный результат	6,3	1,3	0,40	<0,05	7,32	1,0	0,30
7. Удовлетворенность тренировочным процессом	8,5	0,9	0,30	>0,05	8,3	1,9	0,75
8. Отношение к товарищам по команде	9,4	0,6	0,20	<0,05	7,9	1,6	0,55

9. Ситуативная тревожность	11,3	0,72	0,21	>0,05	11,4	2,4	0,70
10. Соревновательная мотивация	19,6	1,7	0,66	<0,05	21,5	1,34	0,44

Установлена достаточно высокая субъективная оценка вероятности достижения цели у спортсменов более высокой квалификации. По мнению К.Я. Киселева [2], эта оценка является ведущим фактором, вызывающим адекватную реакцию эмоционального напряжения. Учитывая, что исследования проводились в конце подготовительного периода оценка у менее квалифицированных спортсменов показателя уверенности в достижении цели ниже, чем у квалифицированных спортсменов. Разница в показателях достижения цели у данных групп спортсменов, на наш взгляд, обусловлена следующими факторами: во-первых, с ростом квалификации спортсмен приобретает более высокий уровень подготовленности, становится более уверенным в своих силах, поэтому и уверенность в достижении цели повышается; во-вторых, у спортсменов более высокой квалификации показатели ясности тренировочной цели значительно выше и, следовательно, уверенность в ее достижении также более высокая, чем у лыжников сборной АФК. Можно сказать, что у спортсменов более высокой квалификации целевая установка намного выше, так как у них цель всей подготовки отличается от спортсменов, стоящих ниже по рангу и квалификации.

Желание тренироваться у спортсменов обеих групп практически одинаково и составляет 8,0–8,1 баллов.

Обращает на себя внимание субъективная оценка ясности тренировочной цели. У квалифицированных спортсменов она достаточно высокая и равна 9,8 баллов. Несмотря на то, что до основной соревновательной деятельности еще далеко, они твердо знают цель тренировочного процесса, тогда как у спортсменов-перворазрядников этот показатель ниже. Вероятно, они не в полной мере уверены в конечном результате тренировочного процесса. Видимо, поэтому у них явно занижена оценка показателя готовности к максимальному результату. Самооценка подготовленности к максимальному старту у спортсменов более высокой квалификации уже в подготовительном периоде на 1 балл выше ($p < 0,05$).

В целом спортсмены обеих групп, судя по самооценке готовности к реализации максимально возможного результата, пока еще либо не готовы физически, либо занижают оценку, потому что не успели набрать спортивную форму. На наш взгляд, у данных спортсменов имеется резерв для повышения своего спортивного мастерства.

Показатели удовлетворенности тренировочным процессом находятся у мастеров и кандидатов в мастера спорта на уровне $8,3 \pm 0,75$; у спортсменов 1 разряда сборной АФК – $9,4 \pm$ балла.

Оценка показателя отношения к товарищам по команде существенно расходится. У спортсменов высокой квалификации этот показатель равен $7,9 \pm 0,55$ и у перворазрядников сборной АФК – $9,4 \pm 0,20$ балла. Очевидно, более высокий результат по этому показателю у спортсменов сборной АФК связан с тем, что их связывают не только тренировочные занятия, но и учебная деятельность {некоторые из них проходят обучение в одной учебной группе в течение нескольких лет, вместе проживают в одном общежитии}. Спортсмены, имеющие более высокую квалификацию, составляют группу, в которую входят лыжники из разных команд и регионов страны.

Список использованной литературы

1. **Зайганов Р.М.** Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности): автореф. дисс. . докт. психол. наук / Р.М. Зайганов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1998. – 25 с.
2. **Киселев Ю.Я.** О психологической подготовке к соревнованиям спортсменов с различными типологическими и личностными особенностями.— В кн. : Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Л., 1972.
3. **Наконечная Л.Е.** Влияние программы индивидуализации психологической подготов-

ки с учетом индивидуально-психологических особенностей на социально- психологическую сферу в команде / Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. № 8 (126) – С. 227–231.

4. **Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления.** – Организационно-методическое пособие для тренеров / Под общей редакцией к.п.н., доцента, директора ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО Е.В. Черных – Липецк : ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – 2014. – 32 с.
5. **Таймазов Р.А.** Психофизиологическое состояние спортсмена: Методы оценки и коррекции. – СПб. : Олимп СПб, 2004. – 400 с.

**Чорноштан Артур Григорьевич,
Асеева Ирина Олеговна**
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

***Аннотация.** В статье исследуются теоретические основы занятий настольным теннисом с учащимися старшего школьного возраста в процессе внеклассной работы по физической культуре в школе, анализируются основы использования настольного тенниса, как средства повышения двигательной активности старшеклассников.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, физическая культура, школа.*

***Annotation.** The theoretical bases of table tennis lessons with pupils of the senior school age in the process of extracurricular work on physical culture at school are analyzed in the article, the bases of using table tennis as a means of the motor activity of high school students are analyzed.*

***Key words:** table tennis, physical culture, school.*

Постановка проблемы. Возросшие требования к уровню сформированности физической культуры современных школьников диктуют необходимость поиска новых организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности детей. В связи с этим, инновационные поиски специалистов в области физической культуры, несомненно, должны быть направлены на достижение учащимися общеобразовательных школ высоких физических кондиций, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одним из основных принципов теории и методики физической культуры является то, что обучение двигательным действиям успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей детей школьного возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса со школьниками. Систематические занятия физическими упражнениями, безусловно, благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

В старшем школьном возрасте учение, в том числе и обучение новым движениям, продолжает оставаться одним из главных видов деятельности старшеклассников. В связи с тем, что в старших классах расширяется круг знаний и умений, что эти знания и умения ученики применяют при познании многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых ка-

честв личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Настольный теннис – одна из доступных спортивных игр, которую любят практически все школьники. Специфика настольного тенниса заключается в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения теннисной ракеткой к мячу. Этим обусловлено наличие в движениях игрока в настольный теннис специфических действий [1; 2; 5]. Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно-интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ. Эти очевидные факторы успешного обучения элементам настольного тенниса, довольно сложно развить у школьников. Как показали наблюдения, преимущественно раздельное изучение технических элементов, а также традиционная форма организации учащихся не всегда способствуют прочности формирования технико-тактических навыков. Возникает необходимость нестандартного, нешаблонного подхода в изложении программного материала по спортивным играм, и в частности – по настольному теннису. Поэтому применение эффективной технологии обучения приемам настольного тенниса всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей и преподавателей [5].

Обзор литературы. Проблему использования настольного тенниса в процессе внеклассной работы по физической культуре в школе изучали многочисленные исследователи, в частности А.М. Амелин, Г.А. Борчукова, В.А. Пашинин, С.А. Дорошенко, С.Д. Шпрах и другие. Анализ значительного количества исследований в области физического воспитания школьников позволил установить, что в системе внеклассной работы по физической культуре в школе ещё недостаточно уделяется внимание настольному теннису, как средству повышения двигательной активности учащихся [1; 2; 4].

Цель статьи – теоретически обосновать психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся старших классов средствами настольного тенниса.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические знания о возможности применения настольного тенниса как средства повышения двигательной активности старшеклассников.
2. Обобщить прогрессивный педагогический опыт по проблеме организации занятий настольным теннисом с учащимися старших классов.

Методы исследования.

1. Анализ и обобщение психолого-педагогических и учебно-методических литературных источников (для определения современного состояния проблемы использования средств настольного тенниса в физическом воспитании школьников).
2. Изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по проблеме организации занятий настольным теннисом с учащимися старших классов.

В настоящее время в физическом воспитании все активнее осуществляется конверсия спортивных технологий. По мнению В.К. Бальсевича, предмет конверсии – это оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов – систем упражнений, принципов и методов их применения. Поэтому закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по игровым видам спорта учителями широко используются упражнения, составляющие основу спортивной тренировки. Для того чтобы стать теннисистом, необходимо овладеть нужными двигательными навыками.

В старшем школьном возрасте продолжается рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в настольном теннисе, где решающее значение имеет быстрота и тонкая координация движений. Рост интеллекта у старшеклассников позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания. В возрасте 15–18 лет всё ярче проявляются черты индиви-

дуальных особенностей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения движениям широко использовать индивидуальный подход [2].

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных теннисистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения [2; 3; 5].

В обучении юных теннисистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что школьники при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и её совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспосабливающимися к изменяющимся условиям игры. Теннисист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи. Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по настольному теннису с детьми старшего школьного возраста [2; 4]. Обучение настольному теннису в процессе внеклассной секционной работы отличается от тренировок спортсменов. У учителя нет такого количества времени, как в спортивной школе или в секции. Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые. Поэтому необходимо обучать детей игре в настольный теннис, используя разученные приемы игры в их тактической реализации.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения настольному теннису:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом быстроты и координации движений, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия ракеткой на мяч.
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.
4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры [3].

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в настольном теннисе может быть достигнута только при длительном, планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Важная особенность настольного тенниса состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка) [1; 4].

В процессе подготовки теннисиста в школе необходимо определить объективные (количественно выраженные) показатели, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль над ним. В число объективных пока-

зателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники) – способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. [2; 5]. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки школьников и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Говоря о спортивной подготовке теннисистов в условиях внеклассной работы в школе, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ: верхняя – период включения в составы команд высших разрядов и нижняя – предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой, прежде всего).

При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий настольным теннисом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Анализ научных данных о современных подходах к основам подготовки учащихся 15–18 лет средствами настольного тенниса позволяет сделать следующие выводы:

1. Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность школьников 15–18 лет связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность. Одной из форм повышения двигательной активности школьников, несомненно, являются спортивные игры и, в частности настольный теннис, который в последние годы получил мощное распространение в мире.

2. В современных научных исследованиях освещен опыт организации внеклассных занятий по настольному теннису спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по настольному теннису может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старшего школьного возраста общеобразовательных школ к систематическим занятиям настольным теннисом. Внеклассные секционные занятия, несомненно, позволят повысить уровень сформированности прикладных и спортивных двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств старшеклассников.

Список использованной литературы

1. **Амелин А.М.** Настольный теннис / А.М. Амелин, В.А. Пашинин. – М. : ФИС, 1980. – 112 с.
2. **Борчукова Г.А.** Настольный теннис / Г.А. Борчукова. – М. : ФИС, 1990. – 170 с.
3. **Настольный теннис** : пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. М. : ФИС, 1987. – 165 с.
4. **Настольный теннис** : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М., 1980. – 30 с.
5. **Основы техники игры в настольный теннис** : методические указания / сост. С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер. – Красноярск : 1987. – 96 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аверкиева Наталья Алексеевна – преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля».

Агошков Владимир Васильевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Антипов Вячеслав Александрович – кандидат педагогических наук, выпускник аспирантуры СПбНИИФК ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия.

Антипова Елена Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия.

Антоненко Марина Николаевна – старший преподаватель Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (кафедра физической культуры и валеологии СибГАУ), г. Красноярск, Россия.

Антонюк Елена Витальевна – ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Асатова Гульсара Рашидовна – кандидат исторических наук, доцент. Узбекский государственный институт физической культуры, г. Ташкент, Узбекистан.

Асеева Ирина Олеговна - ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Асташова Елена Николаевна – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Ахметов Михаил Данирович – Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный аграрный университет.

Бакланов Лев Николаевич – Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Бергина Рита Николаевна – преподаватель кафедры физического воспитания Ровеньковского факультета ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Богданова Вера Александровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры управления физической культуры и спорта, Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия.

Бочарова В.Г. – Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия.

Бредихина Яна Александровна – магистрант, доцент кафедры теории физической культуры, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия.

Брейкина Ольга Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, факультета физической культуры, педагогического института НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Бузов Дмитрий Сергеевич – студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Булусев Сергей Олегович – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Бурлакова Татьяна Леонидовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Васецкая Наталия Валерьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Веселкин Максим Сергеевич – Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия.

Вовк Виктор Михайлович – доктор педагогических наук, профессор. Заведующий кафедрой здоровья человека и физической реабилитации, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Т. Шевченко».

Воронин Игорь Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент. Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Германов Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор. Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Годунова Надежда Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент. Заведующий кафедрой теории и методики спортигр ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия.

Горбенко Наталья Ивановна – почетный доцент кафедры физического воспитания, ГОУ ЛНР ЛНАУ.

Горская Инесса Юрьевна – доктор педагогических наук, профессор. Кафедра естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Горячев Михаил Романович – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ЛНР ЛНАУ.

Гринько Андрей Леонидович – Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный аграрный университет.

Гринюк Алина Сергеевна – студент Сибирского Государственного Университета Геосистем и Технологий (СГУГиТ), г. Новосибирск, Россия.

Громов Виктор Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО ЮУрГУ «НИУ», заслуженный тренер России (рукопашный бой), мастер спорта СССР по дзюдо.

Гузов Виктор Владимирович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. ГОУ ВПО ЛНР Донбасский государственный технический университет, г. Алчевск, Луганская Народная Республика.

Давыдович Илья Игоревич – студент. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Т. Шевченко».

Дедова Екатерина Анатольевна – студент Сибирского Государственного Университета Геосистем и Технологий (СГУГиТ), г. Новосибирск, Россия.

Донченко Андрей Витальевич – доцент кафедры физического воспитания, заслуженный тренер Украины, ГОУ ЛНР ЛНАУ.

Драгнев Анатолий Михайлович – преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Драгнев Андрей Анатольевич – преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Дренчев Максим – магистрант, НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Дрогомерецкий В.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Дроздов Дмитрий Вячеславович – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Елецкий Сергей Николаевич – преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Ерёменко Игорь Владимирович – преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Ермолаева Татьяна Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент. Мастер спор-

та Украины по софтболу. Кафедра физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», г. Луганск.

Заведующий кафедрой экономики и транспорта Антрацитовского факультета горного дела и транспорта. Почетный профессор ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», г. Краснодон, Луганская Народная Республика.

Загной Татьяна Владимировна – мастер спорта Украины по плаванию, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Зинченко Петр Константинович – старший преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ЛНР ЛНАУ.

Зотин Виталий Владимирович – старший преподаватель Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (кафедра физической культуры и валеологии СибГАУ), г. Красноярск, Россия.

Зотова Елена Сергеевна – студент колледжа ФК ФГБОУ ВО СибГУФК, г. Омск, Россия.

Зюзюков Александр Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент. Заведующий кафедрой спортивных дисциплин. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Игнатьева Светлана Сергеевна – магистр Сибирского государственного университета геосистем и технологий, г. Новосибирск, Россия.

Кетрова Елена Владимировна – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (кафедра физической культуры и валеологии СибГАУ), г. Красноярск, Россия.

Кислицын Александр Николаевич – доктор медицинских наук, заведующий лабораторией «Физиологии активного долголетия» Сочинского государственного университета, г. Сочи, Россия.

Колпаков Даниил Александрович – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Комарова Ирина Геннадиевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, факультета физической культуры, педагогического института НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Кондаков Алексей Михайлович – кандидат педагогических наук, доцент. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Кондакова Оксана Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета ОТиСМ УралГУФК, г. Челябинск, Россия.

Кондратенко П.П. – БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия.

Коренева Марина Сергеевна – старший преподаватель, НИУ «Белгородский государственный университет», г. Белгород, Россия.

Косенко Ирина Викторовна – тренер ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», г. Белгород, Россия.

Кострыкин Владлен Ярославович – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Крещук Елена Петровна – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин. Мастер спорта по лёгкой атлетике. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Курнышова Наталья Александровна – студент. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Лаптинова Татьяна Васильевна – преподаватель кафедры физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».

Левина Валерия Константиновна – тренер-преподаватель, КМС по художественной гимнастике, ГУ ЛНР «СДЮСШОР по художественной гимнастике».

Лимонченко Андрей Сергеевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Ложечка Михаил Владимирович – мастер спорта Украины по сумо и греко-римской борьбе, тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа Самара «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 6», г. Самара, Россия.

Лутовинов Юрий Анатольевич – мастер спорта СССР по тяжелой атлетике. Руководитель физического воспитания ГБОУ СПО ЛНР «ЛКТМ».

Максименко Георгий Николаевич - Академик Международной Академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник образования Украины, доктор педагогических наук России, доктор педагогических наук Украины, профессор, заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта. Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Максименко Игорь Георгиевич – доктор педагогических наук России, доктор наук по физическому воспитанию и спорту Украины, профессор кафедр олимпийского и профессионального спорта ЛНУ имени Тараса Шевченко, теории и методики спортигр ВГИФК, спортивных дисциплин БелГУ.

Максимова Надежда Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Макушкин А.С. – аспирант НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Мамаева Елена Владимировна – преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля».

Маметова О.Б. – факультет физической культуры и спорта Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского.

Маркина Виктория Борисовна – старший преподаватель кафедры теории и методики спортигр ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия.

Мартыненко Елена Николаевна – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Маштакова М.Н. – БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия.

Михайлов Андрей Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности» ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия.

Михайлуков Евгений Павлович – старший преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ ЛНР ЛНАУ.

Мягких Евгения Дмитриевна – аспирант кафедры естественно-научных дисциплин. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Немыкина Елизавета Андреевна – студент Колледжа физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК, г. Омск, Россия.

Николаева Елена Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Олефир Анна Витальевна - преподаватель кафедры физического воспитания, Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Осипов Владимир Николаевич –заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ЛНР НАУ.

Панова Олеся Сергеевна – студент УралГУФК, г. Челябинск, Россия.

Помазанов Алексей Иванович – учитель физической культуры, г. Белгород, Россия.

Попелухина Светлана Владимировна – преподаватель кафедры олимпийского и про-

фессионального спорта. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко», мастер спорта СССР по спортивной гимнастике.

Посохова Екатерина Максимовна – студент, Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Прихода Игорь Викторович – кандидат медицинских наук, доцент кафедры здоровья человека и физической реабилитации. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Т. Шевченко».

Прокудин Борис Федорович – Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия.

Раковецкий Александр Иванович – Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный аграрный университет.

Рогалева Людмила Николаевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры теории физической культуры, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия.

Ротерс Татьяна Тихоновна – доктор педагогических наук, профессор. Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Рубинская Ирина Юрьевна – преподаватель кафедры физического воспитания. Мастер спорта Украины по софтболу. ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», г. Луганск.

Саласин Артём Юрьевич – студент 1 курса магистратуры. Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

Семенюк Владимир Васильевич – магистрант кафедры теории и методики физического воспитания. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Семьин Иван Владимирович – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия.

Сероштан Виктор Михайлович – кандидат педагогических наук, профессор. Заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».

Сидоров Никита Борисович – студент Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Ситкина Мария Григорьевна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, Россия.

Скляр Максим Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта. Мастер спорта международного класса по каратэ. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Собянин Федор Иванович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ». Член-корреспондент Российской академии естествознания, национальный делегат России в ФИЕР Европы (Международная федерация физического воспитания), г. Белгород, Россия.

Соколов Вячеслав Николаевич – Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия.

Сотникова Екатерина Вячеславовна – учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 20», г. Белгород, Россия.

Суханов Владислав Сергеевич – Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный аграрный университет.

Суханова Елена Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент. Проректор по учебной и воспитательной работе ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия.

Сышко Д.В. – доктор педагогических наук России, доктор наук по физическому воспитанию и спорту Украины, профессор, декан факультета физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Крымский Федеральный университет»

Таламова Ирина Геннадьевна – кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, декан научно-педагогического факультета, г. Омск, Россия.

Ткачева Анна Ильинична – мастер спорта Украины по плаванию, магистрант кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Томилин Константин Георгиевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физической культуры и адаптивных технологий» факультета Туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета, г. Сочи, Россия.

Третьяков А.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

Третьяков Андрей Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Трофименко Е.А. – ГУ «Луганский государственный медицинский университет» ЛНР.

Трусова Валентина Петровна – преподаватель Колледжа физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК, г. Омск, Россия.

Трусова Валентина Петровна – студент колледжа ФК ФГБОУ ВО СибГУФК, г. Омск, Россия.

Федоскина Елена Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, Россия.

Харьковский Руслан Геннадиевич – кандидат исторических наук, доцент.

Хвостиков Игорь Петрович – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Цуканова Е.Г. – кандидат педагогических наук, Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия.

Цымбалюк Елена Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры философии и истории Белорусского государственного университета физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь.

Чанкова А.Г. ГУ «Луганский государственный медицинский университет» Луганская Народная Республика.

Чорноштан Артур Григорьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Шайхетдинов Рашит Гильметтинович – старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО ЮУрГУ «НИУ», г. Челябинск, Россия.

Шилина Евгения Васильевна – Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия.

Шомысова Елена Егоровна – кандидат педагогических наук, доцент. Институт истории и права Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина, мастер спорта СССР по биатлону, г. Сыктывкар, Россия.

Штана Юрий Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национального университета имени Тараса Шевченко».

Штанько Марина Сергеевна – студент кафедры олимпийского и профессионального

спорта. Институт физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганского национально-го университета имени Тараса Шевченко».

Щербаков Василий Сергеевич – магистрант кафедры управления физической культуры и спорта. Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы
XIV Международной заочной научно-практической конференции**

20–21 апреля 2017 года

Под редакцией Г.Н. Максименко

ГОУ ВПО ЛНР
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Редакционная коллегия оставляет за собой право технического и стилистического редактирования статей. Авторы статей несут полную ответственность за содержание статей.

Подписано в печать 16.01.2018. Бумага офсетная.
Гарнитура Times Nev Roman. Печать ризографическая.
Формат 60×84/8 Усл. печ. л. 39,53 Тираж 100 экз. Заказ № 3.

Издатель
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru