НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 1 (12) 2017 ISSN 2413-6379

В номере:

☑ *Современные системы спортивной тренировки*

☑ *Инновационные психолого-педагогические технологии в спорте и туризме*

☑ *Медико-биологические аспекты спорта и туризма*

☑ *Современное состояние и пути развития детско-юношеского и студенческого спорта, спорта высших достижений*

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

Международная научно-практическая конференция

НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ

НАУКА-2020

16+

Сетевое издание
№ 1 (12) 2017

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
МОО «Академия безопасности и выживания»

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42,
+7 (953) 620-92-12
E-mail: mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – Ответственный секретарь
Рымшин С. А. – Технический редактор
Махова А. С. – Верстка
Токарева К. Е. – Корректор, перевод

Размещение в Интернет 27.02.2017 г.

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Артемов Андрей Владимирович
Алтынникова Людмила Александровна
Боев Максим Юрьевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Гуров Павел Иванович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Рожков Николай Тихонович
Рудникова Надежда Петровна
Соломченко Марина Александровна
Фирсова Олеся Артуровна
Шаруненко Юрий Михайлович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке **elibrary.ru**

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы Международной научно-практической конференции 25-26 февраля 2017 г. Орёл. / Изд-во МАБИВ – Орел, 2017. – 1 (12). – 225 с.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Международной научно-практической конференции «НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ» (25-26 февраля 2017 г. Орёл) и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, соблюдение законов об интеллектуальной собственности и авторских прав несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2017
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Ветков Н. Е. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	8
Махов С. Ю. РЕАКЦИЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ В САМООБОРОНЕ	16
Куприна О. С. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ	24
Мостовая Т. Н., Ильина С. А. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	29
Горбачева О. А., Харлашин Д. А. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	33
Сорокина Е. В., Чижиков Р. В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ	38
ТЕМА 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ	
Хорева О. Ю., Махов С. Ю. СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ	43
Махова Н. С. ГОРНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ	51
Костина А. А., Махов С. Ю. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ	57
Мостовая Т. Н., Старовойтов Ю. Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	62
Рожков Н. Т. ИНТУИЦИЯ КАК БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН	66
Соломченко М. А., Головин Н. А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧЕНИКОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА	72

Парфенов А. С. Дусариев М. М. ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ	79
Молчанов А. С. СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ РАБОТЫ В ДОЛЖНОСТИ МЕНЕДЖЕРА	88
Пахамович И. А., Трубицин А. Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОРСКОГО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МГУ ГОЦППМСП г. ОРЛА	93
ТЕМА 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА И ТУРИЗМА	
Головко Н. Г., Божук Т. Н. ДИНАМИКА ПУЛЬСОВОЙ ВОЛНЫ И СОСУДИСТЫЕ РЕАКЦИИ ПРИ БЕГОВЫХ НАГРУЗКАХ	98
Кузнецова Е. В., Махов С. Ю. ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ	105
Бугаевский Е. А. ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО	115
Букреева Ю. А., Мостовая Т. Н. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ	120
Замышляева М. Е., Учасов Д. С. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК-БОКСЁРОВ 13-15 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СТАЖ	126
Букреева Ю. А., Мостовая Т. Н. МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ	133
Семешина Н. И., Алдошина Е. А. ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	138
Соколова Е. Н., Махов С. Ю. СИСТЕМА ОТБОРА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	143

Чернышёва Е. Л., Учасов Д. С. ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ПИЛАТЕСА	148
ТЕМА 4. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	
Афонский В. И., Хохлова О. А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	154
Шакиров А. Р., Вильнер Б. С., Лобкис В. Е. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ	161
Шаруненко Ю. М. СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
Бугаевский К. А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ФАЛЕРИСТИКЕ И ФИЛАТЕЛИИ	174
Разина Е. В., Денисов А. Ю. ИСТОРИЯ КОРФБОЛА: ПРОБЛЕМЫ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	180
Никитина И. В., Майоров В. А. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ	192
Парфенов А. С. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОПОРНЫХ ВУЗАХ	196
Шавырина С. В., Тимохина Н. В., Тюрина И. В. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ВУЗА	204
Щекотихин М. П. СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗе, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ, РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ	211
Курганова Е. Н., Панина И. В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	221

МОО «Академия безопасности и выживания»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
ФАФКС «Академия физической культуры и спорта»

Международная научно-практическая конференция «НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ»

Россия, г. Орёл, 25-26 февраля 2017 г.

В соответствии с планом научных конференций в 2017 году МОО «Академия безопасности и выживания», ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», ФАФКС «Академия физической культуры и спорта» проводят Международную научно-практическую конференцию «Наука, спорт, туризм».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок. Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма, состояния и путей развития детско-юношеского и студенческого спорта, спорта высших достижений в России и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Шифр конференции: МК-Н-1(12).

Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной тренировки
2. Инновационные психолого-педагогические технологии в спорте и туризме
3. Медико-биологические аспекты спорта и туризма
4. Современное состояние и пути развития детско-юношеского и студенческого спорта, спорта высших достижений

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в научном сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Материалы конференции также будут размещены в открытом депозитарии научной информации КиберЛенинка (лицензионный договор № 3211-01). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета

Махов Станислав Юрьевич, к.п.н., доцент, президент МОО «Академия безопасности и выживания».

Ответственный секретарь

Соломченко Марина Александровна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Члены оргкомитета:

Боев Максим Юрьевич, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н., Исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации

Коськин Александр Васильевич, д.т.н., директор департамента информатизации и перспективного развития ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Сенько Елена Витальевна, директор департамента по СВиСФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Бойко Валерий Вячеславович, к.п.н., декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта»

Щекотихин Михаил Петрович, к.п.н., зав. кафедрой «Прикладная физическая культура»

Кузнецова Лариса Петровна, к.п.н., зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта»

Учасов Дмитрий Сергеевич, д.б.н.

Копылов Сергей Александрович, к.т.н.

Гуров Павел Иванович, д.мед.н.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29
E-mail: mabiv@mail.ru

ТЕМА 1
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

HUMAN HEALTH AS VALUE AND ITS DETERMINANTS

Ветков Николай Ефимович
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-
филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия

Vetkov Nikolai Efimovich
head of department of «Physical education»
Middle Russian management Institute-branch
Russian academy of national economy and public
administration, Orel, Russia

Аннотация. *Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.*

Abstract. *Analysis of the training process in different sports allows you to allocate a certain number of generalized in the directions of the training microcycles: a retractor base, a test-preparation, supply, and competitive and recovery.*

Ключевые слова. *Микроцикл, втягивающие микроциклы, базовые микроциклы, подводящие микроциклы, восстановительные микроциклы, соревновательные микроциклы, величина и направленность нагрузок.*

Keywords. *The microcycle involving microcycles, basic microcycles, lead microcycles, restorative microcycles of competitive microcycles, the magnitude and direction of loads.*

Характеристика микроцикла

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательные их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Типы микроциклов

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы *(общеподготовительные)* характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению

оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

3. Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок

Качество построения программ тренировочных микроциклов в решающей мере определяется учетом воздействия тренировочных занятий на организм спортсменов. Направленность занятий в значительной мере обуславливает особенности утомления спортсменов и продолжительность протекания восстановительных процессов. Одни занятия оказывают локальное воздействие на организм спортсмена, предъявляя высокие требования к отдельным функциональным системам, другие - достаточно широко вовлекая в обеспечение работы ряд функциональных систем организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеют много общего: во всех случаях процессы восстановления характеризуются волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации.

Продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности отдельных занятий. Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также после занятий, способствующих повышению координационных и скоростно-силовых качеств. Обычно период восстановления

занятий с большими нагрузками, указанной направленности завершается в течение 2-4 дней. Занятия, способствующие развитию различных видов выносливости, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов.

Занятия со значительными нагрузками существенно по своим последствиям отличаются от влияния аналогичных занятий с большими нагрузками. Период восстановления после занятий со значительной нагрузкой сокращается более, чем вдвое и практически не превышает суток.

Таким образом, утомление, вызываемое занятием со значительной нагрузкой, намного меньше, чем после аналогичного занятия с большой нагрузкой, хотя объем работы в занятии со значительной нагрузкой, как правило, ниже всего на 20-30%. Восстановительные процессы после занятий со средними нагрузками обычно завершаются менее, чем через 10-12 часов, а после малых нагрузок - измеряется минутами и часами.

Занятия избирательной направленности с большими нагрузками оказывают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм спортсмена. Так, после занятия скоростной направленности с большой нагрузкой наблюдается значительное угнетение скоростных возможностей. Что же касается выносливости при работе аэробного характера, то уровень этого качества уже через несколько часов не отличается от исходного.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы в каждой части которых колеблется в пределах 30-36% доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Через 6 часов после таких занятий наблюдается достоверное угнетение функциональных возможностей организма спортсменов.

Следовательно, утомление, наступающее в результате выполнения программ тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого занятия. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение тренировочных программ. В то же время спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособность в условиях деятельности, обеспечиваемой преимущественно другими системами.

4. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня

Структура микроциклов зависит также от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, периода тренировочного микроцикла, типа самого микроцикла, индивидуальных особенностей спортсмена. Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенностей сочетания отдельных занятий. Например, в ударных микроциклах на этапе предварительной базовой подготовки занятий с большими нагрузками практически не планируются; на этапе специализированной базовой подготовки таких занятий может быть 1-3, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей - до 4-6.

Таким образом, увеличение количества занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального чередования их направленности является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это касается прежде всего ударных микроциклов, основная задача которых предъявление организму спортсменов большой суммарной нагрузки, способной вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Однако наряду с ударными микроциклами широко планируют втягивающие восстановительные, в которых обычно применяют меньшее количество занятий и меньший суммарный объем работы. Уменьшается количество занятий с большими и значительными нагрузками.

При планировании нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий; во-вторых, нужно знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок. И, наконец, в-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью и величиной нагрузок. Суточный ритм функций внутренних органов и процессов обмена веществ организма человека является стойким, так как он формируется в первые годы жизни и поддерживается на всем протяжении. Менее устойчив ритм различных двигательных реакций и работоспособности при прочих равных условиях - выше днем и ниже в утренние, вечерние и тем более в ночные часы. Поэтому, например, тренировочные занятия, проводимые дважды в день в условиях сбора, целесообразно планировать на 10-12 и 16-18 часов. Однако на практике, из опыта большинства спортсменов у нас и за рубежом, тренируются обычно рано утром (между 7 и 10 часами) и в конце дня (с 16 до 20 часов).

Спортсмены, тренирующиеся дважды в день (утром и в конце дня) наибольшую специальную работоспособность проявляют во втором занятии. Утренние показатели, хотя и уступают заметно вечерним, однако значительно превышают дневные. Таким образом, наивысшие показатели работоспособности доступны спортсменам в то время, когда они привыкли тренироваться. При этом следует отметить, что естественные суточные колебания вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности: когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное с точки зрения физиологической активности время.

Время занятий может в течение дня планироваться в зависимости от условий тренировочных занятий, учебы и работы. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается падением работоспособности спортсменов, ослаблением процессов восстановления после нагрузки, что не может не сказаться на качестве тренировочного процесса. Обычно при двухразовых тренировках одно занятие является основным, а второе - дополнительным.

В основных занятиях спортсмен выполняет большой объем работы,

направленный на развитие качеств и способностей, влияющих на результат. Здесь спортсмен получает значительную или большую нагрузку. В дополнительных занятиях объем работы меньше, нагрузка малая или средняя, круг задач весьма широк: поддержание достаточного уровня развития физических качеств, совершенствование техники, решение вопросов тактической подготовки и т.д.

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности. Оптимальным является проведение основного занятия во второй половине дня.

Приводим наиболее целесообразные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий по преимущественной направленности и величине нагрузок (табл.1).

Таблица 1

Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий

Основные занятия		Дополнительные занятия	
Направленность	**Величина нагрузки**	**Направленность**	**Величина нагрузки**
1.Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя, малая, значительная
2.Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях (работа до 4 мин.)	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя или малая
3.Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Значительная, средняя, малая
4.Комплексная: последовательное выполнение работы по повышению скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Та же	Комплексная: повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Малая, средняя
5.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование соревновательной техники	Средняя, малая
6.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Значительная, средняя

Таким образом, высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда, во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и, во-вторых, увеличение общего количества занятий не сопровождается уменьшением количества занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности.

Список литературы

1. *Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.*
2. *Балыхина Т. М. Словарь терминов и понятий тестологии / Т. М. Балыхина. - М.: МГУП, 2000. - 160 с.*
3. *Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.*
4. *Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 193 с.*
5. *Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. -464 с.*
6. *Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003. - 224 с.*
7. *Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.*
8. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань», 2003. - 160 с.*
9. *Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. - 2-е. изд., испр. и доп. - В 2-х т. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.*
10. *Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.*

References

1. *Ashmarin B. A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Moscow, Education Publ., 1990. 287 p.*
2. *Balykhina T. M. Slovar' terminov i ponyatiy testologii [Dictionary of terms and concepts of testology]. Moscow, MGUP Publ., 2000, 160 p.*
3. *Bernstein N. A. O lovkosti i ee razvitii [On dexterity and its development]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991. 228 p.*
4. *Bogen M. M. Obuchenie dvigatel'nym deystviyam [Teaching motor actions]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1985. 193 p.*
5. *Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow: Soviet sport Publ., 2003. 464 p.*
6. *Lukyanenko V. P. Fizicheskaya kul'tura: osnovy znaniy [Physical education: foundations of knowledge]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003. 224 p.*
7. *Lyakh V. I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Tests in physical education of schoolchildren]. Moscow, AST Publ., 1998. 272 p.*
8. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedenie v predmet [Theory and methodology of physical education. Introduction to subject]. St. Petersburg, LAN Publ., 2003. 160 p.*
9. *Matveev L. P., Novikov D. A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya :*

uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical re-suppl]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1976 p.

10. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000. 480 p.*

УДК 796.819

РЕАКЦИЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ В САМООБОРОНЕ

REACTION OF ATTACK AND DEFENSE IN SELF-DEFENSE

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика выбранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Гранд Мастер
Международной Ассоциации боевых искусств
(штурмовой рукопашный бой)

Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia
Grand Master
International Association of Martial Arts (MAA)
(Assault melee fight)

Аннотация. *Определение характеристик двигательной реакции в защите и нападении при активной самообороне.*

Abstract. *Characterization of motor responses in defense and attack with the active self-defense.*

Ключевые слова: *активная самооборона, двигательная реакция, атакующие действия, реакция нападения, реакция защиты, плотность атакующих действий, дистанции поражения.*

Keywords: *active self-defense, motor response, attacking, attack reaction, the reaction protection, the density of attacks and range.*

Не поддающиеся сегодня никакому учету множество спортивных единоборств и боевых искусств, претендующих на самую широкую универсальность и боеспособность, практически таковыми не являются. Почти все они имеют ту или иную степень условности и ограниченности, вызванную созданием различных версий правил соревнований. Боеспособным можно считать только такое боевое искусство, которое допускает применение любых способов и методов воздействия на человека.

Искусство активной самообороны состоит в том, чтобы выжить в любой ситуации и любой ценой. Учитывая непредсказуемость схватки, нужно

не соревноваться с нападающим, а активно подавлять его волю и уничтожать боеспособность, используя гибкую программу действий.

Активная самооборона – это не спорт и не искусство, а жизненная необходимость. Цель активной самообороны – сохранение чести, здоровья и жизни всеми доступными средствами в условиях реальных нападений. Педагогические технологии освоения активной самообороны позволяют повысить уровень боеспособности субъекта, и предназначены для обеспечения личной безопасности в любой критической ситуации.

Актуальность проблемы и ее практическая значимость обосновывается на невозможности противостоять преступным посягательствам посредством спортивных технологий.

На основании анализа современных спортивных единоборств и прикладных систем активной самообороны была сформулирована **проблема исследования**. Она определяется важными противоречиями между необходимостью и потребностью граждан по овладению эффективной системой активной самообороны в обеспечении собственной безопасности с одной стороны, а с другой – невозможностью спортивных технологий обеспечения гарантированной безопасности человека от преступных посягательств.

Решение данной проблемы определяет основную **цель исследования** – определить время атакующей двигательной реакции в активной самообороне.

Объект исследования – организации и подготовка по активной самообороне.

Предмет исследования – формирование двигательных реакций в активной самообороне.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**. Требование атакующего поражения детерминируется неспособностью человека адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения (*дистанция поражения* – дистанция при которой возможно поражение противника рукой или ногой без движения вперед). Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения, в пределах которой очень сложно защититься от неожиданного удара. Дистанция поражения ограничена пределами досягаемости вытянутых рук и ног человека в зависимости от возраста, уровня его развития и психофизического состояния. В противном случае, контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует участия всего тела, которое должно вытянуться в направлении атакуемой цели. Это движение в несколько раз продолжительнее, чем быстрота удара рукой или ногой, и поэтому противник успеет среагировать на атаку и нейтрализовать ее. Другими словами, скорость удара намного превышает скорость реакции субъекта на проводимую против него атаку.

В пределах дистанции поражения достаточно сложно защититься от быстрого и неожиданного удара. Однако на указанной дистанции, все быстрые атаки поражения становятся неотразимыми, при условии выполнения их на опережение противника. Это означает, что любой человек (независимо от уровня своей подготовки) абсолютно беззащитен, если удар против него выполняется на дистанции поражения. Следовательно, неожиданная атака на опережение в переделах дистанции поражения, становится неотразимой.

Организация исследования заключалась в определении характеристик двигательной реакции в защите и нападении.

Целью исследования является определение времени реакции защиты и нападения. Исследование проводили в тренировочных условиях на бойцах различного года обучения. Определяли возможности двигательной реакции (ДР) в атаке-защите и плотность атакующих действий (ПАД).

При определении двигательной реакции, исследуемый и его партнер находились друг перед другом на средней дистанции в разговорной (руки опущены вдоль туловища) или боевой стойке (руки на уровне головы). Исследуемый сначала выполнял 20 атак быстрым касанием пальцами лба (верхний уровень) или живота (нижний уровень) партнера. Фиксируется четкое попадание в указанные зоны, указывающее на результативность выполненной атаки. Затем исследуемый защищался отбивами, уклонами, нырками и другими защитными техническими действиями не разрывая дистанцию. Оценивается эффективность защиты от наносимых ударов-касаний в верхний и нижний уровни.

Плотность атакующих действий определяли в боевой стойке на боксёрском мешке. По звуковому сигналу исследуемый на средней дистанции из боевой стойки максимально быстро наносил удары двумя руками и (или) ногами по боксёрскому мешку за заданное количество времени. Регистрация ПАД осуществлялась снятием всего процесса на видеокамеру. Далее весь видеоматериал обрабатывался на компьютере, и покадровый просмотр позволяет точно подсчитать количества ударов руками и (или) ногами по боксерскому мешку за заданное количество времени.

Характеристики двигательной реакции в защите и нападении. В спортивной практике скоростные способности атлета проявляются в виде различных форм проявления быстроты, обусловленными различными пусковыми механизмами и относительно независимы друг от друга. (Н. В. Зимкин; В. С. Фарфель; В. М. Зациорский; И. Л. Дегтярев; Л. П. Матвеев). С учетом этого выделяют два типа быстроты: быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (Л. П. Матвеев, 1991). Таким образом, процесс реакции является важнейшей частью общей структуры психомоторного акта, во многом обуславливая успех его выполнения (Г. М. Гагаева).

По данным психологических исследований, проводимых со спортсменами-боксерами, известно, что время атакующих действий боксеров находится в среднем 140 – 200 мс. Тогда как время простой защитной реакции составляет 400 – 450 мс (В.И. Филимонов, 2000; В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак, 2001). Обращает внимание тот факт, что время даже простой защитной реакции минимум в два раза больше времени атаки, или быстроты удара. На самом деле атакующее движение может быть неожиданным не только по времени (начало атаки), но и по траектории, и по используемой части тела. В этом случае время ответной реакции увеличивается уже в 3 – 4 раза, и таким образом, шансы на защиту у противника становятся ничтожными. Следовательно, любой человек, независимо от уровня своего физического развития и предварительной подготовки не успевает среагировать на реальную атаку при определенных условиях. Эти условия можно легко обеспечить в реальной ситуации путем

контроля дистанции до противника. Для гарантированного нанесения поражающего удара в выбранную цель необходимо обеспечить лишь дистанцию вытянутой руки (в любом направлении).

Нами обнаружены и зафиксированы данные о неспособности человека адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения. Результаты показателей двигательной реакции представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели двигательной реакции

№ п/п	Показатели	Уровень подготовки		
		1 год обучения (44 чел.) (%)	2 год обучения (36 чел.) (%)	3 год обучения (32 чел.) (%)
1	Результативные атаки в нижний уровень из разговорной стойки	75	85	90
2	Нейтрализующие защиты из разговорной стойки (руки опущены вниз) от атак в нижний уровень	20	30	25
3	Результативные атаки в верхний уровень из разговорной стойки	65	65	75
4	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний уровень	25	30	35
5	Результативные атаки в верхний или нижний уровень по выбору из боевой стойки	85	80	90
6	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний или нижний уровень по выбору	10	10	15
		$P<0,02$, $t=1,64$		

Показатели результативных атак в нижний уровень из разговорной стойки для новичков достаточно высоки и составляют 75 %. Это обусловлено тем, что атаки проводились на дистанции поражения, где возможность защиты сводится к минимуму. Занимающиеся третьего года обучения свои показатели улучшили до 90 % результативных атак. Результаты нейтрализующих защит из разговорной стойки от атак в нижний уровень достаточно низки. У новичков эти показатели составляют не более 20 %, и даже квалифицированные бойцы второго и третьего года обучения показывали результаты не выше 30 %

эффективных защит. Данные показатели еще больше ухудшаются при условии выполнении атак в разные уровни. Здесь играет очень важную роль фактор непредвиденности поражения цели. Защищающийся не успевает среагировать на проведенную против него атаку. Для новичков эти показатели составляют не более 10%, а для опытных бойцов – не более 15 %.

Анализ данных показывает, что необходимо контролировать расстояние до противника и не подпускать его на дистанцию поражения. Если это произошло, то атаковать следует первым и не ждать, когда противник нанесет удар. Выжидание чрезвычайно опасно. Это подтверждает один из главных принципов, что в бою лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника. На дистанции поражения любая неожиданная и быстрая атака достигнет цели. В штурмовом бою первый удар, проводимый за пределами поля поражения, скорее всего, не достигнет цели. Однако если он будет выполняться в связке из двух и более ударов, то все последующие удары станут неотбиваемыми, даже если противник легко парирует первый удар, все остальные удары окажутся для него поражающими.

В последние годы на различных соревнованиях по спортивным единоборствам существенно возросла плотность боевых действий на ринге, то есть количество выполняемых в поединке передвижений, защит, обманных действий и ударов. В этой связи повышенные требования предъявляются к уровню развития у рукопашников моторных качеств (В.И. Филимонов, 2000).

Плотность атакующих действий (табл. 2) характеризует высокий уровень развития психомоторных качеств бойца.

Таблица 2.

Показатели плотности атакующих действий

№ п/п	Показатели	Уровень подготовки		
		1 год обучения (44 чел.)	2 год обучения (36 чел.)	3 год обучения (32 чел.)
1	Плотность атаки ударов руками за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с (n)	15,3	19,5	23,1
2	Плотность атаки ударов руками за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с (N)	51,2	64,6	80,3
3	Коэффициент сохранения энергии атаки руками: (N / 10) / (n / 3) × 100%	0,94	0,99	1,04
4	Плотность атаки ударов ногами за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с)	12,5	12,8	14,9
5	Плотность атаки ударов руками и ногами за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с)	14,3	17,1	20,2
6	Коэффициент согласованности атаки руками и ногами (п.4 / п.1 × 100%)	0,76	0,65	0,64
		$P<0,02$, $t=2,16$		

В исследованиях, проводимых ранее (Ф. А. Лейбович, В. И. Филимонов, 1979) были зафиксированы показатели плотности атакующих действий у членов сборной команды СССР по боксу. Среднее значение количества ударов руками нанесенных за 15 с составляет для различных весовых категорий 95,9 – 98,8 ударов, что составляет 6,3 – 6,5 ударов за 1 с. В нашем случае, высокие показатели плотности атаки руками имеют бойцы третьего года обучения и составляет 80,3 ударов за 10 с, что соответствует 8,0 ударам за 1 с.

Такой высокий показатель занимающихся штурмовым боем ГРОМ характеризуется, прежде всего, непрерывностью и скоростью круговых и спиралевидных траекторий нанесения ударов руками, а также различной ударной формой. Следует отметить важную особенность ударов боксеров или рукопашников: величина ударов руками в значительной степени зависит от вложения в них массы тела, что снижает скорость, а значит и плотность атакующих действий.

Коэффициент согласованности атаки руками и ногами (табл. 2) показывает взаимодействие рук и ног в создании единой ударной динамики. С повышением квалификации занимающихся плотность ударов руками увеличивается (коэффициент 0,64) по отношению к действиям ног. У бойцов низкой квалификации наблюдается повышенное участие ударов ногами (коэффициент 0,76) по отношению к действиям рук.

Это объясняется тем, что новички, участвующие в состязательных боях, стараются держать дальнюю дистанции, поэтому предпочитают больше наносить беспорядочные удары ногами, не вкладывая в них скорость и силу, и не выполняя их технически правильно, поэтому многие удары ногами имеют чисто формальный характер. Бойцы более высоких квалификаций выполняют удары ногами технически правильно и согласовывают движения отдельных участков тела в единое и мощное ударное движение.

Одним из важных показателей атакующих действий бойца является коэффициент сохранения энергии атаки руками (табл. 2). Данный коэффициент определяет длительность агрессивных атакующих действий, направленных на противника. Практически у всех бойцов независимо от квалификации данный показатель находится достаточно на высоком уровне. Это объясняется овладением занимающихся на начальном этапе пластичной манеры ведения боя, предусматривающей экономию энергии и уменьшением времени возвратов руки. Хотелось бы отметить такой факт. Квалифицированные бойцы третьего года обучения имеют коэффициент сохранения энергии больше единицы (1,04), что свидетельствует об увеличении ударов за единицу времени без потери качества. По-видимому, это может быть обусловлено высокой технической подготовленностью и развитием двигательных функций.

На основе данных исследований строится вся концепция активной самообороны, как агрессивно-атакующего стиля ведения боя. Любой бой должен начинаться и заканчиваться быстро. Чем дольше длится бой, тем меньше шансов победить. Нет времени на раскачку, разработку плана боя, разведку и другие подобные действия, применяемые в спортивных единоборствах. Атака должна начинаться и заканчиваться мощно и мгновенно, как взрыв, не наращивая постепенно скорость и силу. В атаке нельзя проявлять

нерешительность и пассивность. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждая атака достигала цели, подавляя дух противника.

Мы показали, что обычный человек, далекий от боевых искусств, способен уверенно побеждать любого противника независимо от уровня его подготовки, физических возможностей и антропометрических данных.

Список литературы

1. *Блеер, А. Н. Противоборство агрессивной среде при обеспечении безопасности образовательного учреждения на примере технологии боевого выживания «ГРОМ» [Текст] / А. Н. Блеер, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, А. А. Иванов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – Москва: Изд-во РГУФКСиТ – 2010. – № 4 (19). – С. 45 – 49.*
2. *Махов, С. Ю. Атакующая двигательная реакция – фактор превосходства активной самообороны [Текст] / С. Ю. Махов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Сборник статей. – Орел : ФГБОУ ВПО «Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова». – Орёл, – 2015. - С. 39-43.*
3. *Махов, С. Ю. Моделирование системы боевого выживания во взаимодействии с агрессивной средой [Текст] / С. Ю. Махов // Автономия личности. – 2010. – № 3 (1). – С. 94 – 105.*
4. *Махов, С. Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.*
5. *Махов, С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Выявление эффективной методики обеспечения личной безопасности : опытно-экспериментальная работа [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2014. – Электр. опт. диск (CD-ROM).*
6. *Махов, С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM).*
7. *Махов, С. Ю. Двигательная реакция в самообороне / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Физическая культура, спорт и туризм в формировании гармонично развитой личности : материалы Международной научно-практической конференции 12-14 февраля 2016 г. Орёл. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 1 (7). – 156 с. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/01_Makhov_S_Yu_Motor_response_in_self-defense_MNPK_1_216.pdf. (дата обращения: 17.02.2016 г).*

References

1. *Bleer A. N., Makeeva V. S., Makhov S. Y., Ivanov A. A. Protivoborstvo agressivnoy srede pri obespechenii bezopasnosti obrazovatel'nogo uchrezhdeniya na primere*

tekhnologii boevogo vyzhivaniya «GROM» [Confrontation a hostile environment while ensuring the security of educational institutions on the example of technology fighting for survival «GROM»]. Teoriya i praktika prikladnykh i ekstremal'nykh vidov sporta [Theory and practice of applied and extreme sports]. Moscow, RGUFKSiT Publ., 2010. no. 4 (19). Pp. 45 – 49.

2. *Makhov S. Y. Atakuyushchaya dvigatel'naya reaktsiya – faktor prevoskhodstva aktivnoy samooborony [Attacking locomotor response factor of superiority of active defense]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports, cadets, trainees and students a Collection of articles]. Orel, FGBOU VPO Orel law Institute of Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ.. 2015. Pp. 39-43.*
3. *Makhov S. Y. Modelirovanie sistemy boevogo vyzhivaniya vo vzaimodeystvii s agressivnoy sredoy [Modeling of the system of combat survival in interaction with the aggressive environment]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy identity. 2010. no.3 (1). Pp. 94 – 105.*
4. *Makhov S. Y. Shturmovoy boy – sistema aktivnoy bezopasnosti [Assault battle – a system of active safety]. Orel, MABIV Publ., 2011.*
5. *Makhov S. Y. . Shturmovoy boy GROM. Vyyavlenie effektivnoy metodiki obespecheniya lichnoy bezopasnosti : opytno-eksperimental'naya rabota [Assault battle the GROM. Identification of effective techniques for personal safety : experimental work]. Orel, MABIV Publ., 2014*
6. *Makhov S. Y. . Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Security: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013.*
7. *Makhov S. Y. [Motor response in self-defense]. Nauka-2020 : Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v formirovanii garmonichno razvitoy lichnosti : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 12-14 fevralya 2016 g. Orel [Science-2020 : Physical culture, sport and tourism in the formation of a harmoniously developed personality : the materials of International scientific-practical conference on 12-14 February 2016, Orel]. Orel, MABIV Publ., FGBOU VO Prioksk state University Publ., 2016. No.1 (7). 156 p. (In Russ.). Available at: http://akadem-mabiv.ru/01_Makhov_S_Yu_Motor_response_ in_self-defense_MNPK_1_216.pdf. (accessed: 17.02.2016).*

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ

MODERN TRAINING METHODS IN ATHLETICS FOR ATHLETES-STAYERS

Куприна Ольга Сергеевна
студентка
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Kuprina Olga Sergeevna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Scientific adviser: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены основные методы тренировки легкоатлетов-стайеров, определено влияние и роль различных компонентов на организм спортсмена.*

Abstract. *The article describes the main methods of training athletes stayers,* the influence and role of the various components on the athlete's body.

Ключевые слова. *Тренировка, метод, выносливость, бег, легкоатлет-стайер.*
Keywords. *Training, technique, endurance, running, athlete-Stayer.*

В процессе системы многолетней подготовки в легкой атлетике применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки.

В процессе тренировки в избранном виде легкой атлетике при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм легкоатлетов. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. Продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия. При длительном и непрерывном равномерном беге или в беге с умеренной интенсивностью направленность воздействия нагрузки на

организм легкоатлета ни у кого не вызывает сомнения. Ясно, что в данном случае речь идет о развитии выносливости. Но при наличии интервалов отдыха между отдельными отрезками дистанции, проходимых с различной интенсивностью, порой очень трудно бывает оценить срочный тренировочной эффект. Поэтому необходимо учитывать все компоненты, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм легкоатлета.
В циклических видах спорта выделяют пять таких компонентов: 1) продолжительность выполнения упражнения (длина преодолеваемых отрезков); 2) интенсивность выполнения упражнений; 3) длительность интервалов отдыха между пробегаемыми отрезками (нагрузками); 4) характер отдыха (пассивный или активный); 5) количество повторений отрезков или упражнений.

На основе изменения всех пяти компонентов нагрузки в легкой атлетике можно определить следующие основные методы тренировки, применяемые в процессе многолетней подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

1. Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в беге без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности бега по пересеченной местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин «равномерный» весьма относителен. В указанных условиях поддержать заданную интенсивность бывает не только трудно, но порой и просто невозможно. В этом случае понятие «равномерный» несколько условно - оно характеризует только общую направленность работы. Стайер при таком задании стараются бежать с одинаковой интенсивностью. При равномерном методе легкоатлеты-стайеры могут передвигаться с различной (заранее запланированной), но постоянной интенсивностью - слабой, средней, а порой и сильной (главное - сохранить ее в течение всего бега). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости.

2. Переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при пробегании заданной дистанции в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, тренер дает стайеру задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции спортсмен определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности (как правило, ускорения выполняются в подъемы). С ростом тренированности интенсивность ускорений и всей нагрузки в целом постепенно увеличивается, но практически не бывает предельной. При оценке нагрузки учитывается общий километраж, пройденный за занятие, количество ускорений в подъемы и километраж (сумма), пройденный в ускорениях. Переменный метод позволяет исключительно широко варьировать величину и характер нагрузки в зависимости от возраста, задач подготовки, уровня тренированности легкоатлетов. В зависимости

от интенсивности и других компонентов переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. В определенной мере при соответствующих изменениях в компонентах он может способствовать и развитию быстроты, но это не главное его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом). Переменный метод ввиду его значительной универсальности достаточно широко применяется легкоатлетами любой квалификации и возраста (новичками-юношами и взрослыми спортсменами высших разрядов).

3. Повторный метод заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы легкоатлет мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод (на коротких отрезках) применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной. Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Этот метод для развития указанных качеств получил широкое распространение практически на любом этапе тренировки в годичном цикле и в многолетней подготовке.

4. Интервальный метод характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом легкоатлет передвигается непрерывно по кругу, чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околопредельной. Длина отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью, зависит от задач, поставленных на данное занятие, возраста и подготовленности легкоатлетов. Однако чаще всего применяются укороченные (или средней длины) отрезки. Точная регламентация продолжительности отдыха (снижение интенсивности) в различных тренировках позволяет тренеру изменять направленность нагрузки и величину воздействия. Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости. Он чаще всего используется в тренировке квалифицированных легкоатлетов и только после того, как будет достигнут определенный уровень развития общей и специальной выносливости за счет применения других методов - переменного и повторного. Строго ограниченные интервалы отдыха (не более установленного времени) создают определенную психическую напряженность. Порой каждый следующий отрезок, проходимый с повышенной интенсивностью, приходится начинать на фоне некоторого недовосстановления. Эта «жесткость» интервального метода несколько ограничивает его применение в тренировке юношей. Тренировки этим методом следует проводить под строгим контролем интенсивности путем подсчета пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью в конце интервалов отдыха.

5. Соревновательный метод - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от легкоатлета полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. В таких случаях соревновательный метод используется для поддержания на высоком уровне спортивной формы (подготовленности). Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности легкоатлетов, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы. Соревнования имеют большое значение для дальнейшего совершенствования тактики легкоатлета, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях. Однако в подготовке юных легкоатлетов соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

6. Контрольный метод применяется для проверки подготовленности легкоатлета на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов. Испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

При планировании подготовки легкоатлетов следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки легкоатлетов и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности легкоатлета в целом. Все методы в зависимости от индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности легкоатлетов применяются в комплексе и с их разновидностями, что и обеспечивает высокие спортивные результаты.

Список литературы

1. *Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. Барчуков; под общ. ред. Н. Н . Маликова - М.: Академия, 2009. - 528 с.*
2. *Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. - 7-е изд., доп. и перераб. / Ю. И. Евсеев. - М.: Феникс Publ.,, 2011. - 444 с.*
3. *Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. -- М.: Издательский*

центр «Академия», 2003. - 464 с.
4. Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М., 2013. - 137 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань», 2003. - 160 с.
6. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. - Киев, 2004. - 205с.

References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika [Physical education and sport: methodology, theory, practice]. Moscow, Academy Publ., 2009. 528 p.
2. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Feniks Publ., 2011. 444 p.
3. Zhilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk E. V. Legkaya atletika [Athletics]. Moscow, Academy Publ., 2003. 464 p.
4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S., Klodnicki G. A. Legkaya atletika v shkole [Athletics in school]. Moscow, 2013. 137 p.
5. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedenie v predmet [Theory and methods of physical culture. Introduction to subject]. St. Peterburg, LAN Publ., 2003. 160 p.
6. Platonov V. N. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki [Theory and methodology of sports training]. Kiev, 2004. 205 p.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

RESTORE PHYSICAL HEALTH

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mostovaya Tatiana Nikolaevna
Ph. D., associate Professor «Applied physical culture»
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ильина Светлана Александровна
ст. преподаватель кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Ilyina Svetlana Aleksandrovna
senior lecturer «Applied physical culture»
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация: *Восстановление физической работоспособности – важный процесс не только для взрослого населения страны, но и для студентов, учащейся молодежи. Использование комплекса восстановительных средств позволит повысить активность, снизить утомляемость, обрести крепкое психофизическое здоровье.*

Abstract: *the Restoration of physical health is an important process not only for the adult population, but also for students, students. The use of the complex rehabilitation measures will allow to increase activity, reduce fatigue, find a good psycho-physical health.*

Ключевые слова*: Восстановление, здоровье, нагрузки, психофизическое состояние, работоспособность, спорт, утомляемость.*

Keywords*: Recovery, health, workload, physical condition, performance, sport, fatigue.*

Студенческая жизнь современной молодежи – это не только учеба, но и общественная работа, занятия спортом, участие в спортивно-массовой и общественной жизни ВУЗа и мн. др. Большинство молодых людей активно включается в интенсивный ритм жизни, стремится охватить все сферы интересов, не пропустить яркие моменты студенческой жизни. Это сопряжено с большими

физическими, эмоциональными и психическими затратами. Большой объём учебной нагрузки, интенсивность тренировок, трудности с определением оптимального режима работы создают проблемы для студентов в восстановлении физической и умственной работоспособности.

С целью обеспечения условий для полноценного выполнения работы различной направленности и эффективного протекания процессов восстановления работоспособности необходимо использовать ряд средств. Их использование позволит снизить утомление, повысить работоспособность, исключить возникновение неблагоприятных реакций организма.

Учеными доказано, что физическая работоспособность напрямую коррелирует с умственной. Таким образом, используя восстановительные процедуры, можно комплексно воздействовать на психофизическое состояние.

Утомление является естественным физиологическим процессом и характеризуется объективным признаком – усталостью. По определению В. И. Дубровского, утомление – это биологически защитная реакция организма, направленная против истощения функционального потенциала центральной нервной системы. Российский педагог В. Н. Волков выделил три условные группы средств восстановления физической работоспособности, это: педагогические, психологические и медико-биологические.

Центральное место в процессе восстановления физической работоспособности отводится педагогическим средствам. Они предполагают управление работоспособностью посредством грамотно организованной деятельности. Это находит выражение в подборе, вариативности и сочетании средств и методов обучения, тренировки, организации режима дня.

В процессе тренировочных и физкультурных занятий педагогические средства восстановления работоспособности выражаются в методах построения занятий, организации вводно-подготовительной части, правильном подборе упражнений и методов их использования, сочетании групповой и индивидуальной форм работы, использовании средств активного отдыха. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов – создании благоприятного психологического микроклимата.

В последние годы широкое распространение получили психологические методы восстановления. С их помощью удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Психологические средства весьма разнообразны. К ним относятся аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, релаксация и др. большое влияние на психическое состояние студентов оказывают условия занятий, тренировки, организация быта и досуга. Особое внимание специалистов привлекают возможности психорегулирующей тренировки, основанной на регулировании психического состояния, использовании сознательного расслабления мышечной системы и воздействии человека на функции своего организма посредством слова. Путем психорегулирующей тренировки удается обеспечить отдых нервной

системы, уменьшить психическое напряжение.

В случае утомления можно прибегнуть к самовнушению. Необходимо настроить себя на положительный лад. Для этого следует проанализировать собственное психическое состояние, выявить причины утомления и плохого самочувствия, наметить пути их устранения.

Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг человека психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся гигиенические, физические, фармакологические средства, питание.

Гигиенические факторы способны оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность, и протекание восстановительных процессов после учебной и физической нагрузки. В сфере гигиенических факторов следует уделять внимание продолжительности и организации форм проведения занятий, спортивной одежде, применяемым тренировочным средствам, состоянию спортивных сооружений и т.д. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня, сочетание учебных и тренировочных (физкультурных) занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой.

Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Такие нарушения сна, как долгое засыпание, беспокойный сон, бессонница и др. способны значительно снизить работоспособность, замедлить протекание восстановительных процессов. С целью профилактики нарушений сна, следует строго следить за распорядком дня, обращать особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищи продуктов на ужине. Перед сном необходимо совершать небольшие прогулки, принимать успокаивающие водные процедуры.

Из группы физических средств восстановления самыми эффективными и распространенными являются массаж и водные процедуры.

Различные виды массажа издавна применялись как средство расслабления, восстановления и успокоения. Его различные виды могут оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Методика массажа представляет собой различные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, вибрация. Преимущество отдают разминанию. Массаж рекомендуется применять периодически: в период больших нагрузок, при подготовке к соревнованиям и участию в них.

Водные процедуры включают в себя контрастный душ, принятие различных ванн, плавание. Большой популярность пользуются бани. Применение бань стимулирует терморегулирующую функцию организма, активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, приводит к улучшению периферического кровообращения, повышению проникаемости кожных покровов. Все это активизирует восстановительные процессы после напряженных тренировочных занятий, учебы, производственного

труда.

Современный комплекс восстановительных процедур представляет собой сложный единый процесс. Использование одновременно нескольких средств восстановления позволит грамотно распорядиться вопросом управления работоспособностью, достижением новых результатов в учебе и спорте, снижению утомляемости и стрессоустойчивостью.

Список литературы

1. *Горбачев, В. В. Витамины, микро- и макроэлементы : справочник / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. - Минск: Книжный дом Интерпрессервис, 2002. - 554 с.*
2. *Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 220 с.*
3. *Петрухин, В. Г. Структурные основы восстановления функций и тренированности организма // Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности / В. Г. Петрухин. - М.: Госкомспорт СССР, 1987. – с. 16-25.*
4. *Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М. Г. Пшенникова // Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986. - С 124-209.*
5. *Партыка Л. И. Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании с 1900 по 2000 гг.: автореф. дис. канд. наук: 13.00.04 / Российская государственная академия физической культуры. - Москва, 2002. - 23 с.*

References

1. *Gorbachev V. V., Gorbacheva V. N. Vitaminy, mikro- i makroelementy [Vitamins, micro and macro]. Minsk, Interpresservis Publ., 2002. 554 p.*
2. *Mirzoev O. M. Primenenie vosstanovitel'nykh sredstv v sporte [Application of restorative means in sport]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2005. 220 p.*
3. *Petrukhin V. G. Strukturnye osnovy vosstanovleniya funktsiy i trenirovannosti organizma [Structural basis for the restoration of the functions of the body fitness]. Meditsinskie sredstva vosstanovleniya sportivnoy rabotosposobnosti [Health restore athletic performance]. Moscow, State Committee of the USSR Publ., 1987. Pp. 16-25.*
4. *Pshennikova M. G. Adaptatsiya k fizicheskim nagruzkam [Adaptation to physical activity]. Fiziologiya adaptatsionnykh protsessov - Physiology of adaptation processes. Moscow, Nauka Publ., 1986. Pp. 124-209.*
5. *Partyka L. I. Evolyutsiya sredstv i metodov trenirovki i rekordnykh dostizheniy v sportivnom plavanii s 1900 po 2000 gg.: avtoref. diss. cand. nauk [The evolution of the means and methods of training and record of achievements in competitive swimming, from 1900 to 2000. Abstract PhD. diss.]. Moscow, 2002. - 23 p.*

ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

THE CHANGE IN THE FUNCTIONAL STATUS OF YOUNG PLAYERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Горбачева Ольга Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Gorbacheva Olga Alexandrovna,
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methods of physical education and sport»
Orel State University named after I. S Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич,
старший преподаватель кафедры
«Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Harlashin Denis Anatolyevich,
senior lecturer of the department
«Theory and methods of physical education and sport»
Orel State University named after I. S Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье приведены данные о том, что игра в футбол не только развивает силу мышц и повышает подвижность суставов, но и оказывает положительное влияние на функциональные возможности организма, улучшается обмен веществ, увеличивается жизненная емкость легких, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется кровяное давление. А также приведены примеры влияния соревновательной нагрузки на функциональное состояние юных футболистов.*

Abstract*. The article presents evidence that playing soccer not only develops muscle strength and increases joint mobility, but also has a positive effect on the functional capacity of the organism, improves the metabolism, increases lung capacity, reduces heart rate, normalizes blood pressure. As well as examples of the influence of competitions on the functional status of young players.*

Ключевые слова*: функциональное состояние, соревновательные нагрузки, футболисты, спортивное мастерство.*

Keywords: *functional status, competitions, football, sport skills.*

Отечественный и мировой футбол характеризуется высокой напряженностью игровых комбинаций, требующих от футболистов максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке. На организм футболистов в процессе тренировки воздействуют продолжительные нагрузки. Эти нагрузки требуют от игрока предельной мобилизации функциональных и двигательных возможностей спортсменов.

Поэтому, наряду с совершенствованием тактического и технического мастерства, важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовки. Известно, что игра не только развивает силу мышц и повышает подвижность суставов, но и оказывает положительное влияние на функциональные возможности организма, улучшается обмен веществ, увеличивается жизненная емкость легких, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется кровяное давление.

Футбол снимает усталость и психическое напряжение, благотворно сказывается на протекании нервных процессов.

Значительное число исследований посвящено проблеме выявления ведущих факторов, определяющих уровень спортивного мастерства в футболе. Исследования показывают, что уровень функциональной подготовки игроков во многом определяет результат выступления команды в ответственных встречах. Тогда как влияние соревновательных нагрузок на функциональное состояние исследовано в меньшей степени.

Вопрос о влиянии соревновательной нагрузки на юных футболистов недостаточно изучен. Поэтому целью данной работы является определение влияния соревновательной нагрузки на функциональное состояние юных футболистов. Значимость выбранной проблемы нужно для практики спорта, что способствует росту спортивного мастерства.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Изучить изменения сердечно-сосудистой системы (ССС) под влиянием соревновательной нагрузки.
2. Определить изменение показателей частоты внешнего дыхания (ЧВД) под влиянием соревновательной нагрузки.
3. Оценить изменение показателей скоростно-силовых качеств под влиянием соревновательной нагрузки.

Проводились исследования на соревнованиях первенства Орловской области. Наблюдения проводились в течение 5 дней, где было сыграно 8 игр.

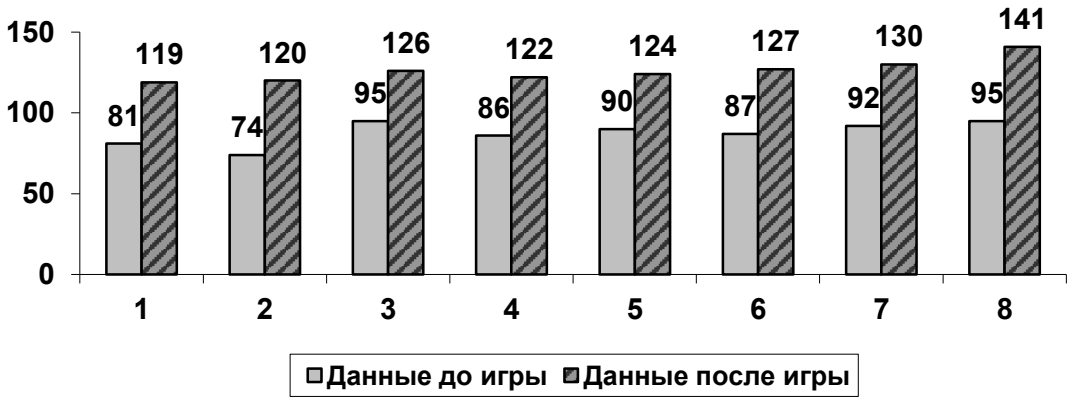


Рис.1. Изменение частоты сердечных сокращений у футболистов до и после игры. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – игры

Так мы видим, что самая большая разница ЧСС составила 46 уд./мин., во второй и в восьмой игре.

В играх 3,4,5 увеличение ЧСС почти одинаковое и колеблется от 32 уд./мин. до 40 уд./мин., по всей видимости произошло вырабатывание организма спортсмена.

В 6,7,8 играх большое увеличение ЧСС можно объяснить общей утомленностью организмов юношей, которая накапливалась в процессе всего турнира.

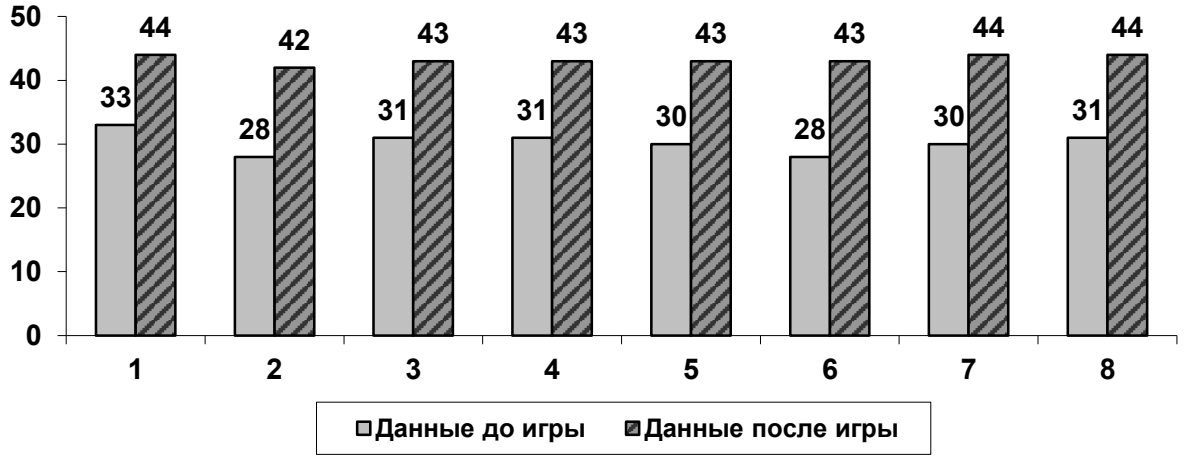


Рис.2. Изменение частоты внешнего дыхания у футболистов до и после игры. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – игры

Полученные в 8 играх данные дали возможность проследить изменение внешнего дыхания. Так мы видим, что наибольшее увеличение происходит после 7-8 игры. Таким образом, под влиянием соревновательной нагрузки в показателях ЧВД и ЧСС происходит изменение в сторону увеличения.

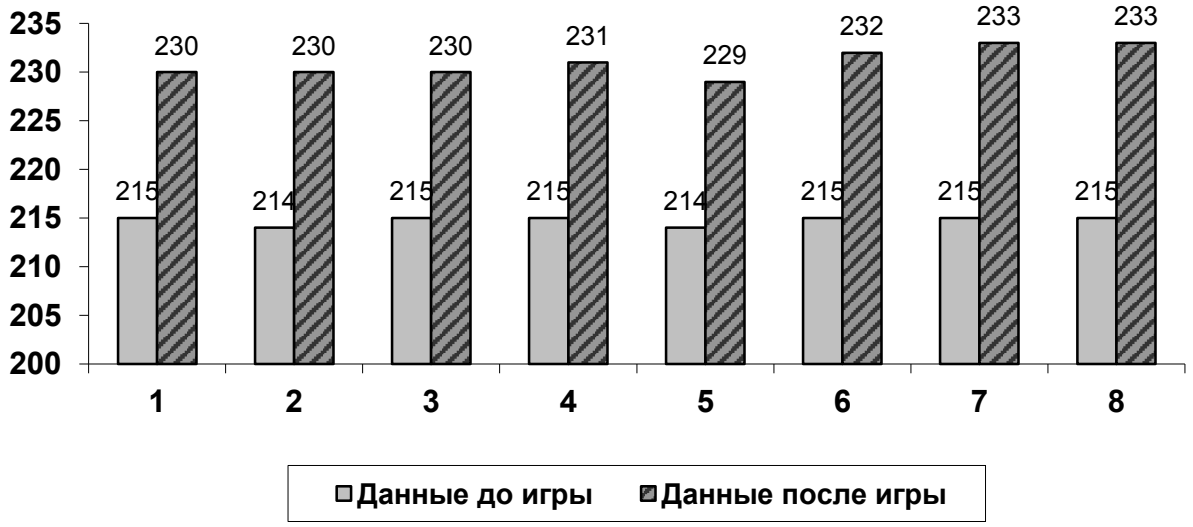


Рис. 3. Показатели изменения двигательных действий (тест: прыжок в длину с места) до и после игры. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – игры

Как мы видим из приведенных результатов, увеличение показателей прыгучести футболистов почти одинаковы на протяжении всего турнира.

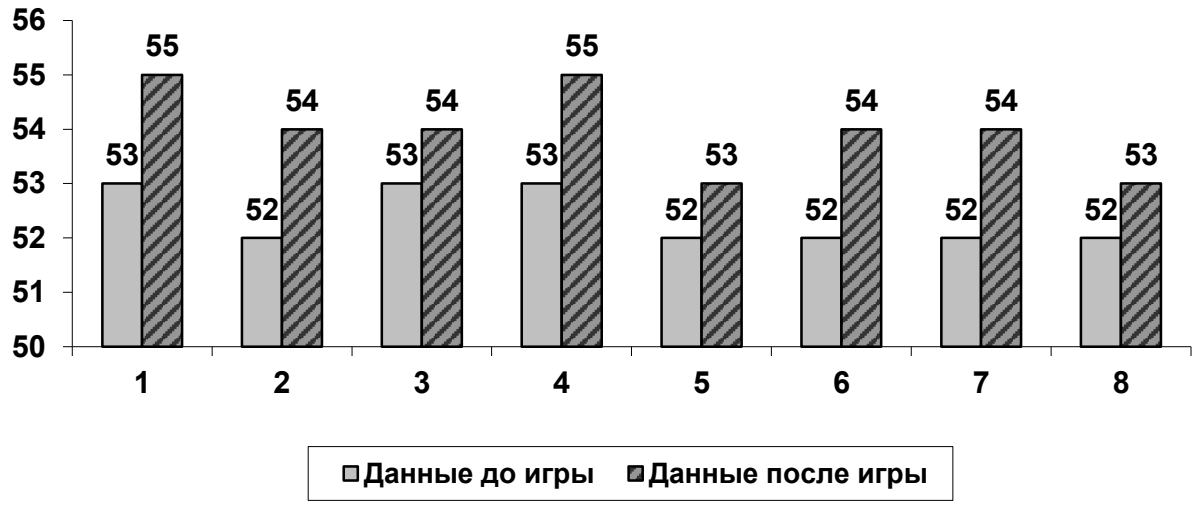


Рис.4.Показатели изменения двигательных действий (тест: прыжок вверх толчком обеими ногами с места в длину с места по прибору В.М. Абалакова) до и после игры. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – игры

Как мы видим, из приведенных результатов увеличение показателей прыжка вверх толчком обеими ногами с места, у футболистов почти одинаковый на протяжении всего турнира.

Из этого следует, что под воздействием соревновательной нагрузки у футболистов наблюдаются сдвиги двигательных действий, о чем можно судить по увеличению прыжка в длину с места и прыжка вверх толчком обеими ногами с места.

Выводы. Было выявлено, что на организм спортсмена благоприятное влияние оказывают длительные физические нагрузки.

На протяжении этого времени футболисты выполняют примерно:

– 70 – 150 прыжков с короткого разбега, при этом показатели высоты прыжка достигают 75 – 100 см у юношей;

– игровые действия связаны с быстротой реакции и движений (например, в момент приема мяча, где скорость полета мяча достигает 80 км/ч с расстоянием от 5 до 8 м)

– игровые действия, связанные с чрезвычайной ловкостью при комбинациях на ограниченном пространстве, а также при падении на землю из всех положений

Вместе с физической нагрузкой на организм спортсмена влияют большие эмоциональные нагрузки, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние футболиста, что вызывает большие сдвиги со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Так, в игре частота пульса у игроков может достигать 180 – 200 уд./мин., а максимальное артериальное давление до 180 – 200 мм. рт. ст. При ударе по мячу ЧСС – 160 – 170 уд./мин., а при приёме ЧСС – 140 – 150 уд./мин.

Игра в футбол всесторонне развивает организм человека, а также способствует развитию нервно-мышечного и костно-связочного аппаратов, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Футбол развивает быстроту, силу, ловкость, умение ориентироваться в пространстве и ряд других очень важных качеств.

Список литературы:

1. *Вихров К. Л. Игры в тренировке футболистов / К. Л. Вихров. - Киев: Здоровья, 2012. - 96 с.*
2. *Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.*
3. *Ивойлова А. В. Соревнования и тренировка спортсмена / А. В. Ивойлова - Минск: Высшая школа,2009. - 144 с.*
4. *Коренберг В. Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг. - М. : Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.*
5. *Сучилин А. А. Система подготовки футбольного резерва / А. А. Сучилин. - Волгоград, 2008. - 57с .*

References:

1. *Vikhrov K. L. Igry v trenirovke futbolistov [Game in training players]. Kiev, Zdorov'ya Publ., 2012. 96 p.*
2. *Godik M. A. Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok [Monitoring training and competition loads]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1980. 136 p.*
3. *Ivoylova A. V. Sorevnovaniya i trenirovka sportsmena [Competition and athlete training]. Minsk, Higher school Publ., 2009. 144 p.*
4. *Korenberg V. B. Osnovy kachestvennogo biomekhanicheskogo analiza [Fundamentals of qualitative biomechanical analysis]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2013. 208 p.*
5. *Suchilin A. A. Sistema podgotovki futbol'nogo rezerva [System of training of football provision]. Volgograd, 2008.-57 p.*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PREPARATION OF QUALIFIED ATHLETES WHO DO ORIENTEERING

Сорокина Елена Валентиновна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Sorokina Elena Valentinovna,
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methods of physical education and sport»
Orel State University named after I. S Turgenev
Orel, Russia

Чижиков Роман Викторович,
магистр, Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Chijikov Roman Viktorovich,
Master, Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Спортивное ориентирование как вид спорта, характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, большой физической нагрузкой, разнообразием пересеченной местности, где передвижение спортсменов - ориентировщиков носит ярко выраженный силовой характер. Поэтому силовая тренировка является необходимым и очень важным компонентом в подготовке спортсмена.*

Abstract. *Orienteering as a sport is characterized by the rapid change of tactical situations, great physical load, a variety of terrain where the movement of athletes who do orienteering has a brightly expressed character of power. That's why strength training is a necessary and a very important component in the training of an athlete.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, подготовка, сила, бег, местность.*

Keywords: *orienteering, training, power, run, terrain.*

Внедрение передовых достижений научно-технического прогресса в значительной степени способствовало совершенствованию системы подготовки

и повышению эффективности соревновательной деятельности в спорте высших достижений.

Интенсивно развивается спортивная наука. В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта провели значительное количество исследований, способствующих увеличению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, функциональных возможностей организма на различных уровнях его организации, что дает возможность качественному изменению и усовершенствованию системы подготовки спортсменов.

Спортивное ориентирование является одним из популярных, доступных, интересных и динамично развивающихся массовых видов спорта, который обладает высоким здоровьесберегающим эффектом, развитием личностных качеств, интеллектуальных и основных двигательных способностей [1,2,3].

Основные методики, связанные с построением силовой подготовки спортсменов - ориентировщиков рассмотрены недостаточно глубоко и требует дополнительного изучения.

Проблема поиска новых решений в области построения силовой подготовки и ее влияния на динамику физических, функциональных параметров и спортивный результат ориентировщиков представляется весьма актуальной.

Передвижение спортсменов - ориентировщиков по пересеченной местности носит ярко выраженный силовой характер. При преодолении крутых спусков, подъемов различной крутизны, заболоченных участков, буреломов, участков каменистого или песчаного грунта, прыжках через канавы и другие препятствия мышцы ног развивают значительно большее усилия, чем при беге по дорожке с твердым покрытием. Таким образом, силовая тренировка – это необходимый и очень важный компонент тренировки [5].

Теоретические знания особенностей техники бега по пересеченной местности способствуют увеличению скорости передвижения по дистанции и значительно ограничивают получение травм спортсменами. Выделяются следующие методические правила техники гладкого бега и бега по пересеченной местности:

- правило первое: каждое двигательное действие выполняется на протяжении трёх фаз: подготовительной, основной и заключительной;
- правило второе: в технике бега выделяются три периода: период одиночной опоры, период полета, период переноса маховой ноги;
- правило третье: при беге в периоде опоры выделяют две фазы - фазу амортизации и фазу отталкивания;
- правило четвертое: при беге по пересеченной местности необходимо менять технику бега в зависимости от характера местности, состояния грунта, степени утомления организма и погодных условий.

Постановка стопы на опору будет зависеть от характера грунта (асфальт, трава, земля, песок, болото). Основная задача сохранить скорость бега и мощность отталкивания и не получить травму. При преодолении подъемов наклон туловища увеличивается, стопа более выражено ставится на переднюю свою часть более жестко, чем на ровной поверхности, в связи с этим уменьшается длина шага и увеличивается частота шагов. При преодолении спусков туловище занимает вертикальное положение, немного отклоняясь назад, в зависимости от

степени уклона подъема увеличивается длина шага, стопа ставится полностью на поверхность опоры. На особенно крутых спусках и подъемах можно задействовать кустарники, деревья, корни деревьев, взявшись за них руками. Горизонтальные препятствия (канавы, ямы, промоины, траншеи) нужно преодолевать прыжками с одной ноги на другую. При преодолении вертикальных препятствий можно опираться на ногу или на руку, а также применять барьерный шаг в зависимости от характера препятствия. Необходимо помнить, что преодоление препятствий часто нарушает привычный дыхательный ритм, который следует восстановить и как можно быстрее вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. На скользком или мягком грунте целесообразнее передвигаться короткими шагами, чтобы не было отдачи ногой назад.

Одного лишь бега на местности может быть недостаточно для поддержания силовых качеств мышц на необходимом уровне, особенно у тех спортсменов, у которых уровень мышечной силы невысок по природным данным. Поэтому необходима специализированная силовая тренировка, которая строится по принципу постепенного перехода от общесиловых к специфическим для данного вида спорта скоростно-силовым упражнениям – бегу в гору, бегу по болоту, бегу по грунту различного характера, преодолению препятствий (в последних двух упражнениях немаловажную роль играют и координационные способности). Общесиловая тренировка подразумевает выполнение упражнений с отягощениями и в зависимости от развиваемого усилия и количества повторений делится на тренировку максимальной силы, динамической («скоростной» или «взрывной») силы и силовой выносливости [4].

Целенаправленная силовая тренировка в значительной мере улучшает результаты в беге по пересеченной местности, а также приводит к снижению риска получения острых и хронических травм, благодаря укреплению связочно-суставного аппарата, прежде всего, в голеностопном и коленном суставах. Большую роль в предохранении от травм позвоночника играет укрепление мышц туловища и в первую очередь спины. Развитие силы мышц брюшного пресса улучшает беговую осанку и положительно сказывается на технике бега, повышает экономичность бега.

В силовой подготовке спортсменов ориентировщиков в тренажерном зале применялись следующие основные упражнения, которые выполнялись круговым методом 3-4 круга на каждую группу мышц:

- упражнения общеразвивающего характера для мышц рук и туловища с гантелями, с блинами, с использованием блочных тренажеров, с собственным весом;
- упражнения для мышц ног (приседания с различным весом, толчки, становая тяга, упражнения на тренажерах, развивающих определенную группу мышц ног, ходьба выпадами с дополнительным отягощением, выпады с места с дополнительным отягощением, зашагивание на опору с дополнительным весом и т.д.).

Также для развития силовых способностей, особенно силовой выносливости спортсменов ориентировщиков, мы применяли некоторые упражнения системы «кроссфит», которые выполнялись как отдельно в разных частях тренировочного

занятия, так и серийно круговым метом:

- берпи - упражнение похоже на отжимание от пола, только после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом сделать хлопок руками над головой;
- подтягивание на перекладине – из положения виса, усилием рук тело подтягивается вверх. Есть лишь одно отличие, для увеличения мощности тренировки, подтягивания выполняются техникой «Киппинг» или просто «раскачкой»;
- челночный бег на 10-20 метров;
- прыжки на скакалке - прыжок делается более затяжной, скакалка должна прокрутиться два раза. Здесь необходимо сильно отталкиваться, чтобы высоко прыгнуть;
- махи гирей - держа гирю обеими руками, поднимают ее над головой и опускают между ног и обратно вверх.

Для совершенствования техники бега по пересеченной местности и развития силы мышц ног спортсмена ориентировщика без применения тренажерных устройств использовались следующие упражнения на местности и в спортивном зале:

- специальные беговые упражнения;
- бег с высоким подниманием бедра, с дополнительным отягощением;
- бег в подъем с увеличением его крутизны;
- прыжковый бег в подъем с крутизной не более 45º;
- ходьба в подъем 70-80º;
- ходьба по ступенькам (300-500 ступенек);
- бег по ступенькам 4-5 этажей (наступая на каждую или через 1);
- бег по ступенькам боком (3-4 этажа);
- прыжки по ступенькам;
- бег на отрезках 100-150 метров с дополнительным отягощением сзади;
- упражнения с использованием легкоатлетических барьеров 8-10 барьеров (ходьба боком, ходьба на каждый шаг, ходьба через шаг, ходьба боком (один барьер перешагивается, а второй преодолевается снизу), прыжки через барьеры различной высоты, барьерный бег).

Использование упражнений в тренажерном зале, элементов кроссфита и упражнений для развития силы мышц ног, преимущественно прыжковых упражнений в процессе силовой подготовки ориентировщиков сборной команды Орловского государственного университета в течение подготовительного периода (6 месяцев) позволило значительно повысить уровень развития силовых способностей, что проявляется в следующих упражнениях: в отжимании и подтягивании на 35%, в челночном беге на 14,7%, в беге на 60 метров на 13,7 %, в беге на 200 метров в подъем на 26,7%, в прыжке в длину с места на 24,1%.

Таким образом, учитывая специфику бега в спортивном ориентировании и особенности развития силовых способностей человека, можно сделать вывод о том, что наиболее эффективными средствами развития силовых способностей спортсменов-ориентировщиков являются упражнения в тренажерном зале,

элементы кроссфита и упражнения для развития силы мышц ног, преимущественно прыжковые упражнения.

Список литературы:

1. *Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Академия, 2001. - 208 с.*
2. *Казанцев С. А. Теория и методика спортивного ориентирования : учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. - СПб.: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. - 76 с.*
3. *Лосев А.С . Тренировка ориентировщиков разрядников / А. С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.*
4. *Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В. В. Чешихина. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.*
5. *Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика : учебное пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. - М., 2008. - 112с.*

References:

1. *Vyatkin L. A., Sydorchuk E. V , Nemytov D. N. Turizm i sportivnoe orientirovanie [Tourism and orienteering]. Moscow, Academy Publ., 2001. 208 p.*
2. *Kazantsev S. A. Teoriya i metodika sportivnogo orientirovaniya [Theory and methods of orienteering]. St. Peterburg, SPB GUFK them. P. F. Lesgafta Publ., 2007. 76 p.*
3. *Losev A. S. Trenirovka orientirovshchikov razryadnikov [Train orienteering fuses]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1984. 112 p.*
4. *Cheshihina V. V. Sovremennaya sistema podgotovki v sportivnom orientirovanii [The modern system of training in orienteering]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2006. 232 p.*
5. *Shirinyan A. A., Ivanov A. V. Sovremennaya podgotovka sportsmena – orientirovshchika [Modern training athlete – orienteer]. Moscow, 2008. 112 p.*

ТЕМА 2
ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ

СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

METHODS OF RECOVERY IN SPORT

Хорева Ольга Юрьевна
студентка
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Horeva Olga Yurievna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Scientific adviser: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department «Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Аннотация. *Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. [1]*

Abstract. *Sports recovery health and normal functioning of the body after training and competitive loads is an integral part of the system of training athletes. The choice of means of recovery is determined by the age, qualifications, personal characteristics of athletes, preparation stage, tasks of the training process, the nature and features of construction of training loads.*

Актуальность. Восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств. Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Важность восстановления в спорте

Сама по себе тренировка-это стресс для организма. Если не давать мышцам полноценно восстанавливаться после последней нагрузки, то будет накапливаться усталость[2]. Кроме того, когда нагрузки забирают больше энергии, чем организм может восстановить возникает тот же эффект, который еще называется перетренированностью. Поэтому в спорте восстановление важно, как и сама тренировка, так как достичь хороших результатов не возможно только интенсивными изнуряющими нагрузками. Методы восстановления и снятия усталости у спортсмена приобретают первостепенное и важное значение в современном мире[3]. Характерной чертой современного спорта являются большие по объему нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму спортсменов. Часто тренировки проводятся на фоне хронического утомления. [4] Для того, чтобы повысить продуктивность тренировки, необходимо выбрать наиболее оптимальный способ восстановления. Чем быстрее организм восстановиться, тем больше возможностей будет к выполнению последующих работ и выше его функциональная работоспособность.

Тело человека-инструмент, с которым он может работать, но, если спортсмен его перегружает, то вскоре оно начнёт подавать сигнал в виде усталости или даже болезни. Наиболее простые, но не менее эффективными методами восстановления тела после тренировки являются: массаж, баня, ванная. Также, необходимо выполнять растяжку после выполнения основной тренировки, от интенсивного тока крови повышается температура тканей, это благотворно сказывается на работе энергогенерирующих ферментов. Организм получает дополнительный приток сил, усталость ощущается гораздо меньше[5].

Спортсмену необходимо восстановить не только физические, но и психические силы. Процесс психоэмоционального расслабления не менее важен. Только в состоянии покоя у человека правильно функционирует пищеварительная система. При постоянном напряжении могут возникать гормональные проблемы, что не редко встречается у профессиональных спортсменов. Когда человек активен - расходуется энергия, когда расслаблен – накапливается.

Мышечная деятельность сопровождается временным снижением работоспособности спортсмена. К концу тренировки, во время восстановления, приходит в норму внутренняя среда организма, запасы энергии восстанавливаются, в состояние рабочей готовности приходят различные функции. Данные процессы дают восстановление работоспособности организма и помогают её увеличению.

Работоспособность спортсмена в процессе тренировке зависит от объёма и интенсивности нагрузок и от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного

процесса необходимо проводить, учитывая особенности процессов восстановления.

Восстановление происходит во время работы мышц, происходят окислительные реакции, которые обеспечивают ресинтез химических веществ богатых энергией. Во время тренировки, процессы диссимиляции во многом преобладают над процессами ассимиляции. При продолжительной мышечной деятельности, характеризующейся устойчивым состоянием, устанавливается равновесие, называемое динамическим, между ресинтезом и расщеплением химических веществ. Нарушение баланса этих реакций выражается при работе, чем резче, тем больше её мощность и тем меньше готов к ней человек. Период восстановления проходит волнообразно. В этом периоде существуют процессы ассимиляции, обеспечивающие пополнение израсходованных энергетических запасов. Сначала они начинают восстанавливаться до исходного уровня, а потом на определенное время становятся выше его и снова понижаются[6].

В восстановлении существуют ранние и поздние фазы. Ранние фазы приближаются к концу тренировочного процесса, а после напряженных работ в течение нескольких часов. Стоит отметить, что после длительной и напряжённой деятельности мышц, на несколько суток могут затянуться поздние фазы восстановления.

Уровень работоспособности организма в период восстановления, делится: фазы повышенной и пониженной работоспособности. Повышенную работоспособность можно наблюдать сразу же после окончания деятельности мышц. Далее работоспособность начинает восстанавливаться и возрастая, становится выше исходной. Данный период имеет название "фаза повышенной работоспособности". Через некоторое время после окончания деятельности мышц, работоспособность снижается до исходного уровня. Экспериментальным образом выявлено, что у тяжелоатлетов через одну минуту после поднимания штанги двумя руками, "до отказа", работоспособность окажется сниженной примерно на 60%, если сравнивать с начальной величиной. На седьмой минуте она становиться ниже на 10%. К двенадцатой минуте превысила изначальный уровень и осталась повышенной до двадцать пятой минуты. От особенностей выполненной работы и от тренированности человека, зависит продолжительность отдельных фаз восстановления.

Каждому спортсмену необходимо знать средства, которые помогут восстановиться после изнуряющих нагрузок.

Средства восстановления в спорте

Педагогические средства

Педагогические средства одни их важнейших средств, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле[7].

Спортсменам с высокой квалификацией важно использовать сопряженные и последовательные системы организаций нагрузки. Последовательность в этом

случае обозначает определенную очередность и порядок введения в тренировочный процесс объемов нагрузки с различной направленностью, с учетом постепенного увеличения воздействия на организм тренирующегося.

Психологические средства

Специально направленные психологические воздействия, обучение приёмам специальных тренировок, которые регулируют психику, осуществляют психологи с высокой квалификацией. Стоит сказать, что в спортивных школах роль тренера-преподавателя имеет важную роль для управления свободным временем учащихся, а также для снятия эмоционального напряжения[8]. Данные факторы оказывают сильное влияние на течение и характер процессов восстановления.

Условия деятельности в физическом воспитании спортсмена характеризуются: развитием моральных и физических сил, психическими и физическими напряжениями, соревновательным и предсоревновательным настроем, спортивными достижениями.

Методы соблюдения этих условий и непосредственных внедрений их в соревновательную жизнь.

1. Сравнительный метод.
2.Комплексный метод.
3.Метод наблюдения.
4. Метод самонаблюдения.
5. Метод "беседа" или "обсуждение".
6. Метод "анализ"[9].

Гигиенические средства

К данным средствам разработаны специальные требования, которые связны с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха. Закаливание

Закаливание организма система мер, которая повышает устойчивость организма к неблагоприятному воздействию климатических условий, выработке условных и рефлекторных реакций терморегуляций с целью её усовершенствования.

Закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен отличается тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его постоянство внутренней среды[10].

У спортсмена при охлаждениях уменьшатся процесс отдачи тепла и возникают такие механизмы, которые способствуют его выработке, также повышается обмен веществ, это обеспечивает хорошее протекание биохимических процессов и физиологических.

У незакалённого человека, непродолжительное охлаждение уже нарушает процесс теплорегуляции, это ведёт к превышениям процессов теплоотдач над процессами теплопродукций, а это может сопровождаться сильным понижением температуры у тела. В этом случае будет активизироваться жизнедеятельность патогенных микроорганизмов и возникает заболевание.

Восстановительные ванны

Ванные процедуры-неотъемлемая часть восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39°С оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

Растительные и восстановительные ванны в основном применяют в комплексной терапии сердечной патологии, при нарушениях сна, легочных заболеваний и при различных нервных расстройствах, вегетативной дисфункции и климактерическом синдроме.

Режим дня.

Режим для спортсмена - важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. У спортсмена одна цель - высокий спортивный результат, и все это оценивается с точки зрения того, помогает оно достижению этого или не помогает.

Соблюдение определенного режима, у спортсмена, является одной из составных частей подготовки[11].

Чтобы тренировка прошла успешно нужно обогащать себя энергией и питательными веществами. Не менее важным аспектом является режим приема пищи. Затрачивая свои внутренние резервы, нужно заботиться об их своевременном пополнении. Для этого нужно распределять свой рацион питания на 4-6 приемов пищи в день.

Медико-биологические средства

Данная группа средств восстановления включает в себя: различные виды массажа, физические средства, правильное питание, спортивные тейпы, фармакологические препараты и т д.

С помощью обмена энергии в организме спортсмена, обеспечиваются развитие и рост, идет поддержание стабильности морфологической структуры, способность их к самовосстановлению, и также большая степень функциональной организации биосистем. Изменения, которые происходят в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно - эмоциональном и физическом напряжении, показывают, что в этих условиях потребность в каких-либо питательных веществах, а в частности в витаминах и белках повышается. С увеличением физической нагрузки, растут затраты энергии, для их восполнения потребуется определенный набор питательных веществ, которые поступают в организм с пищей [12].

Минеральные вещества и витаминные комплексы.

У каждого спортсмена своя личная норма потребления и минеральных веществ и витаминов. Всем известно, что стресс уменьшает в организме запасы витаминов. Сама жизнь, конфликты на работе, постоянные заботы и тяжелые тренировки - это стрессы. Поэтому для того, чтобы получить все питательные вещества, очень важен правильный пищевой рацион с обязательной добавкой витаминов и минералов.

Плохая экологическая обстановка в мире, вынуждает организм выводить

и расщеплять вредные химические соединения. Витамины А, Е и С, а также элемент селен, предотвращающий окисление, отлично справляется с вредными соединениями и ядами в нашем теле.

Сон.

Любой спортсмен, который стремиться добиться положительных и даже самых лучших результатов в своем виде спорта должен спать регулярно и много.

Профессиональные спортсмены, выступающие на соревнованиях, спят 10-12 часов в сутки, а в дни выступлений или самой интенсивной нагрузки спят еще до и после выступления или тренировки.

Если, занимаясь спортом, вы не будете постоянно соблюдать режим сна, ваш метаболизм снизиться на целых 30%. Из-за снижения метаболизма происходит замедление реакции и возникает чувство, что все, ранее выполняемые ежедневные действия, даются намного труднее, чем это обстоит на самом деле. Также доказано, что теннисистам полноценный регулярный сон помогает увеличить точность удара на 42%. Не говоря уже о том, что нарушения сна увеличивают угрозу истощения (не только у спортсменов) на 11%.

Баня (сауна).

Сауна — хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сгонять вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус [13]. Сауна способствует - улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов. Как лечебное средство она показана при ринитах, катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, радикулитах, миозитах и других заболеваниях.

Массаж и самомассаж.

Самомассаж применяют как спортивный и лечебный массаж. Данный вид массажа имеет ограниченные возможности, в связи с тем, что у больных нет специальных знаний. Нужно помнить, что самомассаж является физической нагрузкой, ее следует принимать с осторожностью, особенно при заболеваниях сосудистой системы, у ослабленных больных и пожилом возрасте. Плюс в том, что данный массаж не требует помощи других лиц. Все выполняются самостоятельно[14]. Техника приемов такая же как приемы спортивного, лечебного, точечного массажа и аппаратного вибромассажа. Самомассаж также является средством повседневного ухода за своим телом. Особенно является эффективным, когда проводится в дополнении с утренней гимнастикой, ритмической гимнастикой, бегом, зале и т. д. Этот массаж способствует быстрому восстановлению, снижает утомление после умственных и физических нагрузок, а также повышает эффективность активного отдыха на природе[15].

Список литературы

1. *Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 448 с.*
2. *Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. - М.: Наука, 1990. - 196 с.*
3. *Белоусов, П. П. Сауна или русская баня «Суховей»? / П. П. Белоусов. - М.: «Прометей», 1991. - 171 с.*
4. *Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 152 с.*
5. *Васильев, В. Н. Утомление и восстановление сил [Текст] / В.Н . Васильев. - М.: Знание, 1984. - 64 с.*
6. *Войтенко, В. П. Системные механизмы развития и старения [Текст] / В. П. Войтенко, А. М. Полюхов. - Л.: Наука, 1986. - 184 с.*
7. *Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация [Текст]./ А. Н. Воробьев. - М., Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.*
8. *Демоо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины [Текст] / А. Г. Демоо. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 295 с.*
9. *Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И . Дубровский. - М., Физкультура и спорт, 1991, - 208 с.*
10. *Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.*

References

1. *Anokhin P. K. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem [Essays on the Physiology of Functional Systems]. Moscow, Meditsina Publ., 1975. 448 p.*
2. *Anokhin P. K. Uzlovye voprosy teorii funktsional'noy sistemy [Nodal questions of the theory of a functional system]. Moscow, Nauka Publ., 1990. 196 p.*
3. *Belousov, P. P. Sauna ili russkaya banya «Sukhovey»? [Sauna or the Russian bath "Sukhovei"?]. Moscow, Prometey Publ., 1991. 171 p.*
4. *Biryukov A. A., Kafarov K. A. Sredstva vosstanovleniya rabotosposobnosti sportsmena [The means of restoring the athlete's working capacity]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1979. 152 p.*
5. *Vasil'ev V. N. Utomlenie i vosstanovlenie sil [Fatigue and recovery of forces]. Moscow, Znanie Publ., 1984. 64 p.*
6. *Voytenko V. P. Polyukhov A. M. Sistemnye mekhanizmy razvitiya i stareniya [Systemic mechanisms of development and aging]. Leningrad, Nauka Pybl., 1986. 184 p.*
7. *Vorob'ev A. N. Trenirovka, rabotosposobnost', reabilitatsiya [Training, working capacity, rehabilitation]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1989. 272 p.*
8. *Demoo A. G. Aktual'nye problemy sovremennoy sportivnoy meditsiny [Topical problems of modern sports medicine]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ.,*

1980. 295 p.
9. *Dubrovskiy V. I. Reabilitatsiya v sporte [Rehabilitation in sport]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1991, 208 p.*
10. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and Methods of Physical Education and Sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2002. 480 p.*

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

THE MOUNTAIN TOURISM IN RUSSIA

Махова Наталия Станиславовна
студентка
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Makhova Natalia Stanislavovna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Рассмотрены основные особенности туризма на Кавказе, а именно, Приэльбрусье и Архыз. Изучены особенности горного массива и сложность перевалов Ловозерских тундр, Хибин и Саян. Проведен кратких анализ ландшафта Уральских гор и полуострова Камчачтки.*

Abstract. *Describes the main features of tourism in the Caucasus, namely, the Elbrus region, the Arkhyz. Studied peculiarities of the mountain range and the difficulty passes of the Lovozero tundras, the Khibiny mountains and the Sayan mountains. The analysis of the landscape of the Ural mountains and the Peninsula Kamchatka.*

Ключевые слова. *Горный туризм, Приэльбрусье, Эльбрус, гора Чегет, Архыз, Хибины, Кольский полуостров, Алтай, Саяны, Уральские горы, Камчатка.*

Keywords. *Mountain tourism, the Elbrus, the mount Elbrus, the mount Cheget, the Arkhyz, the Khibiny,the Kola Peninsula, the Altai,the Sayan, the Ural mountains,the Kamchatka.*

Россия – одна из самых популярных стран для горного туризма. География проведения горно-пешеходных туров в России обширна – они проходят в предгорьях «больших гор» – Кавказа и Алтая, в «малых горах» – Хибинах, Уральских, в Саянах и на Камчатке.

Горные туры востребованы среди поклонников активного отдыха. Туры для любителей покорять вершины и поклонников длительных прогулок формируются в зависимости от степени подготовленности путешественников. Наиболее популярным местом для российских туристов является Кавказ, а именно, Приэльбрусье и Архыз.

Приэльбрусье – бальнеоклиматическая курортная местность в Кабардино-Балкарии, район центрального Кавказа (Северный Кавказ).

Самая известная и высокая вершина России и Европы – Эльбрус, который входит в список высочайших вершин планеты «Семь вершин». Седловина Эльбруса (5416 м) разделяет его на Восточную (5621 м) и Западную (5642 м)

вершины. Самый высокогорный приют Европы расположен на седловине Эльбруса. Инфраструктуры Эльбрус очень популярны в рекреационном, спортивном, туристическом и альпинистском плане. По данным российских и зарубежных классификаторов всего на Эльбрус категорированы около десяти различных маршрутов. Самый популярный маршрут – «классический» маршруту по южному склону. Сложность маршрута – 2А. Продолжительность восхождения составляет 7–10 дней, с учётом транспортных издержек, акклиматизационных выходов, погоды и степени готовности восходителей. Второй известный маршрут – «классический» маршрут по северному склону. Сложность маршрута – 2А.

Основные опасности на маршрутах восхождения: многочисленные ледниковые трещины, погодные условия, которые могут испортиться в считанные минуты, что, приводит к уменьшению видимости и резким падениям температуры (номинальной и ощущаемой), приводит к потере ориентации и гипотермии, к возможной недостаточной высотной акклиматизации восходителей: обезвоживание, значительное ухудшение самочувствия, потеря концентрации внимания. Ежегодно на вершинах Эльбруса гибнет от пятнадцати до двадцати человек, что составляет порядка 80 % всех несчастных случаев в Приэльбрусье.

Вторая известная вершина Приэльбрусья – Чегет (Азау-Гитче-Чегет-Карабаши). «Чегет» с карачаево-балкарского языка означает «северный» или «находящееся в тени». Чегет имеет 2 вершины: Донгуз-Орунбаши, высотой 3769 м, и Азау-Гитче-Чегет-Карабаши, высотой 3461 м. В течение года на всех высотах преобладают ветры западных направлений. Они способствуют образованию снежных карнизов. При оттепелях усиливается лавиноопасность. В этом месте популярен горный и пеший туризм. Однако, Чегет очень опасен для новичков, желающих попробовать себя за пределами трасс. Ежегодно в лавинах и на сбросах гибнут туристы.

Архыз – один из главных туристических центров Кавказа. «Горный район Архыз» включает верхнюю часть ущелья (верховья) Большого Зеленчука и его притоков, посёлки Архыз и Нижний Архыз. Туристы могут совершать горные походы первой-четвёртой категории сложности. Большой Зеленчук популярен в категории «водный туризм». Также, в Архызе развиты конный, рафтинг, велосипедный и другие виды туризма. Жемчужина Архыза – Софийские озера и «Софиское седло». Насыщенная сине-голубая с зеленовато-бутылочным оттенком гладь озёр блестит и переливается под солнечными лучами. Другая жемчужина – озеро Архыз. Оно представляет собой природный водоем, история возникновения которого окутана тайной. Расположено высоко в горах: на склоне хребта Морг-Сырты, на высоте 2,5 км над уровнем моря. Другие названия озера – Безымянное или Холодное сердце. Представляет собой небольшой природный водоем в форме сердца. По преданию в него нужно бросить монетку, чтобы искренняя любовь никогда не покинула ваше сердце.

Кольский полуостров является одним из интереснейших объектов международного туризма. В центральной его части сохранена в первозданном виде дикая природа. Это настоящий рай для туристов, съезжающихся сюда со всех концов света. Живописный и разнообразный характер ландшафта, разнообразие типов рыб, птиц и зверей создают неповторимую окружающую

атмосферу. Также, летом – царство белых ночей, в июле – полярный день, зимой же – полярная ночь.

Самые известные и живописные места на Кольском полуострове: Ловозерские тундры и Хибинские горы. Ловозерские тундры представляют собой причудливые мистические сочетания голубых озёр, водопадов, звенящих ручьев и скальных обрывов. Расположены между Ловозером и Умбозером. Самая высокая точка - гора Ангвундасчорр (1120 м). Вершины плоские и каменистые. Маршруты – средней сложности.

В центре массива находится Сейдозеро, которое совместно с прилегающими ущельями и склонами гор образует заказник Сейдъявврь (Сейдъявр). По мнению ряда писателей-фантастов и уфологов, одно из предполагаемых мест существования гиперборейской цивилизации. На одной из скал, окружающих Сейдозеро, застыло изображение Куйвы, великана, который жил в древние времена в Ловозерских тундрах.

Хибины – крупнейший горный массив на Кольском полуострове. Вершины платообразные, склоны крутые с отдельными снежниками. Самая высокая точка – гора Юдычвумчорр (1200,6 м). Хибинский горный массив – популярный туристический центр. В зимний период работает несколько горнолыжных комплексов, лыжные и снегоходные маршруты, проводятся национальные праздники и спортивные мероприятия. Летом развит пеший, водный, вело- и автотуризм, а также экологический и геологический. Хибины являются туристическим брендом Кольского полуострова: до 90% туристов, приезжающих в Мурманскую область, направляются именно сюда. В течение часа туристы могут побывать в северо-таежных лесах, лесотундре и горной тундре.

Саяны – две горные системы на юге Сибири в пределах субъектов Российской Федерации: Красноярского края, Иркутской области, Республик Хакасия, Тыва, Бурятия, а также северных районов Монголии, граничащих с двумя последними регионами РФ. Горы разделены по географическому принципу на Западный и Восточный Саян, каждый из которых отличается целым рядом собственных характерных особенностей. Горы Саяны на западе возвышаются на 3 тыс. метров. Протяженность – 650 км. Соседом на юго-западе является Алтай. Хребты горной системы представляют собой достаточно крутые склоны, изрезанный рельеф, большое скопление камней. Высота гор Саян на востоке достигает 3491 м. Данная система гор тянется через Южную Сибирь, Красноярский край, Иркутскую область, Бурятию и Тыву.

Известные «Шумакинские источники» находятся в Предгорье Восточного Саяна. Целебные родники имеют более 70 выходов на высоте до 1,5 километров. Территория – труднодоступная, добраться можно пешком или верхом на лошади.

Ергаки – необыкновенно красивый, таежно-скальный горный район в самом центре Западных Саян. Скальные пики крутые и сложные, что регулярно становятся ареной для соревнований по альпинизму.

В Саянах развито несколько видов туризма: лыжный, водный, конный и спелеотуризм. На лыжах туристы могут кататься от Западных до Восточных Саян. Самое лучшее время для активного отдыха – с марта по первую декаду апреля. Лето – самое спокойное время для горнолыжников. Спелеотуризм, посещение пещер со спортивной или познавательной целью, – популярный вид туризма в

Саянах. Самые известные пещеры: Баджейская, Кубинская и Орешская. Конный туризм позволяет полностью насладиться местной природой. Обученные лошади знают тропы, так что заблудиться практически невозможно. Одной из основных точек такого путешествия являются минеральные источники Маймамыш.

Горный Алтай – жемчужина России. Здесь возможны любые виды туризма: конные маршруты, автомобильные прогулки, альпинизм, сплав по горным рекам, пешие походы, горнолыжные трассы. Ежегодно на Алтай приезжают около миллиона российских и иностранных туристов, чтобы своими глазами увидеть завораживающую красоту нетронутой природы, насладиться чистейшим горным воздухом, изучить неизведанный древний мир края. Алтай часто сравнивают с Тибетом. Легенды гласят, что именно на Алтае находится вход в мистическую Шамбалу – страну душевного просветления.

Алтайские горы – горная система в Азии, на юге Сибири и в Центральной Азии, состоящая из высокогорных и среднегорных хребтов, разделённых глубокими долинами рек и обширными внутригорными и межгорными котловинами. Высшая точка Алтайских гор – гора Белуха, одна из крупнейших вершин России (4509 м). Массив Белухи разделяется на две вершины: остроконечная Восточная Белуха (4507 м) и Западная Белуха (4435 м). Через массив Белухи проходит граница России и Казахстана. Сложность маршрута восхождения на Восточную вершину варьируется от категорий 3А – 3Б до категорий 4А – 4Б. Район Белухи расположен на границе зон 7-8 –балльной сейсмической активности. Микроземлетрясения – частое явление в данном районе.

Горный Алтай – единственное место в России, где нет ни единого комара или мошкары, а также царит особый лечебный климат, рекомендованный медиками со всего мира. Лучшее время для туризма – лето. Туристы могут посетить живописные высокогорные озера, обрамленные кедровой тайгой, совершить восхождения – подъемы на наиболее высокие вершины в Катунском, Северо- и Южно-Чуйском хребтах – Белуху, Маашей Баш, Актру, Иикту.

Уральские горы – горная система на Урале, расположенная между Восточно-Европейской и Западно-Сибирской равнинами. Географически Уральские горы делятся на 5 частей: Полярный Урал, Приполярный Урал, Северный Урал, Центральный или Средний Урал, Южный Урал. Любителей горного туризма притягивает наиболее высокая часть горной страны – приполярная. Здесь находится самая высокая вершина Урала — гора Народная (1894,5 м). Территория, по которой проходят маршруты, принадлежит Национальному парку Югыд-Ва, включенному в Список Всемирного Наследия ЮНЕСКО. Это самый большой национальный парк в России, созданный в целях сохранения уникальных природных комплексов Приполярного и Северного Урала. Для альпинистских восхождений наибольший интерес представляет Саблинский хребет. В этих местах часто встречаются ледники.

Горы Южного Урала привлекают туристов со всего мира горно-пешими маршрутами. Существует маршрут проходящий через ряд природных достопримечательностей – национальный парк «Таганай», начинающийся в Европе и заканчивающийся в Азии. «Долина сказок» – уникальный по своей красоте участок реликтового темнохвойного леса, из которого в различных местах

поднимаются зубцы причудливых скал-останцев, озеро Тургояк, а также обелиск «Европа-Азия».

Камчатка – уникальный горный регион России. Камчатка – полуостров в северо-восточной части Евразии на территории России, который омывается с запада Охотским морем, с востока – Беринговым морем и Тихим океаном. Полуостров Камчатка относится к сейсмически активным зонам России: 30 действующих, около 300 потухших и разрушенных вулканов, более 2500 конусов. Также, на полуострове множество горячих и холодных источников и гейзеров. Одно из самых привлекательных мест – Восточное вулканическое нагорье с крупнейшими вулканами Евразии. Вершина Ключевского вулкана – самая высокая точка (4750 м). Горные ресурсы Камчатки создают большие предпосылки для развития горного туризма, альпинизма, скалолазания.

Горный туризм в России – объединяет в себе различные виды активного отдыха и спортивного туризма. Для одних горный туризм – это альпинизм и скалолазание, для других – рафтинг, сплав на плотах по рекам в горах и каякинг, для третьих – обычные пешие, велосипедные и конные прогулки и походы в горах – треккинг. Каждый выбирает для себя свой вид горного туризма. Горы – много требуют силы и воли. Однако, все, кто побывали на вершине гор, никогда не забудут непередаваемую красоту видов и радость победы над собой.

Список литературы

1. *Азарова, Л. В. Физическая география России / Л. В. Азарова. – Омск: КАН, 2002. – 72 с.*
2. *Махов, С. Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2014.*
3. *Махов, С. Ю. Оценка рекреационных систем : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM).*
4. *Усыскин, Г. Очерки истории российского туризма / Г. Усыскин. – СПб.: Герда, 2000. – 224 с.*
5. *Родзевич, Н. Н. Геоэкология и природопользование / Н. Н. Родзевич. – М.: Дрофа, 2003. – 256 с.*
6. *Балабанов, И. Т. Экономика туризма / И. Т. Балабанов, А. И. Балабанов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 176 с.*

References

1. *Azarova L. V. Fizicheskaya geografiya Rossii [Physical geography of Russia]. Omsk, KAN Publ., 2002. 72 p.*
2. *Makhov S. Y. Organizatsiya bezopasnosti aktivnogo turizma [Organization of active tourism safety]. Orel, MABIV Publ., 2014.*
3. *Makhov S. Y. Otsenka rekreatsionnykh sistem [Assessment of recreational systems].*

Orel, MABIV Publ., 2013.
4. *Usyskin G. Ocherki istorii rossiyskogo turizma [Essays on the history of Russian tourism]. St. Petersburg, Gerda Publ., 2000. 224 p.*
5. *Rodzevich N. N. Geoekologiya i prirodopol'zovanie [Geoecology and nature management]. Moscow, Drofa Publ., 2003. 256 p.*
6. *Balabanov I. T., Balabanov I. A. Ekonomika turizma [The Economics of tourism]. Moscow, Finances and statistics Publ., 2003. 176 p.*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL SPORTS

Костина Анастасия Алексеевна
студентка
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Kostina Anastasia Alekseevna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Scientific adviser: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Прогресс – неотъемлемая часть любой человеческой деятельности. На разных стадиях своего развития общество предъявляло всё более новые стандарты, требования к рабочей силе. Это обусловило необходимость развития системы в области спорта. В данной статье рассказывается об инновациях в спортивной деятельности и о технологиях, применяемых тренером в подготовке спортсменов.*

Abstract. *The Progress is an integral part of any human activity. At different stages of its development the society has presented increasingly new standards, the requirements for the labor force. It is necessitated the development of the system of sports. This article explains how innovations in sports activities and the technologies used by the coach in training athletes.*

Ключевые слова: *Инновация, технологии, спортсмен, тренировка, результат.*
Keywords: *Innovation, technologies, athlete, training, result.*

Прогресс не стоит на месте и с каждым днём появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации в спорте. Нововведения

стараются улучшить результаты спортсменов, удобства для самих занимающихся, а так же для зрителей, судей. И просто получение удовольствия от занятий физическими упражнениями.

Инновация — это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов. В наше время спортсменам и тренерам приходится постоянно работать с нововведениями. Инновации, которые используются, многообразны: новые методики спортивной тренировки, проблемное обучение, диалоговое преподавание и многое другое. В спорте подразделяют разные категории исследования, и в каждой постоянно появляется что-то новое.

Одной из систем, для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных организациях стала - «ИСИДА Спорт». Эта система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов. В настоящий момент система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России. Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало рассмотреть Руководителям общероссийских спортивных федераций вопрос о внедрении данной системы, направив официальное письмо.

Использование современных методов анализа данных даёт возможность прогнозировать результаты спортсменов, анализировать эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния. Система позволяет создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото-видео-текстовые материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации.

В системе хранится медицинская карта спортсмена, которую может вести врач, наблюдающий данного спортсмена. Примечательно, что данные о болезнях спортсмена не попадают в открытый доступ, так как в системе лишь указывается эффект на выполнение тех или иных упражнений, тем самым сохраняя полную конфиденциальность. «ИСИДА» дает доступ к обучающим материалам, создаваемым федерацией, всем спортсменам. Доступность системы позволяет решить проблему обучения спортсменов в регионах и на ранних этапах.

Отдельно стоит отметить инновационные идеи, которые применялись при подготовке наших спортсменов к Олимпиаде Сочи 2014:

1. Специализированная команда поддержки. Подготовка специализированной команды болельщиков, способной дистанционно помогать своим спортсменам и ослаблять противников.

2. Тренажер внимания. Технический прогресс осуществляется стремительными темпами. Новый век – век «ноу-хау» в технологиях, прежде всего – информационных разработок. Тренажер помогает развивать концентрированное внимание спортсмена на выполнение сложных технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

3. Информационный портал. Задачей информационного портала являлось

накопление данных из области медицины, психологии, диетологии, педагогики, аналитическая информация о спортсменах других стран, необходимых для тренеров и спортсменов, а также организация лекций, семинаров, тренингов, мастер-классов, которые тренера и спортсмены могут проходить, находясь в любой точке планеты. Данный портал может быть использован как социальная сеть спортсменов и тренеров России.

4. Программа контроля состояния. Создание программного продукта, используя который спортсмен и тренер, находясь в любой точке мира и в выбранное ими время, могут получать профессиональную поддержку от квалифицированных специалистов о состоянии спортсмена и способах его улучшения.

5. Методика психорезонансных тренировок. Использование данного метода приводит к формированию двигательных навыков в 5–8 раз быстрее, нежели обычными способами.

Но современный спорт – это не только физические достижения, но и технологии.

Очки Recon Jet – спортивная альтернатива Google Glass. Интерактивные очки Recon Jet созданы, в первую очередь, для того, чтобы помочь любителям активных видов спорта. Они оснащены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором. Пользоваться этим девайсом можно и летом, и зимой.

Flyboard – новый водный вид спорта. Иногда появление какого-то нового девайса становится началом рождения нового вида спорта. Подобное случилось и с устройством под названием Flyboard, которое позволяет человеку буквально летать над водой, выполняя при этом невероятные кульбиты.

Лазерная футбольная площадка от NIKE. Компания NIKE запустила в Мадриде необычный спортивный и социальный проект. Она создала микроавтобус, который может ездить из района в район и создавать на площадях, парковках и прочих пустырях лазерный вариант спортивной площадки. Достаточно лишь отправить СМС на нужный номер, указав в нем время и мест.

iPod Nano – плеер для спортсменов. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт на технологии. В качестве одного из самых ярких примеров тому можно назвать появление миниатюрного аудиоплеера iPod Nano, который компания Apple создала специально для нужд людей, занимающихся спортом. Ведь им нужен был очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок.

Adidas MiCoach Elite и MLS: умный взгляд на футбол. Не так давно компания Adidas запустила технологию цифрового тренера под названием MiCoach. К этим ее начинаниям присоединилась главная футбольная лига США – MLS, которая решила оснастить каждого игрока и тренера в каждой из девятнадцати команд комплектом девайсов, контролирующих его физическое состояние во время матчей и тренировок.

Santa Clara Stadium – самый беспроводной в мире стадион. Иметь доступ к современным технологиям на стадионе должны не только спортсмены, оганизаторы и судьи, но и зрители. Понимая это, команда по американскому футболу San Francisco 49ers возводит стадион Santa Clara Stadium на 69 тысяч

мест, который после завершения строительства станет спортивной ареной с самой высокой в мире плотностью покрытия Wi-Fi.

Мини MINI для Олимпиады в Лондоне — настоящий спортивный автомобиль. MINI MINI – это уменьшенная в четыре раза копия автомобиля MINI E. Создана она была ограниченной партией специально к Олимпийским Играм 2012 года в Лондоне. И предназначено это транспортное средство для обслуживания состязаний – перевозки копий, ядер, дисков и прочего спортивного инвентаря.

GoPro – камера для экстремалов. Камеры из серии GoPro – это излюбленный девайс людей, занимающихся экстремальными видами спорта. Ведь этому устройству не страшна ни вода, ни жара, ни холод, ни удары. Оно будет снимать ваши занятия спортом в любых условиях, чтобы потом у вас была возможность продемонстрировать свои достижения всему миру!

miCoach Smart Ball – «умный» футбольный мяч. Уже несколько лет существует футбольный мяч, который в автоматическом режиме определяет, пересек он линию ворот или нет. miCoach Smart Ball от Adidas умеет куда больше. Он может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.)

C-Ring Dumbbells – «умные» гантели не для дальтоников. C-Ring Dumbbells – это гантели, которые сами подсчитают количество сожженных вами во время тренировки калорий, и, в зависимости от показателя, будут светиться разными цветами. Зеленый означает, что вам еще тренироваться и тренироваться. Жёлтый – тренировка в самом разгаре. А красный – что вам уже достаточно нагрузки на сегодня.

Таким образом, введение новых разработок в тренировочный процесс спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Внедрение новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

Список литературы

1. *Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев; предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни.- М.: Физкультура и спорт, 2010. - 254 с.*
2. *Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 100 с.*
3. *Уэйд, П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок / П. Уэйд. – СПб: Питер, 2015. - 56 с.*
4. *Маликов, Н. В. Журнал №6: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / Н. В. Маликов. - ГРНТИ: 14 - Народное образование. Педагогика, 2007. -32 с.*

References

1. *Derkach A. A., Isaev A. A. Pedagogicheskoe masterstvo trenera [Pedagogical skills coach]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2010. 254 p.*
2. *Platonov V. N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov [Preparation of qualified athletes]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1986. 100 p.*
3. *Ueyd P. Trenirovochnaya zona 2. Prodvinutye tekhniki fizicheskikh trenirovok [A Training area 2. Advanced techniques of physical exercises]. St. Petersburg, Piter Publ., 2015. 56 p.*
4. *Malikov N. V. Zhurnal №6: Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Magazine No. 6: Pedagogics, psychology and medicobiological problems of physical training and sport]. GRNTI: 14 National education. Pedagogics Publ., 2007. 32 p.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION MEANS PHYSICAL PERFORMANCE OF ATHLETES

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mostovaya Tatiana Nikolaevna
Ph. D., associate Professor«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Старовойтов Юрий Николаевич
ст. преподаватель кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Starovoitov Yurij Nikolaevich
senior lecturer «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В процессе восстановления физической работоспособности ведущая роль принадлежит психологическим средствам. С их помощью можно снизить уровень нервно-психической напряженности и угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в органах и системах организма.*

Abstract. *In the process of restoring physical health, the leading role belongs to the psychological means. They can be used to reduce the level of neuropsychic tension and depression, can restore expended nerve energy to have a significant effect on the acceleration of recovery processes in organs and systems of the body.*

Ключевые слова. *Атотренинг, восстановление, музыкотерапия, психомышечная тренировка, работоспособность, саморегуляция.*

Keywords. *Autotrening, rehabilitation, music therapy, psychomachia training, performance and self-regulation.*

Занятия спортом – это серьёзная деятельность, которая оказывает воздействие на развитие и совершенствование организма, формирование

психофизических качеств. Наряду с этим, спорт предъявляет высокие требования к человеку. Как правило, в состязаниях побеждают люди с более устойчивой психикой, способные мобилизоваться для достижения оптимального результата. В условиях спортивной борьбы проявляются все личностные, психические и физические качества спортсмена. В этой связи становится понятной необходимость психической регуляции, психического настроя и восстановления спортсмена.

Психологические средства восстановления физической работоспособности являются достаточно важными не только для спортсменов, но и для каждого человека в любой сфере жизнедеятельности. Они направлены на снятие нервного напряжения, снижение усталости, поднятия настроения.

В спорте учет и использование психологических средств заключается в организации интересного и разнообразного отдыха, применении отвлекающих факторов, создании хорошего морального климата в коллективе, учёте совместимости при комплектовании команд.

Психологические средства восстановления сегодня очень разнообразны. К ним относятся психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, релаксация, психическое воздействие, специальные дыхательные упражнения, аутотренинг, снижение отрицательных эмоций и т.п.

Психологические методы и средства восстановления физической работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в настоящее время получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Сегодня с целью восстановления наиболее часто используется метод психорегулирующей тренировки, которая представляет собой регулирование психического состояния, сознательного расслабления мышечной системы и воздействие посредством слова на функции своего организма. Произвольное мышечное расслабление (последовательное расслабление наиболее крупных мышечных групп) позволяет достаточно быстро снять возбудимость центральной нервной системы.

Необходимо отметить, что эффективность психологического восстановления повышается при комплексном применении мер. Но немаловажная роль принадлежит и самому спортсмену. Человек, способный к самоанализу и самооценке, может уловить самые ранние изменения в своей подготовленности. Положительно повлиять на психофизические изменения организма возможно в процессе саморегуляции.

Многолетняя спортивная практика, опыт участия российских спортсменов в соревнованиях показывают, что большую роль в победе играют умение настроить себя на бескомпромиссную борьбу, полную самоотдачу. В реализации этих установок неоценимую помощь оказывает психическая саморегуляция. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Это один из главных методов в процессе настройки на преодоление трудностей, стресса. К психической саморегуляции относятся самоубеждение и самовнушение.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Она особенно необходима для восстановления, в перерывах между соревнованиями или подходах к снарядам, схваткам, забегам. Смысл аутогенной тренировки заключается в медленном мысленном произнесении успокаивающих фраз при полном мышечном расслаблении.

Автором аутогенной тренировки является немецкий психотерапевт Шульц. По его определению, это процесс сконцентрированного самоотключения. Данный метод позволяет достигнуть состояния аналогичного сну, характеризующегося расслаблением и внутренним спокойствием. В настоящее время аутогенная тренировка применяется при подготовке спортсменов к большим соревнованиям. С её помощью положительные воздействия оказываются на психику и организм спортсмена: появляется состояние покоя, точность движений, усиливается самоконтроль, устраняются состояния страха, паники, усталости, увеличивается сопротивление стрессу.

Аутогенная тренировка Шульца включает в себя шесть последовательных циклов упражнений. Переход от одного цикла к другому зависит от степени усвоения предыдущего.

В начале автор предлагает упражнения для расслабления мышц путем умственного сосредоточения на ощущении тяжести в голове. Затем, путем внушения ощущения теплоты, расширяются сосуды. После этого следуют специальные упражнения для регулирования работы сердца, дыхания, внутренних органов и головного мозга. В конце проделываются упражнения, связанные с деятельностью мозга, путем самовнушения ощущения охлаждения головы. На всех циклах выполнения упражнений необходимо соблюдать следующие условия: тишина, затемненность, приемлемая температура воздуха.

Для более быстрого восстановления сил после соревнований рекомендуется использовать самовнушенный сон. Спортсмен должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность внушенного сна от 20 до 40 мин.

Одним из способов восстановления душевного равновесия, лекарством от психических расстройств является музыка. Она с древних времен считается способом удовлетворения духовных запросов человека. Целебная сила музыки заслужила признание у многих народов, многие известные деятели медицины рассматривали её как эффективное средство воздействия на настроение, психическое состояние и весь организм больного. Со временем музыкотерапия, т. е. использование музыки в целях лечения, профилактики и укрепления здоровья, прочно укрепилась на научных рельсах.

Учеными доказано, что музыка оказывает воздействие на дыхание, работу мышц, восстановление после тренировочных занятий и соревнований. Во время исполнения спокойной, лирической музыки дыхание становится глубоким и равномерным. Быстрая и ритмичная музыка способна вызвать учащение дыхания. Если началу работы предшествует прослушивание музыкальных произведений, мышечная деятельность усиливается. В большинстве случаев мажорный характер музыки усиливает работу мышц, а минорный – ослабляет.

Особенно эффективно использование музыкотерапии как дополнение к другим методам профилактики и лечения. Музыкотерапию можно сочетать

с любыми средствами восстановительной терапии.

Ученые всего мира уже давно отметили, что эмоциональные переживания (страх, радость, депрессия, стресс, эйфория и др.) способны изменить пульс, артериальное давление, потоотделение, окраску кожных покровов. Следовательно, речь, визуальные и мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают положительное или отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем. Для восстановления нормального функционирования систем организма следует широко использовать психологические средства восстановления. Они позволяют защитить психику спортсменов от вредных воздействий, настроиться на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, справиться с утомлением и депрессией.

Список литературы

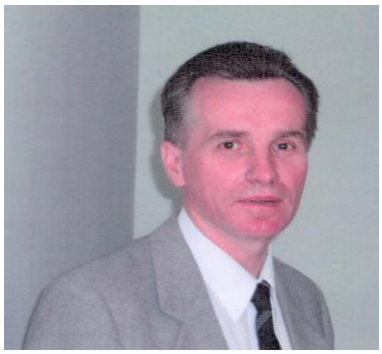
1. *Жилло, Ж. Психолого-педагогические средства восстановления / А. Д. Ганюшкин, В. В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. - Смоленск: Смядынь, 1994. - С. 41-54.*
2. *Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 220 с.*
3. *Петрухин, В. Г. Структурные основы восстановления функций и тренированности организма / В. Г. Петрухин // Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. - М.: Госкомспорт СССР, 1987. – С. 16-25*
4. *Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. Холодов, В. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.*

References

1. *Zhillo Zh., Ganyushkin A. D., Ermakov V. V. Psycho-pedagogical restore]. Sredstva vosstanovleniya v sporte restore [Tool in sport]. Smolensk, Smyadyn' Publ., 1994. Pp. 41-54.*
2. *Mirzoev O. M. Primenenie vosstanovitel'nykh sredstv v sporte [Application of restorative means in sport] Moscow: Physical culture and sport Publ., 2005. 220 p.*
3. *Petrukhin V. G. [Structural basis for the restoration of the functions of the body fitness]. Meditsinskie sredstva vosstanovleniya sportivnoy rabotosposobnosti [Health restore athletic performance]. Moscow, State Committee of the USSR, 1987. Pp. 16-25.*
4. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000. 480 p.*

ИНТУИЦИЯ КАК БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

INTUITION AS A UNCRISIBLE PHENOMENON



Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра речевых и педагогических технологий
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Rozhkov Nikolay Tihonovich
Ph.D., associate professor,
Department of speech and pedagogical technologies
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Ключевые слова: *интуиция, мышление, образ, бессознательное, инсайт, архетип, инстинкт.*
Keywords: *intuition, thinking, way, unconscious, insight, archetype, instinct.*

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что интуицию ученые рассматривают как специфический метод познания, при котором возникает иллюзия прямого усмотрения искомого вывода. По мнению Р. Декарта, с помощью интуиции истина открывается разуму человека путем прямого усмотрения без использования логических определений и доказательств как промежуточных звеньев познания. В настоящее время считается, что переход от одной логической системы в другую при рассуждении возможен лишь с помощью интуиции [1, с.314].

В книге, посвященной психологии математического творчества, ее автор Адамар на основе анализа большого числа самонаблюдений известных ученых пришел к обоснованному заключению, что чисто логических открытий не существует, однако, впадая в другую крайность, утверждал, что открытие всегда происходит на бессознательном уровне как некая вспышка идеи после прерванной сознательной деятельности, и слова совсем не участвуют в процессе творчества. Близкую позицию по данному вопросу занимал Ж. Пиаже. Он рассматривал интуицию как образное предметное мышление, характеризующее главным образом дологическую стадию развития интеллекта, считая, что с возрастом роль интуиции несколько уменьшается, и она уступает место более социальному типу мышления – логическому [1, с.314].

Другие исследователи полагают, что в процессе творчества логические и чувственные компоненты дополняют друг друга. Например, А. Маслоу считал непременными две фазы творчества. По его мнению, первая характеризуется импровизацией и вдохновением. При этом творческая личность в состоянии вдохновения утрачивает прошлое и будущее и живет только настоящим

моментом, она полностью погружена в предмет, очарована и загружена настоящим, текущей ситуацией, происходящим здесь и сейчас, предметом своих знаний. Вторая фаза – это разработка или логическое развитие идей, возникших в первой стадии [1, с.314].

В основе представлений А. Пуанкаре – тоже двухкомпонентный процесс. По его словам, посредством логики доказывают, а посредством интуиции изобретают, то есть усматривают нечто новое в окружающем мире. Он писал: «Логика говорит нам, что на таком-то пути мы, наверное, не встретим препятствий, но она не говорит, каков путь, который ведет к цели. Для этого надо издали видеть цель, а способность, научающая видеть ее, есть интуиция» [1, с.315]. Действительно, трудно представить себе творческий процесс без предвосхищения цели.

Характерными особенностями интуитивного мышления обычно считают чувственность образов, неосознанность способов получения результатов, большую значимость пространственно-временных компонентов, целостность восприятия. Например, чувство любви, связано с бессознательным и глубоко погружено в психический мир личности. Оно отличается устойчивостью и прочностью по той причине, что образ возлюбленного наполняется эмоциями и эту связь нельзя разорвать. Этот образ фиксируется в коре головного мозга особо прочно и становится доминантой в поведении личности. Поэтому любовь тоже можно отнести к проявлению интуиции, так как образ возлюбленного воспринимается целостно.

Между тем, А. С. Кармин и Е. П. Хайкин подразделяют интуицию на две формы: концептуальную и эйдетическую. Концептуальная формирует новые понятия на основе имевшихся ранее наглядных образов, а эйдетическая строит новые наглядные образы на основе имевшихся ранее понятий. Такая точка зрения допускает понимание скачка, лежащего в основе интуиции, не только как одностороннего перехода при обработке информации из левого к правому полушарию, но и как перехода из правого полушария в левое [1, с.316]. Более того, как известно, в правом полушарии сохраняются образные представления, а в левом – их символическое описание. Человек более глубоко воспринимает и понимает ту информацию, которая дается ему в виде образов и символов. Эту особенность психики человека В. Ф. Шаталов использовал в своей педагогической деятельности, применяя опорные сигналы.

Опорные сигналы для В. Ф. Шаталова являлись наглядным изображением закодированного содержания учебной информации. Он оценивал воспроизведение опорных сигналов каждым учащимся после того, как последние дома выполнили работу по схеме «опорный сигнал – учебник». Тем самым педагог не только активизировал подсознательную деятельность учащихся, но и корректировал свою. Ведь опорный сигнал – это совокупность символов, которые проникают в глубины подсознания, раскрывают предрасположенность учащегося к изучению данной учебной дисциплины и сигнализируют педагогу о потенциальных возможностях воспитанника.

В книге «Границы интуиции» Филипп Голдберг различает шесть типов интуиции:

1. Открытие: человек внезапно осознает некую – долгожданную – закономерность. Например, Архимед вывел закон измерения объема тела

с помощью объема вытесненной воды.

2. Творчество: неожиданно в голове высвечиваются нужные слова, ноты или образы, перерастающие в гениальную поэму, песню, картину и т.д.

3. Оценка: почему-то выбирается одно, а не другое.

4. Деятельность: вы вдруг осознаете, в каком направлении необходимо действовать.

5. Предсказание: человек не полетел на самолете, хотя ему надо было лететь и спас себе жизнь.

6. Просветление: когда внезапно происходит единение с высшими силами – религиозными или духовными [1, с.280].

Все это указывает на то, что интуиция бессознательный феномен и является отражением нелинейного мышления. К. Г. Юнг давно связывал бессознательное и интуицию, когда писал, что бессознательное – «не просто хранилище прошлого, но также полно будущими психическими ситуациями и идеями». По словам К.Г.Юнга, бессознательное и его интуитивные способности являются столь мощными благодаря разделению на два уровня: персональный и коллективный. Персональный уровень содержит все опыты и впечатления, которые находятся ниже порога индивидуального сознания, в то время как коллективное бессознательное содержит то, что он называл архетипы – универсальные образы, которые позволяют нам обрабатывать наши мысли и чувства инстинктивно. Он рассматривал коллективное бессознательное и индивидуальное как единое целое образование. Причем первое психическое образование устремлено не только в прошлое, но и в будущее. В глубинах бессознательного, наряду с личным опытом, таится врожденный смысл «универсальных истин». Поэтому для К. Г. Юнга интуиция и порождаемое ею творчество есть некая разновидность изначального инстинктивного знания. Интуиция рождается так глубоко, что мы принимаем ее за инстинкт [1, с.282].

Взаимодействие между коллективным и индивидуальным бессознательным происходит постоянно и человек не может знать, когда интуиция проявит себя. Индивидуальный уровень интуиции отражает множество моментов. Например, некоторые люди обладают завидной интуицией в бизнесе, другие – в политике, третьи – в художественном творчестве и т.д. Интуицию нельзя заставить работать по принуждению или желанию кого-то. Творческий полет мысли человеческой немыслим без свободы. Ему чуждо давление со стороны, а тем более авторитарное воздействие на личность. Наглядным примером тому является сфера познания и учения. Чтобы вывести учащегося на уровень творчества надо подключить не только его воображение, но и интуицию. Интуитивное же знание требует для себя длительного времени, в течение которого надо не только накопить определенный опыт, но и, как считал К.Г.Юнг, проконсультироваться с архетипами, хранящимися в коллективном бессознательном. Творчество не может родиться на пустом месте. Оно есть плод разумных идей и унаследованных универсальных образований, ядром которых являются символы коллективного бессознательного. Эти символы надо разбудить, только тогда проявит себя интуитивное знание.

Учитывая то, что интуиция связана с деятельностью нашего подсознания, З. Фрейд предпринял попытку выделения неосознаваемых операций обработки

информации, описав две из них – конденсацию и смещение.

Конденсация представляет собой совмещение разнородных элементов в единый образ (коллективный портрет). В то время как, смещение связано с мыслительной деятельностью о значимых событиях и предметах посредством второстепенных эмоционально не существенных деталей, выявляющих скрытое, но личностно – значимое для человека содержание этих событий. Особенно ярко смещение проявляется в сновидениях, потому что психологическая защита снимается, и мы видим наши потаенные желания и стремления, хотя в повседневной жизни, может быть, и не обратили бы внимания на их существование.

Почему именно конденсация, смещение и символические трансформации способствуют творчеству? Все дело в том, что для решения любой проблемы, прежде всего, надо уметь видеть общность, аналогию между отдельными предметами, явлениями, событиями. Аналогия – это незримая, невидимая связь между образом и словом, как мостик или связующее звено интуитивного мышления. Она возможна, если есть хоть одно из многих отношений между элементами одной структуры, имеет место и в другой. Анализ аналогии ведет к новой информации в тех случаях, когда аналогия относится к парам объектов или качеств, принадлежащих к весьма отдаленным областям, то есть когда очевидное отношение в первой области позволяет открыть до того скрытое от исследователя существование того же отношения в другой области. Сравнения этих двух структур приводят к акцентированию одного из отношений и тем самым к открытию их аналогии. Получаемый при этом познавательный выигрыш определяет возникновение чувства радости и удовлетворения, которыми сопровождается восприятие подобного сходства или удачных метафор. Искомые аналогии могут инициироваться структурной сложностью, функциональным подобием и сходством соотношений. Что помогает усмотреть схожесть? Намеки. Они должны повести, направить образование ассоциаций. В роли таких намеков и выступают операции смещения и символической трансформации [2, с.324]. Аналогии формируют ассоциативные сети представлений, которые активизируют деятельность воображения, а оно, в свою очередь, способствует развитию творческих способностей личности. Аналогии – один из путей формирования интуитивного мышления. Именно этим можно объяснить тот факт, что интуитивные предвидения чаще формулируют те ученые, которые умеют воспринять всю область своих исследований в целом и почувствовать в ней определенный порядок и гармоничную структуру. Известно, например, что А. Эйнштейн поверил в свою общую теорию относительности после того, как почувствовал ее внутреннюю стройность и гармоничность.

Чтобы активизировать деятельность механизма конденсации, надо учебную информацию преподносить в виде моделей, схем, графиков, рисунков и т.д., что способствует развитию пространственного воображения за счет тренировки в конденсировании подобных схем. Кроме того, для управления механизмами конденсации, смещения, символической трансформации надо: выделять в вопросе главное, его сущность; смещать внимание с центральных деталей и особенностей вопроса на второстепенные; пытаться усмотреть общие отношения, связи и т.д. Умение увидеть целостность, гармонию и порядок свойственно творческому подходу к деятельности. Если же внимание

сфокусировано на одной части проблемы, то трудно оценить взаимоотношение этой части с окружающим. Поэтому для активизации интуитивного решения человек должен развивать операции смещения.

Долгое время считалось, что отношения как таковые не могут быть восприняты чувственно, и подобное абстрактное описание действительности достижимо только на вершине развития психики и доступно лишь мыслительному процессу. Однако психологи показали, что у ребенка на генетически ранних ступенях развития, прежде всего, воспринимается целостность и отношения – гештальт [2, с.325]. С точки зрения В. Келера, гештальт (образ) это форма деятельности мозга, которая не является результатом накопления организмом индивидуального опыта, а существует в мозгу «заранее». При этом в процессе сложного поведения новые трудные задачи решаются организмом благодаря врожденному инсайту, то есть внезапному внутреннему озарению, а не путем использования ранее приобретенных навыков или выработки новых в соответствии с новыми обстоятельствами. При успешном решении интеллектуальной задачи происходит видение ситуации в целом и ее преобразование в гештальт, в силу чего изменяется характер приспособительных реакций. Здесь речь идет об инстинктивных образах, источником возникновения которых является коллективное бессознательное. Озарение происходит в тот момент, когда воспринимаемые, представляемые и воображаемые образы находят отклик, в нашей душе, сливаются с инстинктивными образами.

Поведение людей, способных к интуитивным решениям, трудно предсказать, и поэтому ими сложнее манипулировать. И, наоборот, те, кто не обладает развитой интуицией, оказывается в известном проигрыше, ими легче манипулировать.

Основными признаками интуиции, по мнению Д. Айяна являются:

- озарения, обрывки идей быстро проносящихся в голове;
- повторяющиеся мысли;
- видения – это образы и картины;
- внутренние неуютные чувства в районе живота и груди;
- инстинктивные эмоции [1, с.285].

Он полагал, что интуицию можно определить как источник данных для рождения идей и вместилище неких таинственных функций [1, с.286].

Итак, интуиция – путь выхода коллективного бессознательного, сгустка мысли конкретного человеческого рода. Она проявляется в тот момент, когда все возможности представления, воображения, фантазии были исчерпаны. Выражается интуиция в форме инсайта, озарения, всплеска мысли, когда образы памяти получили такое насыщение, при котором напрямую открывается путь не только к индивидуальному бессознательному, но и к коллективному. Зародившись в правом полушарии головного мозга, эти образы мгновенно превращаются в слова. Полушарии головного мозга в момент инсайта или озарения работают синхронно. Между образом и словом нет никаких препятствий, образ мгновенно наполняется смысловым содержанием. Такое состояние свойственно поэтам, писателям, художникам, композиторам, ученым, инженерам и др., то есть всем тем, кто занимается творческим трудом.

Список литературы

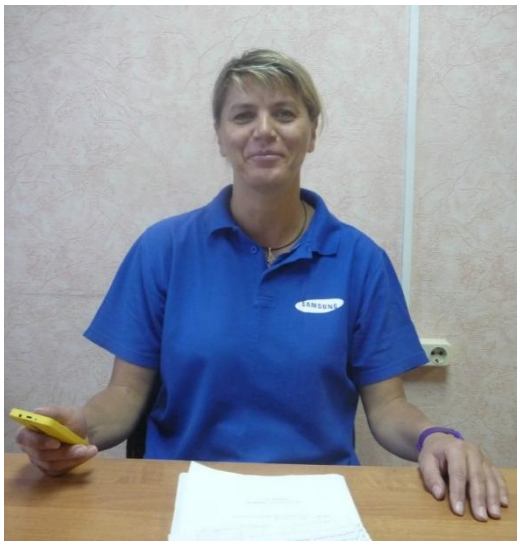
1. *Айян Д. Эврика! / Д. Айян. – СПб: Питер, Паблишин, 1997.*
2. *Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. - М.: 1989.*

References

1. *Ayyan D. Evrika! [Eureka!]. St. Petersburg, Piter Pabl. 1997.*
2. *Granovskaya R. M. Elementy prakticheskoy psikhologii [Elements of practical psychology]. Moscow, 1989.*

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧЕНИКОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION OF RURAL SCHOOL STUDENTS THROUGH THE USE OF VOLLEYBALL



Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, зав. кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., head of department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Головин Николай Алексеевич
учитель физической культуры
МБОУ «Здоровецкая средняя общеобразовательная школа»
г. Орёл, Россия

Golovin Nikolay Alekseevich
teacher of physical culture
«Zdorovenky average secondary school»
Orel, Russia

Аннотация. *Работа посвящена привлечению школьников к активным занятиям спортом и усвоению ими принципов здорового образа жизни. В подростковой среде одним из популярных видов спорта считается волейбол. Применение экспериментальной разработанной программы на занятиях у подростков в сельской школе поможет расширить их возможности совершенствования самого процесса физического воспитания, позволит повысить уровень их физической подготовленности и укрепить здоровье занимающихся.*

Abstract. *The work is devoted to attracting students to the active sports and mastering the principles of healthy lifestyle. Among teenagers one of the most popular sport is the volleyball. The experimental program developed in the classroom in adolescents in a rural school help to improve their possibilities of improvement of process of physical education will improve their level of physical fitness and to improve the health of the student.*

Ключевые слова: *сельская школа, физическое состояние, физическое воспитание, волейбол.*

Keywords: *rural school, physical condition, physical education, volleyball.*

В настоящее время наблюдается низкая заинтересованность детей и подростков, обучающейся в сельских общеобразовательных школах, в укреплении мировоззрения в сфере физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни, «осознании роли двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей, приобретении личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры является причиной систематических пропусков учебных занятий, снижения уровня физического физической подготовленности школьников» [1, 3, 5].

Существует определенное противоречие между результатами реализации программы по физическому воспитанию в сельских школах и итоговыми результатами ее практического применения, которое заставляет учителей искать новые формы и методы организации физической культуры для школьников, «изучать их потребности в занятиях различными видами спорта, предлагать различные варианты для внедрения в учебный процесс» [2, 3, 6, 7].

По изучению потребностей подростков одними из популярных в сельских школах видов спорта являются спортивные игры, в частности, волейбол [2, 4, 5, 6]. К сожалению, не всегда эффективное использование средств и методов волейбола в процессе физического воспитания сельских школьников поддерживается обоснованными технологиями по организации и проведению занятий.

Мы провели анализ эффективности проведения занятий по традиционной системе. Выяснилось, что 35-40% от общего объема занятий используются неэффективно при уровне моторной плотности, не превышающей 50%. Также нами изучались мотивы и потребности сельских школьниках по поводу применения различных видов двигательной активности, отношения к учебным занятиям. В результате выяснилось, что многие подростки занимаются физической культурой только на занятиях в школе, то есть 2-3 раза в неделю и в основном, для получения оценки по предмету. На вопрос: «Ваше отношение к занятиям физкультурой и спортом?» - 33, 5 процентов школьников ответили: что занимаются систематически, 57 % - занимаются нерегулярно и 9,5 % - не занимаются вообще.

На предложенный вопрос: «Что Вам не нравится на занятиях по физическому воспитанию?» почти 90% школьников ответили: принудительность, скучно, не интересно, мало подвижных и спортивных игр. Из 122 опрошенных 89 человека, т.е. 65% школьников, хотели бы заниматься спортивными играми.

Основными мотивами занятий тем или иным видом спорта назывались, как «Интересно», «Нравится», «Хочу научиться играть», «Хочу с пользой проводить свободное время», «Хочу укрепить здоровье» и «Поддерживать спортивную форму». Эти причины составляют 87 % общей дисперсии выборки.

Тщательно проанализировав учебную программу занятий по физической культуре, определив недостаточную степень ее эффективности, изучив мотивы и потребности школьников в различных формах двигательной активности и выяснив популярность спортивных игр, оценив инвентарь и материально-техническое обеспечение и уровень квалификации преподавателей, было

принято решение разработать вариант программы, основанный на преимущественном использовании средств волейбола.

Волейбол был выбран не случайно по нескольким причинам: для занятий не требуется сложное оборудование и инвентарь; эта спортивная игра популярна среди сельских школьников; характер игровой деятельности предъявляет повышение требования к развитию систем и функций организма подростков, что позволяет при регулярных занятиях получать положительный тренировочный эффект; занятия волейболом способствует развитию у подростков качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности (умение взаимодействовать в коллективе, способность адекватно реагировать на внезапно изменяющуюся ситуацию и т.д.); наличие в преподавательском составе опытного бывшего игрока.

Предложенная программа занятий для сельских школьников включала 8 часов теории и 68 часа практических занятий. Для правильного построения занятий вначале осуществлялось обучение тому или иному техническому элементу игры, в дальнейшем было его закрепление и совершенствование, завершалось все контрольным выполнением элемента. Много проводили эстафет с техническими элементами волейбола, учебных игр с определенным заданием, упражнения с постоянной сменой партнеров, участие в соревнованиях внутришкольных и районных. Особое внимание уделялось технической подготовке с дополнительными упражнениями по физической подготовке. Много на занятиях также применяли подвижных игр, которые являются подводящие и подготовительные к волейболу таких, как «Передача мяса в эстафете», «Перестрелка на волейбольной площадке», «Пионербол», «Гонка мячей по кругу» и т. д.

Во время учебно-тренировочных игр решались задачи технико-тактических действий, «они дают возможность моделировать и многократно повторять стандартные игровые ситуации, эффективность решения которых определяется степенью овладения технико-тактическими элементами» [5, 7].

На начальном этапе занятий отводилось незначительное количество времени на двухстороннюю игру для того, чтобы школьники заинтересовались самой игрой и оценили свои возможности. Чтобы объяснить суть игры учитель физической культуры старался правильно подобрать определенные подводящие упражнения, которые помогали совершенствовать навыки технических приемов игры, правильно подобранные средства специальной физической подготовки способствовали развитию этих навыков. В дальнейшем игры стали проходит более интересно и с эмоциональным подъемом.

Мы попытались учесть недостатки традиционной программы, увеличив при этом моторную плотность занятий на 15-20%, сократило время на объяснение и рассказ, увеличили сложность подводящих упражнений, придавая спортивно-тренировочный характер для различных средств занятия.

Введение в учебный процесс «спортивной тренировки увеличивает возможность целенаправленного воздействия на физическое развитие, работоспособность, функциональные возможности школьников, уровень их здоровья» [1, 3].

Школьники сельской школы поделили на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе (15 человек) занимались физической

культурой по традиционной программе, в экспериментальной группе (15 человек) осваивали разработанную программу, которая базировалась на применении средств волейбола более 65-70%.

Чтобы определить уровень физической подготовленности применялись традиционные тесты по физической культуре, которые проводились в течение учебного года. Первое время в контрольной и экспериментальной группах уровень физической подготовленности приблизительно находился на одном уровне. Проследив динамику показателей у испытуемых можно отметить, что в течение первой четверти они изменялись в равной степени у занимающихся волейболом и у тех кто не занимался.

Такие показатели физической подготовленности, как быстрота (бег 100м), скоростно-силовые (челночный бег, прыжок в высоту), силовые (бросок набивного мяча, подтягивание и отжимания) во второй четверти стали изменяться лучше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Результаты выполнения тестов, характеризующих скоростно-силовые способности школьники (бег на 100 м и челночный бег 92 м), претерпевали положительные изменения на 1,21 секунды и 1,8 секунды соответственно в экспериментальной группе и немного улучшились на 0,3 секунды и 0,88 секунды в контрольной группе соответственно. Мы считаем, что это объясняется тем, что волейбол является скоростно-силовым видом спорта и занятия преимущественно носят тренировочный характер.

Положительные изменения произошли в тестировании силовых способностей (подтягивание и отжимания) в экспериментальной группе на 23%, в контрольной только на 2,6 %. Результаты выполнения прыжка вверх с места в экспериментальной группе увеличились на 3,5 см, а в контрольной всего на 1,1 см. Длина броска набивного мяча весом 1 кг в контрольной группе немного уменьшилось на 0,2 м, а в экспериментальной отмечено увеличение на 1,9 м.

Нужно отметить, что систематические занятия в течение учебного по экспериментальной программе с применением средств волейбола показывает, что положительные изменения ряда показателей физической подготовленности показаны практически во всех видах тестирования. За рассматриваемый период показатели выросли в среднем на 29 %, что считается весьма значительным приростом.

В начале исследования исходный уровень технической подготовленности у школьников, как в контрольной, так и в экспериментальной группе был примерно одинаковый.

В течение учебного года регулярные занятия в экспериментальной группе привели к улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень технической подготовленности школьников. Например, средний результат выполнения передачи над собой сверху и снизу двумя руками из 10 раз в экспериментальной группе увеличился соответственно с 5,33 и 4,7 раза до 9,7 и 9,5 раза, а в контрольной группе практически не изменился или даже немного снизился.

Возрос результат выполнения таких тестов, как подача, передача на точность. В начале эксперимента из 10 попыток выполнения подачи обе группы находились примерно на одинаковом техническом уровне (даны средние

значения) - 2,76 и 2,0 раза, но по окончанию эксперимента в экспериментальной группе значение этого показателя резко выросло до 7,8 раз, а в контрольной осталось без изменения.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что выполнение в учебном году оздоровительной программы занятий волейболом, содержащей в себе элементы спортивной тренировки, позволяет улучшить уровень физической и технической подготовленности школьников, которое по большинству рассматриваемых параметров начинают статистически достоверно превосходить своих сверстников, занимающихся по традиционной программе.

Полученные в ходе эксперимента количественные значения таких критериев, как челночный бег 92 м, подтягивание, прыжок вверх с места, бросок мяча весом 1 кг, передача мяча сверху, снизу, на точность, подача мяча, целесообразно использовать в качестве показателей тренировочного эффекта занятий волейболом.

Количественные характеристики физического состояния в экспериментальной группе с ниже среднего (4,9 баллов) стали составлять – 11,9 баллов (средний уровень), что дает основание утверждать о перспективности использования спортивных технологий в школьном учебном процессе.

Результаты исследования, проведенного для разработки наиболее эффективного варианта занятий волейболом и определения степени их воздействия на уровень физического состояния и технической подготовленности школьников, позволили: экспериментально подтвердить высокую эффективность годовой учебной программы игровой направленности, в которой акцент сделан на получение развивающего и оздоровительного эффекта (возрастает ЖЕЛ с 54 до58 мг – на 1 балл по оценочной шкале, на 7 единиц или 1 балл увеличился критерий характеризующий силовые способности занимающихся, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы с исходного уровня 1 балл до конечного – 5 баллов); установить, что разделение тренировочных упражнений по специализированной направленности, сложности и величине, дающее дополнительные возможности для целенаправленного планирования, контроля эффективности проведения и, при необходимости, своевременной коррекции процесса занятий волейболом (сокращается неэффективное использование времени с 25 до 10-5 минут) весьма перспективно; определить, что для контроля уровня физической подготовленности занимающихся наиболее пригодны такие тесты, как челночный бег 92 м, подтягивание, бросок мяча весом 1 кг, прыжок вверх с места; утверждать, что выполнение определенных средств развивающей оздоровительной программы занятий волейболом приводит к более выраженному (на 50-70%), чем при выполнении традиционной программы, повышению уровня технической подготовленности школьников, контролировать который целесообразно с помощью таких тестов, как передача мяча над собой сверху, снизу, передача мяча на точность, подача, блокирование и нападающий удар; отметить, что высокая оздоровительная направленность разработанной программы проявилась в увеличении уровня физического состояния школьников-волейболистов за учебный год увеличился с 5 (ниже среднего)

до 12 (средний уровень) баллов, что значительно отличается от занятий по традиционной программе, в результате которых этот параметр у школьников почти не изменился; отметить тот факт, что пропуски занятий в учебном году, с введением программы игровой направленности, сократились по неуважительным причинам в экспериментальной группе с 14 до 2%, а уровень заболеваемости ОРЗ снизился с 15 % до 9 %.

Таким образом, введение в учебный процесс спортивной тренировки по волейболу увеличивает возможность целенаправленного воздействия на физическое развитие, работоспособность, функциональные возможности школьников, уровень их здоровья.

Список литературы:

1. *Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры: 1995. - №4. - С. 2-7.*
2. *Беляев, А. В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов / А. В. Беляев. - М., 1986.- 245 с.*
3. *Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.1. - С. 24-26.*
4. *Вертель, А. В. Скоростно-силовые способности спортсменов-волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения / А. В. Вертель // Детский тренер (журнал в журнале) - М. ФИС, 2006. - №1. - С. 14.*
5. *Игнатенкова, М. Ю. Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола в группах спортивного совершенствования студенток педагогических вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Смоленск, 2002 - 132 с.*
6. *Коновалова М. П. Организация и методика повышения уровня физического статуса студентов гуманитарного вуза на основе использования волейбола : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Краснодар, 2001 – 144 с.*
7. *Кучкин, С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / С. Н. Кучкин. - Волгоград, 1994. - 104 с.*

References

1. *Bal'sevich V. K,. Lubysheva L. I. Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost' [Physical Culture: Youth and Modernity]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture. 1995. no.4. C. 2-7.*
2. *Belyaev A. V. Trenirovochnyy effekt igrovykh uprazhneniy voleybolistov [The training effect of volleyball game]. Moscow, 1986. 245 p.*
3. *Vinogradov P. A., Mochenov B. P. Novyy etap v razvitii fizkul'turno-ozdorovitel'noy i sportivnoy raboty sredi uchashcheysya molodezhi [A new stage in the development of physical fitness and sports work among students]. Teoriya i*

praktika fizicheskoy kul'tury - Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1998. no.7.1. Pp. 24-26.

4. *Vertel' A. V. Skorostno-silovye sposobnosti sportsmenov-voleybolistov i metodika ikh razvitiya na nachal'nom etape obucheniya [Speed-strength abilities of sportsmen-volleyball players and a technique of their development at the initial stage of training]. Detskiy trener (zhurnal v zhurnale) - Children's coach (magazine in the magazine). Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2006. no.1. Pp. 14.*
5. *Ignatenkova M. Yu. Differentsirovannaya metodika prioritetnogo ispol'zovaniya sredstv voleybola v gruppakh sportivnogo sovershenstvovaniya studentok pedagogicheskikh vuzov. Diss. cand. ped. Nauk [Differentiated methods of priority use of volleyball in groups of sports perfection of students of pedagogical universities. PhD. Ped. sci. diss.]. Smolensk, 2002. 132 p.*
6. *Konovalova M. P. Organizatsiya i metodika povysheniya urovnya fizicheskogo statusa studentov gumanitarnogo vuza na osnove ispol'zovaniya voleybola. Diss. cand. ped. nauk [Organization and methodology of increasing the level of physical status of students of a liberal arts college on the basis of using volleyball. PhD. Ped. sci. diss.]. Krasnodar, 2001. 144 p.*
7. *Kuchkin S. N. Metody otsenki urovnya zdorov'ya i fizicheskoy rabotosposobnosti [Methods for assessing health and physical performance]. Volgograd, 1994. 104 p.*

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

AGGRESSION IN ADOLESCENTS ENGAGED IN CONTACT MARTIAL ARTS

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Parfenov Aleksandr Sergeevich
Ph. D., associate Professor«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Дусариев М. М.
студент
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Dusariev M. M.
student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация: *Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния в младшем школьном возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте – рациональная форма противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов.*

Abstract. *Sports have a formative influence on the identity of the athlete, especially, the importance of such influence in the Junior school age. It should be noted that aggression in sports is a rational form of confrontation rival, the mobilization of the functionality of the athlete to achieve a specific result. The sport allows you to Express aggressive feelings, without causing much harm to other people, forming constructive forms of aggressive behavior of sportsmen.*

Ключевые слова: *спорт, мотивация, человек, спортсмен, здоровье.*
Keywords: *sport, motivation, person, athlete, health.*

Проблема взаимосвязи агрессии и спорта в той или иной мере существовала всегда. Ученые-теоретики до сих пор выдвигают различные гипотезы, нередко противоречащие друг другу. Особое место в полемике по данной теме занимают спортивные единоборства, которые в наши дни пользуются особой популярностью как у взрослой части населения, так и в молодежной среде. В процессе социализации личности агрессия освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации, то есть является доброкачественно-адаптивной. Для развития личности подростка особенно опасна деструктивно-дезадаптивная агрессия, которая возникает, когда школьник испытывает трудности адаптации к средовым условиям, что обусловлено не только психофизиологическими факторами, но и неблагоприятными семейными, социальными условиями, массовой культурой, недостатком воспитания, некоторыми чертами характера. Стрессы повседневной жизни, распад традиционной структуры семьи, информационная усталость, обилие насилия в средствах массовой информации и другие причины ведут к усилению тревожности и агрессивности у детей. Агрессивные проявления у подростков – одна из наиболее острых проблем не только для работников сферы образования, но и для общества в целом. Рост детской и подростковой преступности, увеличение числа детей, проявляющих агрессию в повседневной жизни, выдвигают на первый план задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления.

Вообще, спорт выполняет функции социализации и воспитания личности, именно в процессе занятий которым возникают и проявляются разнообразные межличностные отношения. Спорт представляет собой модель общественного пространства, в котором отдельные взаимоотношения, являясь в чем-то искусственными в отличие от многообразных отношений в обществе, изменены. По своей состязательной сути спорт уже агрессивен. Соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, выражаемое в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость».

Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния в младшем школьном возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте – рациональная форма противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. Конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов, чем у лиц, не занимающихся спортом. Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость. При этом агрессивность у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, выражена по-разному. Например, агрессивность значительно выше у занимающихся контактными видами единоборств, чем у легкоатлетов и лыжников. Если же говорить об агрессии и тревожности, то по нашим наблюдениям, спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям.

В целом большинство исследователей связывают агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем подготовки спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями, причем, как отмечает ряд ученых, результаты исследований настолько разноречивы, что невозможно прийти к определенному выводу.

Исходя из вышеизложенного становится актуальным анализ проблемы агрессивного поведения детей, особенно подростков, занимающихся спортом. И если агрессия как общий психический и социальный феномен часто выступает предметом исследований и в нашей стране, и за рубежом, то агрессивное поведение у подростков, занимающихся единоборствами, в частности их контактными видами, изучено недостаточно.

Важен вопрос о мотивации ребенка, пришедшего заниматься в секцию контактных видов единоборств: зачем пришел, что хочет получить и чему научиться? Нередко этими видами спорта идут заниматься те, кто уже имеет предрасположенность к агрессивным действиям.

По мнению одних психологов, занятия боевыми видами спорта, такими как борьба, бокс, каратэ, самбо и т.д., формируют у спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции. По мнению других, подобные занятия ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии, причем агрессия приобретается путем наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее ее проявление. В связи с существованием столь различных точек зрения несомненный интерес представляют практические исследования, посвященные изучению влияния занятий спортивными единоборствами на агрессию детей.

Изучая эмоциональные состояния борцов было обнаружино, что по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, борцам присуща большая агрессивность как в поведенческих реакциях (физическая, вербальная агрессия), так и в эмоциональных состояниях (негативизм, раздражение). Однако считать борцов по сравнению со спортсменами других специализаций более агрессивными нельзя. Выявлено также, что если изначально начинают заниматься борьбой более агрессивные дети, то со временем показатели агрессивности у них снижаются.

В работах посвященных исследованию спортсменов-единоборцев, отмечается, что в спортивные секции заниматься борьбой идут, как правило, те мальчики, для которых характерна более выраженная значимость физического развития и разнообразия жизненных впечатлений. Они более агрессивны в общении, более склонны к самоутверждению за счет физической силы, что служит компенсацией их тревожности. В процессе занятий единоборствами агрессия таких детей трансформируется из словесной формы и немотивированного дискомфорта в физические действия, у них повышается адаптированность к ведущей и профессиональной деятельности, улучшается социализация, формируются жизненные перспективы и планы на будущее. В итоге, занимаясь единоборствами, они приобретают большую нервно-психическую устойчивость.

Агрессия, имеющая место на начальных этапах практики спортивных единоборств, согласно результатам исследования связана с такими ценностями, как спортивный результат, победа на соревнованиях, непримиримость

к недостаткам, стремление самоутвердиться за счет других. Стаж занятий единоборствами влияет на снижение уровня агрессии, так как происходят изменения в системе ценностей личности, обусловливая смещение ценностной направленности с практического результата на сам процесс.

При проведении исследований о взаимосвязи физических упражнений и агрессивного поведения детей, обучающихся в школах со спортивным уклоном. По результатам опроса различных категорий младших школьников, они были более миролюбивы до начала занятий в секциях единоборств. Мотивом для занятий боевыми видами искусств для них стала необходимость научиться защищаться, давать отпор привозможной агрессии со стороны. У занимающихся боевыми искусствами самоощущения проявляются следующим образом: агрессивность – 20 процентов, гордость – 12,7 процента, радость – 9, 2 процента, ярость – 8,2 процента, чувство жестокости, что самое опасное, проявляется у 15,3 процента детей, при этом чувство вдохновения и расслабления не отметил ни один из них. У занимающихся боевыми искусствами отсутствует восприятие духовной стороны, которое делает школьников жестокими и агрессивными.

Из рассмотренных выше исследований можно сделать вывод, что они довольно противоречивы и нет единого мнения о влиянии спортивных контактных единоборств на агрессию детей и подростков. Таким образом, вопрос о влиянии занятий спортом на коррекцию подростковой агрессии остается открытым и имеет большое значение для современного общества. Наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе, оказывающей значительное воздействие на рост агрессивных тенденций в подростковой среде, одна из острейших социальных проблем. Жестокость, агрессивность детей и подростков, рост молодежной преступности, в том числе против личности с причинением тяжких телесных повреждений, ожесточенный характер групповых драк вызывают особую тревогу.

Психологи, исследуя социальное поведение подростков, считают необходимым популяризировать спорт, однако при этом спортсменам нужно самим контролировать свое поведение, в котором отсутствовали бы агрессивные импульсы. Кроме того, важно учитывать наличие социальной фасилитации. Наблюдая за эмоциональной игрой спортсменов, которая включает сцены грубого поведения, зрители «заражаются» негативными эмоциями, что впоследствии проявляется и в их агрессивном поведении. В целом специфика спорта обусловливает соблюдение спортсменами норм спортивного поведения, контроль своих действий и эмоций. Спорт создает условия сохранения душевного равновесия через управляемое эмоциональное реагирование. Спорт может служить и способом эмоциональной разрядки как форма катарсиса (дословно – «очищение»).

Родители, зная психофизиологические особенности развития своего ребенка, должны сами определить, какую секцию он будет посещать. Необходимо определить социальный характер ребенка: как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и делиться радостью победы со сверстниками.

Любые командные виды спорта лучше всего подойдут ребятам, у которых развиты навыки общения. Так, если у ребенка много друзей и он легко заводит

знакомства, то игра в команде, где победа достигается усилиями всех участников, укрепит его коммуникабельность, обеспечит социальную устойчивость во взрослой жизни. Если же ребенок выраженный лидер и не готов делиться победой с другими участниками, ему лучше выбрать спортивную или художественную гимнастику, плавание, большой или настольный теннис, поскольку эти виды спорта требуют личных усилий, родители же в свою очередь могут акцентировать лидерские качества своего ребенка, закалить его силу воли, воспитать целеустремленность, давая ему понять, что лишь от его усердия и готовности тренироваться не только на занятиях, но и дома зависит будущий успех. В этом смысле даже групповые упражнения или командные выступления в таких видах спорта, где результат зависит и от партнера (партнеров), все равно по своей специфике делают ставку на личные усилия спортсмена, в частности, на его артистизм, умение преподнести себя публике и жюри, например, в парном фигурном катании, спортивных бальных танцах и т.д.

Не менее важную роль при выборе секции играет темперамент. Гиперактивным детям, драчунам и задирам помогут выплеснуть чрезмерную энергию и заодно избавиться от агрессии секции единоборств. Бои по строгим правилам и этика уважительного отношения к бойцу-сопернику позволят мальчишкам и девчонкам в будущем сознательно отказаться от уличных жестоких развлечений без правил. Детям застенчивым, замкнутым не рекомендуются командные игры с жесткими правилами игры, иначе ребенок может замкнуться среди «боевых» сверстников. Единоборства, где требуется «спортивная злость», или виды спорта с ярко выраженными чертами индивидуального успеха, лидерства таким ребятам тоже не подойдут. Для ранимых и тонко чувствующих оптимальны индивидуальные занятия. Предпочтение в таких случаях следует отдать плаванию или, например, конному спорту.

Бассейн и верховая езда хороши и для проблемных детей с резкими эмоциональными реакциями, чья повышенная возбудимость и гиперактивность вызваны неврологическими трудностями. Вода, как и общение с лошадьми, успокаивает и одновременно раскрепощает маленького спортсмена, дает ему чувство комфорта, снимает стресс. А правильная осанка и гармоничное развитие всех групп мышц служат оздоровлению основных систем организма. Например, конный спорт врачи даже рекомендуют, как возможность излечить детский церебральный паралич.

Вполне закономерен вопрос: почему среди имеющегося разнообразия видов спорта мы рекомендуем именно контактные виды единоборств?

Дело в том, что они выгодно отличаются от иных игровых видов и видов единоборств, благодаря следующим своим особенностям:

- популярности; широкому выбору средств и методов тренировки;
- относительной доступности в техническом и материальном обеспечении;
- физическим качествам и навыкам, формирующимся в процессе занятий; философскому подходу к взаимоотношениям с природой и обществом;
- военно-прикладной подготовки и т.д.

Речь идет о спортивном варианте контактных единоборств, а не об армейской или полицейской версиях рукопашного боя.

Несмотря на то, что четко сформулированного определения не существует, их можно охарактеризовать как совокупность всевозможных тактико-технических приемов и способов борьбы.

Смысл же любого поединка состоит в достижении победы над противником путем физического, тактического, технического и психического совершенствования ведения боя.

Дифференциация, которая произошла в спорте, привела к тому, что многие виды контактных единоборств стали самостоятельными дисциплинами, со своими правилами, традициями и условностями, но вместе с тем быстро развивающимися, не застывшими на уровне догм и жестких канонов. Они впитали в себя и ударную технику каратэ, и бросковые приемы самбо, и хитросплетения ушу, и болевые воздействия джиу-джитсу и многое, многое другое. Но самое главное их преимущество заключается в том, что они строятся на крепком фундаменте здоровых общечеловеческих моральных принципов, жесткой дисциплине, уважении к людям, к самому себе как личности, бережному отношению к природе, осознании себя как части этой природы.

Для воспитания эмоциональной устойчивости необходимо, прежде всего научить детей контролировать свое поведение, наблюдать за проявлением своих эмоций, переживаний, добиваться целесообразности и расчетливости действий. Такой процесс протекает как опосредованно, через различные знания, связанные с выработкой физических качеств, элементов техники и тактики, так и непосредственно с помощью специального обучения приемам саморегуляции. Для этого используются упражнения так называемой аутогенной тренировки в сочетании с дыхательными упражнениями (успокаивающими или возбуждающими в зависимости от состояния и ситуации). Наряду с этим, применяются психические приемы саморегуляции, направленные на отвлечение от постороннего шума, от мыслей о сильном противнике, возможной неудаче и на сосредоточение внимания на предстоящем действии.

Поэтому подростки, которые имеют большой опыт соревнований, и в обыденной жизни отличаются от своих сверстников более серьезными рассуждениями и взглядами на жизнь. Но, разумеется, такое «взросление» – результат не одного месяца тренировок.

Важно также на достаточно высоком этапе обучения сохранить интерес к тренировкам, не расслабиться, что намного труднее, чем достигнуть каких-либо результатов на начальном этапе. Чтобы этого не произошло, не следует перегружать детей нацеленностью на спортивные победы в профессиональном спорте, а развивать их поэтапно, обращая больше внимания на воспитательный, боевой и физкультурный аспекты. В случае возложения на ребенка ответственности за победы на соревнованиях любой ценой с самого детства он достаточно быстро устанет от такого спорта и уйдет из него.

Подавляющее большинство среди занимающихся контактными единоборствами составляют мальчики. Им особенно важно быть сильными и уметь защитить себя и других. Это мужская составляющая, которая входит в нормальный процесс воспитания детей. В современном обществе многие родители отдают в секции единоборств не только мальчиков, но и девочек, чтобы они также научились защищаться, не дать себя в обиду, сформировали характер.

Однако это ни в коем случае не означает развитие у них мужских качеств, снижение женственности, поскольку при тренировке девочек используются другие педагогические и методические приемы с учетом как физиологических, так и психологических их особенностей.

Тренируясь в коллективе, дети приучаются к дисциплине, которая выражается в послушании, сдержанности в поведении на тренировке, умении заставить себя справиться с трудностями. Постепенно развивается самодисциплина, формируется осознанное отношение не только к спортивным занятиям, но и к другим видам деятельности.

Большое внимание уделяется взаимоотношениям между старшими и младшими. Младших учат слушать старших по квалификации и возрасту, не давая тем самым развиться самомнению, препятствующему дальнейшему совершенствованию. Уважение к старшим – неотъемлемая часть воспитания в любой культуре. В то же время на старших учениках лежит большая ответственность быть примером для младших.

Тренируясь в команде, дети также учатся взаимовыручке, ответственности друг за друга. Командный дух развивается на тренировках и соревнованиях, в групповых упражнениях, в спортивных лагерях.

Обычно, когда подростков спрашивают, почему они захотели заниматься тем или иным видом единоборств, они отвечают: «Чтобы стать сильными». И это естественное желание.

Как правило, в секцию приходят те дети, которые не чувствуют себя уверенно, которых обижают, и они хотят, чтобы их научили, как постоять за себя. Приходят также и, наоборот, достаточно дерзкие ребята, активные, желающие научиться применять свою силу. В первом случае часто бывает, что дети, немного научившись приемам борьбы, начинают подсознательно в целях самоутверждения отыгрываться на других за свои старые обиды. Во втором случае при неправильном воспитании есть опасность проявления у детей бесконтрольной агрессии, отсутствия сдержанности. Однако и у первых, и у вторых в их поведении, как показывают исследования, в практике единоборств неизбежно при неправильном воспитании проявится агрессия. Поэтому тренер уже с первых занятий объясняет и далее всегда напоминает, что чем сильнее становишься, тем сдержаннее нужно быть, что силу следует использовать только в благих намерениях, либо для самообороны, либо для подавления агрессии.

Контактные единоборства позволяют подростку научиться контролировать себя, направлять свою энергию в нужное русло. Здоровая, позитивная атмосфера способствует его гармоничному совершенствованию, как физическому, так и духовному. Поэтапно изучается техника, тренируется тело. Параллельно воспитывается упорство, смелость, волевые качества, сдержанность, внимательность, уважение к людям, командный дух. Только гармоничное развитие позволяет ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все, что приобретается во время тренировок и соревнований, непосредственно переносится им в жизнь.

Основными факторами, определяющими формирование детской агрессивности, являются семья, сверстники, средства массовой информации и пр. Нередко дети учатся агрессивному поведению, видя подобные действия в реальной жизни. Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает

и молодое поколение. Опасность состоит в том, что у новых поколений болезнь может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму.

На социальное самочувствие ребенка большое влияние оказывает круг людей, в котором он вращается. Около 90 процентов спортсменов довольны своими отношениями со сверстниками – у них есть друзья в школе, во дворе, в секции. Причем большинство родителей уверены, что именно занятия спортом положительно влияют на взаимоотношения со сверстниками. Чувствовать себя полноценной личностью помогают и достигаемые спортивные результаты. Именно в спортивной деятельности четко выражено стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сочетания социальных и психических свойств, которые обеспечивают большую вероятность успеха не только в спорте, но и в реальной жизни во всех ее проявлениях.

Занятия контактными видами единоборств для школьников, как считают тренеры, это, во-первых, возможность научиться защищаться, во-вторых, обрести уверенность в себе, в-третьих, физически совершенствоваться. Кроме того, по мнению большинства инструкторов, спорт помогает детям самоутвердиться, служит одной из форм социальной адаптации. Благодаря занятиям контактными единоборствами юные спортсмены учатся ставить цель и добиваться ее, становятся смелыми, дисциплинированными, решительными, собранными.

Многие спортсмены отмечают, что с началом тренировок у них появилась возможность выплеснуть накопившуюся энергию, другим спорт помог побороть чувство страха перед болью.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации, то агрессивность у него скорее всего сохранится. В других случаях, если спортсмен менее агрессивен и игра (или другая деятельность) вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается.

Умение управлять агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, в том числе и в контактных видах единоборств.

Список литературы:

1. *Виленский М. Я . Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие / М. Я. Виленский. А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.*
2. *Дорофеева, Н. В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н. В. Дорофеева, Н. В. Минченкова. И. В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетской научно-методической конференции «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: в 2 ч. Ч. 1. - М., 2006. - С. 210 - 211.*

3. *Егорычев А. О. Мониторинг здоровья студентов в процессе профессионального образования / А. О. Егорычев. Н. В. Титушина. Ю. А. Смирнова // Материалы 2-го Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России»: в 2 ч. Ч. 2. - М., 2006. - С. 79-80.*
4. *Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика : монография / И. М. Туревский. – Тула : Изд-во Тул.гос.пед.ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 365 с.*

References

1. *Vilenskiy M. Ya ., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and a healthy lifestyle of a student] Moscow, Gardariki Publ., 2007. 218 p.*
2. *Dorofeeva N. V., Minchenkova N. V., Ovechkina I. V. [Influence of motor regimes on students' health]. Proceedings of the International IX Inter-University Scientific and Methodological Conference "Organization and methodology of the educational process, physical culture and sports and sports work" [Materialy mezhdunarodnoy IX Mezhuniversitetskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii «Organizatsiya i metodika uchebnogo protsessa, fizkul'turno-ozdorovitel'noy i sportivnoy raboty»] Part. 1. Moscow, 2006. Pp. 210 - 211. (In Russ.).*
3. *Egorychev A. O., Titushina N. V., Smirnova Yu. A. [Monitoring of students' health in the process of professional education]. Materialy 2-go Vserossiyskogo foruma «Zdorov'e natsii - osnova protsvetaniya Rossii» [Materials of the 2nd All-Russian Forum "Health of the Nation - the Basis for Prosperity of Russia"]. Part 2. Moscow, 2006. Pp. 79-80. (In Russ.).*
4. *Turevskiy I. M. Psikhomotornaya podgotovlennost' cheloveka: struktura, ontogenez, praktika [Psychomotor preparedness of a person: structure, ontogeny, practice]. Tula, Publishing house Tul.gosp.ped.un-ta them. Leo Tolstoy, 2012. 365 p.*

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ РАБОТЫ В ДОЛЖНОСТИ МЕНЕДЖЕРА.

SPECIFICITY OF TRAINING STUDENTS OF THE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO WORK AS A MANAGER.

Молчанов Андрей Сергеевич
Старший преподаватель
кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Molchanov Andrey Sergeevich
Senior Lecturer Department of Theory and Methods
Physical Education and Sport
Orel state university I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время имеются серьезные недостатки прежней системы подготовки студентов академий физической культуры и спорта к руководящим должностям, которые препятствуют успешному формированию будущего специалистов. Все это усложняется, снижающимся качеством образования, подготовки специалистов. Приобретенные профессиональные знания быстро устаревают. В итоге специалист, вышедший из вуза, становится невостребованным, либо неподходящим к требованиям, которые предъявляют ему экономическое окружение, в условия современных отношений.*

Abstract. *Currently, there are serious shortcomings of the former system of preparation of students Academy of Physical Culture and Sports to the decision-making positions, which prevent the successful formation of the future specialists. All this is complicated, reduces the quality of education and training. Acquired professional knowledge quickly become obsolete. As a result, specialist, came out of the university becomes unclaimed, or inappropriate to the requirements imposed his economic environment, in terms of modern relationships.*

Ключевые слова: *подготовка, процессы, студенты, вузы, менеджмент, сферы, спорт, система, задачи, деятельность, экономика, управление, решения.*

Keywords: *training, processes, students, universities, management, sphere, sport, system tasks, activities, economy, management, solutions*

В связи с приходом в Россию открытой рыночной экономики во всех сферах, в том числе и в сфере фкис, стал необходимым отказ от традиционной структуры менеджмента и переходе к нецентрализованной и самоуправленческой системе организации менеджмента.

В наибольшей мере этим требованиям стали отвечать теория и практика современного менеджмента в спортивной сфере, где управление берет свое начало от человека, его целей и потребностей. В сложившихся условиях перед

работниками в сфере физической культуры и спорта, осуществляющими управленческую деятельность, возникает множество качественно новых проблем, разрешение которых требует наличия специальной подготовки.

В современное время в Российской федерации создается система учебных программ по подготовке и переподготовке управленческих кадров. Первостепенную роль в подготовке современных специалистов по управлению в сфере спорта, естественно, отдается университетам, институтам и академиям. Однако почти все вузы осуществляют стандартную подготовку стандартных специалистов по менеджменту. Эта система негативно влияет на личностные качества, так как подготавливает исполнителей, но не руководителей и менеджеров, которых сейчас так не хватает в спортивной сфере.

Экономика рынка установила особенные требования не только к качеству образования, но и к персоналии студента. Формирование таких индивидуальных качеств, как ответственность, самостоятельность, способность адаптироваться к изменениям внешней среды и др. должно происходить в процессе обучения. Чтобы решить эти задачи, требуется создание механизма формирования определенных качеств у воспитанников и наличие соответствующего штата преподавателей, которые могут качественно, совместно с обучающимися этот механизм реализовать.

Образовательные программы спортивных академий, как правило, разрабатываются в соответствии с направленностью учебного заведения и включает в себя дисциплины, которые наиболее распространенны, такие как, менеджмент физической культуры и спорта, маркетинг, экономику и др.

Образовательных программы различных вузов Российской Федерации, по нашему мнению, при формировании и реализации наталкиваются и на некоторые общие проблемы и противоречия, требующие своего разрешения. Основными из них стали следующие:

- акцент в большей мере на количественные показатели образованности, такие, как знания, умения, навыки, и недооценка развития духовности личности будущего менеджера, которые он, будет реализовывать в своей деятельности руководителя;

- контрастность подходов непосредственно в процессе образования, выраженная в определении программ обучения либо на конкретно-практические умения и навыки.

В современных вузах физической культуры можно определить еще ряд интересных проблем в подготовке менеджеров. К ним мы отнесли следующие:

- внимание на педагогическую подготовку студентов, естественно сложившуюся в высшем физкультурном образовании, что затрудняет подготовку студентов для будущей работы в системе менеджмента и управления;

- всесторонняя подготовка студентов вуза по учебному плану, применяемому в рамках специальности "Физическая культура и спорт", что требует перестройки образовательного процесса в вузе с включением новых образовательных программ по управленческой подготовке специалистов для сферы физической культуры и спорта;

- низкий спрос отрасли физической культуры по количеству, качеству и уровню подготовки специалистов, необходимых для работы в управленческих и исполнительских структурах отрасли;

Рассмотрения данных проблем и противоречий воедино, в структуре изучения главных подходов к подготовке руководителей подходящих для настоящего времени, для спортивной сферы приобретает эмпирическое и практическое значение.

На примере Орловского государственного университета им. И. С. Тургенева нами разработана модель подготовки студентов академий физической культуры к труду в должности руководителя. Основу такой подготовки студентов вузов физической культуры к работе менеджерами ложатся решения различных задач по утверждению системных требований физической культуры и спорта и возможностей реализации этих задач в процессе обучения в академиях. Следовательно, сам вопрос о решении поставленных задач устанавливается нами с позиции системы, объектом, которого является сложная, включающая в себя несколько основных взаимосвязанных подсистем система: - система физической культуры и спорта; педагогическая система, организованная в различных академиях физической культуры.

Следовательно, мы предположили, что модель, многоуровневой управленческой подготовки студентов, которая была создана нами, должна состоять из всех трех состояний, но каждое из них должно отличаться по форме выражения в соответствующем виде подготовки менеджеров. Для создания этих форм мы поставили задачу, при которой изучали профессионально-личностный профиль современного управленца и той среды, в которой осуществляется его деятельность в будущей профессии.

В рамках этого исследования мы рассмотрели целый ряд подходов к деятельности управленцев на разных этапах истории функционирования в спортивной сфере, включая этап современности.

В современной экономической среде используется двувидовое управление: социальное управление и менеджмент. Являясь одноуровневыми понятиями, они все же не являются синонимами. По нашему мнению имеются качественные различия, прежде всего с точки зрения философии. Менеджмент во всем мире признается как философия предпринимательской деятельности и бизнеса, а социальное управление - сфера научных социологических исследований, содержащая в себе исследование социальных механизмов и способов управленческого воздействия на общество, его отдельные сферы (экономическую, социальную, политическую, духовную), социальные группы и организации, на сознание и поведение людей.

Тем не менее, сферой практики применения двух видов управления являются государственный, частнопредпринимательский, коллективный и индивидуальный секторы. Для каждого из них есть место, которое подразделяется типами предприятий и организаций сферы со своими особенностями, задачами, механизмами управления, функциями и ролью в целостной системе.

Главная роль по предоставлению физкультурно-оздоровительных услуг населению и целостное развитие отрасли ложится на эффективное использование менеджмента, учитывающего различные закономерности перехода к негосударственным формам собственности от государственных.

Роль руководителя как главного автора процессов управления определяет применение знаний, умений и навыков по использованию накопленного

потенциала организации в решении возникающих задач. В том случае, когда этих знаний не достаточно, деятельность менеджера дополняется его непосредственными представлениями, что приводит, зачастую, к снижению результатов компании.

Делая анализ менеджера, как свежее явление в настоящей практике управления в спорте, мы определили, что чаще всего его учитывают лишь в контексте руководящей деятельности. Зарубежные и отечественные авторы, разработавшие модели управления, напротив, вводят в них огромный перечень различных характеристик. Таких как, знания, умения, личные качества, недостаточное саморазвитие.

Давая оценку этим подходам, мы, несмотря на все выше изложенное, считаем, что для модели подготовки и формирования качественно нового уровня знаний управленцев сферы физической культуры и спорта этого недостаточно.

Следовательно, нами проведена работа по поиску некой модели (рис.1), направленной на систематизацию знаний, полученных в результате теоретического изучения. А также построен личностно-деятельностный профиль руководителя. Аналогичной методикой уже пользуется СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Поэтому, мы разработали обобщенную структуру, включающую ряд следующих моделей:

- модель менеджера как профессии, которая в общем плане отдаляется от модели специалиста;
- модель управленца как должности, элементами которой являются права, обязанности, ответственность;
- модель квалификации, которая выражается в основном в характеристиках квалификации, представляющих понятные требования.

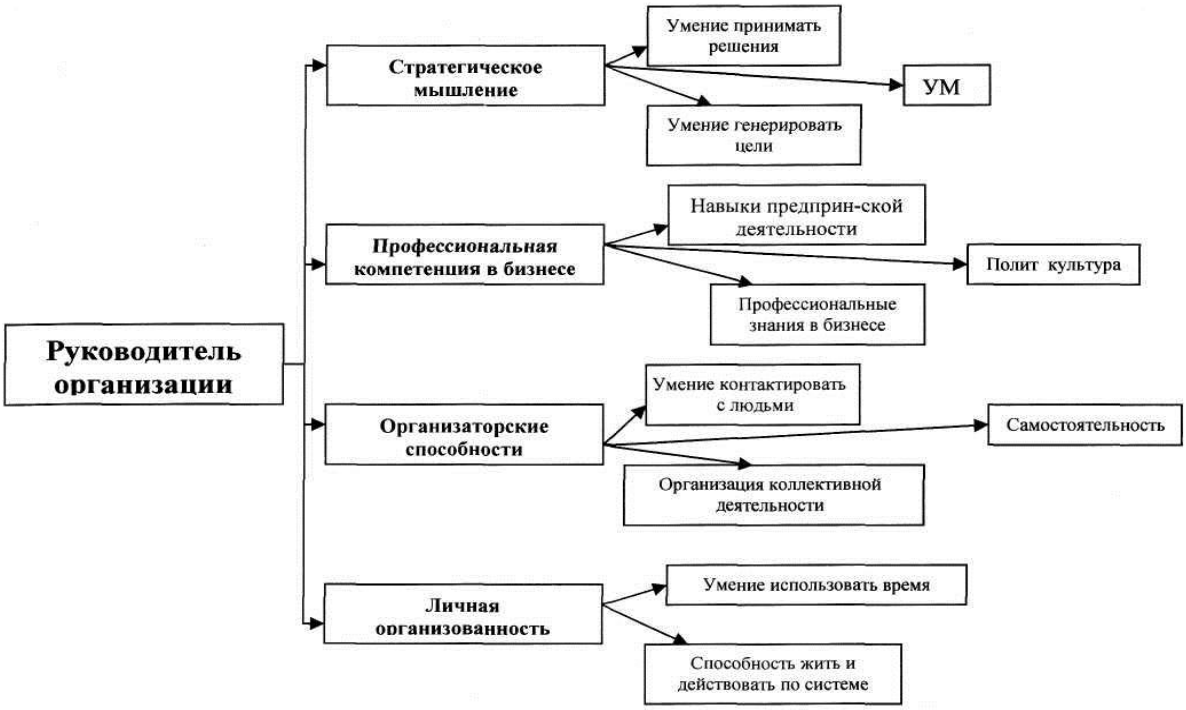


Рис. 1 Модель современной подготовки руководителя физкультурно-спортивной организации

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что реформирование на базе уже существующих учебных заведений намного эффективней, чем создание

новых. А также структура обучения будущих специалистов - управленцев в сфере физической культуры и спорта должны проводиться по различным методикам, одни из которых были предложены нами.

Список литературы.

1. *Гречикова И. Н. Менеджмент : учебник / И. Н. Гречикова. - 2-е издание., переработанное и доп. – М.: Банки и биржи, ЮНИТИ, 2015. - 331 с.*
2. *Йеннер Т. Создание и реализация потенциала успеха как ключевая задача стратегического менеджмента / Т. Йеннер // Проблемы теории и практики управления. – 2015, - №2, - С. 112.*
3. *Любимова Н. Г. Менеджмент – путь к успеху / Н. Г. Любимова. - М.: ВО Агропромиздат, 2016.*

References

1. *Grechikova I. N. Menedzhment [Management]. Moscow, Banks and exchange Publ., UNITY Publ., 2015. 331 p.*
2. *Jenner T. Sozdanie i realizatsiya potentsiala uspekha kak klyuchevaya zadacha strategicheskogo menedzhmenta [Creation and implementation of the success potential as a key task of strategic management]. Problemy teorii i praktiki upravleniya - Problems of the theory and practice of management. 2015,. no.2, Pp. 112.*
3. *Lyubimov N. G. Menedzhment – put' k uspekhu [Management - the path to success]. Moscow, Agropromizdat Publ., 2016.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОРСКОГО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МГУ ГОЦППМСП Г. ОРЛА

USE OF COPYRIGHT BY EXERCISE BIKE FOR CHILDREN PRESCHOOL AND SCHOOL AGE WITH DISABILITIES IN HEALTH IN SPORTS AND CORRECTIVE ACTIVITIES GOTSPPMSP OREL STATE UNIVERSITY

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Pahamovich Inna Alexandrovna
Ph.D., associate professor of theory and methodology of physical education and sport
Oryol State University Turgenev
Orel, Russia

Трубицин Александр Филиппович
профессор, кандидат технических наук
кафедры прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Trubitsin Alexander Filippovich
professor, Ph.D. Department of applied physical culture
Oryol State University Turgenev
Orel, Russia

Аннотация: *в статье рассматривается авторское тренажерное приспособление для разработки мышц нижних конечностей детей с отклонением в состоянии здоровья.*

Abstract: *The article considers the author's fitness tool for the development of the muscles of the lower limbs of children with disabilities in health.*

Ключевые слова: *приспособление, мышцы, дети, здоровье.*
Keywords: *adaptation, muscle, children, health.*

Многие родители не знают, что к 18 месяцам ребенок должен полностью нести вес тела на стопах. Только в этом случае тазобедренные суставы будут получать оптимальную нагрузку, а головка тазобедренной кости попадет

в вертлужную впадину. Если этого не происходит – активно или пассивно с помощью физкультурно-корррекционного оборудования, вертикализаторов и других технических средств, тазобедренный сустав может правильно сформироваться, что не приведет к появлению вторичных ортопедических проблем и ребенок потом сможет полностью либо частично освоить вертикальное положение тела и ходьбу.

Н. Н. Ефименко, Б. В. Сермеев, 1991; Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская, 2001; А. В. Ильин, 2012 и мн.др., подчеркивают, что полноценный коррекционный эффект в работе с дошкольниками и школьниками, особенно с детьми, страдающими церебральным параличом – ДЦП, не может быть достигнут без применения специального оборудования и спортивного инвентаря. В этом смысле положение дел можно считать не совсем благополучным, поскольку отечественная промышленность пратически не выпускает доступной по цене такой номенклатуры, хотя по назначению подобного рода приспособления представляют виде трех основных групп:

1. Для мобильности – инвалидные кресла, ходунки, вертикализаторы, сиденья (от вертикализатора-стойки СН-3 8.02.02 (Код: 180039) – 17.500 рублей до вертикализатора СН-38.05 – 77.350 рублей).

2. Для развития – тренажеры, велосипед, мебель (от велосипеда - VermeireSafari – 97.690 рублей до велосипеда для детей с ДЦП – VermeirenFreedom – 127/181 рублей).

3. Для гигиены – кресла-туалеты, кресла сиденья для ванной комнаты от подкладного судна (Ergoforce- 590 рублей до насадки для унитаза – ArmedC61550-2.500 рублей).

Естественно приоритеты в выборе технических средств зависят от возраста и уровня развития физических способностей ребенка. Так, в младенческом возрасте используют систему ортопедических подушек для детей с ДЦП, которая дает ребенку возможность приподняться на предплечьях. В период до 1 года, используется система для сидения, поддерживающая ребенка, а когда осваивается поза «стоя», наступает очередь вертикализатора и ортопедических кресел.

Нет секретов в том, что велосипеды для детей, особенно болеющих ДЦП дают не только свободу передвижения, мотивацию к исследованию окружающего мира, но и являются частью эффективно проведенного занятия по адаптивной физической культуре к которому стремится сам ребенок.

В процессе езды на специализированных ортопедических велосипедах, например, трехколесный велосипед для детей с 3 до 12 лет с заболеванием центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата – «Трайк 16», предназначен для движения по гимнастическим залам или открытым площадкам с твердым покрытием.

Цена такого велосипеда негуманная, благодаря своему внешнему виду, своим размерам и «новороченности», да и все имеющиеся плюсы ортопедических велосипедов для детей с ДЦП оборачивается минусами в городских условиях. Если нет папы дома, то спустить велосипед на улицу можно только при наличии в подъезде грузового лифта и пандуса.

Мы предлагаем для рассмотрения авторское физкультурно-коррекционное оборудование (специализированный велотренажер) для детей МГУ ГОЦППМСП, предназначенный для закрытых помещений небольших и больших размеров.

Главной **целью** является оказание доступной необходимой помощи в физическом развитии и самостоятельном познании спортивного мира.

Основные задачи:

1. Регулировать мышечный тонус: снижение гипертонуса, повышение гипотонуса.
2. Уменьшить контрактуру рук и ног и деформации позвоночника.
3. Содействовать развитию бедренных мышц и мышц голеностопного сустава.
4. Стабилизировать равновесие туловища.
5. Уменьшить патологические непроизвольные движения ребенка.
6. Улучшить моторную деятельность (Ползание, лазание, ходьбу и т.д.), путем развития общей выносливости.
7. Выполнять все посильные возможные движения, вплоть до перехода из одной позы в другую.
8. Сохранять и улучшать подвижность в суставах, как с помощью физкультурно-коррекционного оборудования и вспомогательных приспособлений, так и самостоятельно без них.
9. Способствовать ветикализации положения тела.
10. Стимулировать самостоятельность ребенка в максимально возможной степени во всех сферах (физической, психологической, эмоциональной).

Проводя практические занятия на протяжении 6 лет отмечено, что езда на подобном оборудовании дает ребенку не только радость, но и хорошую дозированную физическую нагрузку. Во время езды, мышцы ног совершают круговые циклические движения, во время которых они сгибаются, растягиваются и напрягаются. Эти движения очень важны для особой группы детей. Если в мышцах нет полного напряжения, они отстают от роста костей.

Дополнительно ребенок осваивает окружающее пространство, следствием чего является новый виток когнитивного развития, а также активные движения с помощью взрослого и самостоятельно, развивая мышечный тонус.

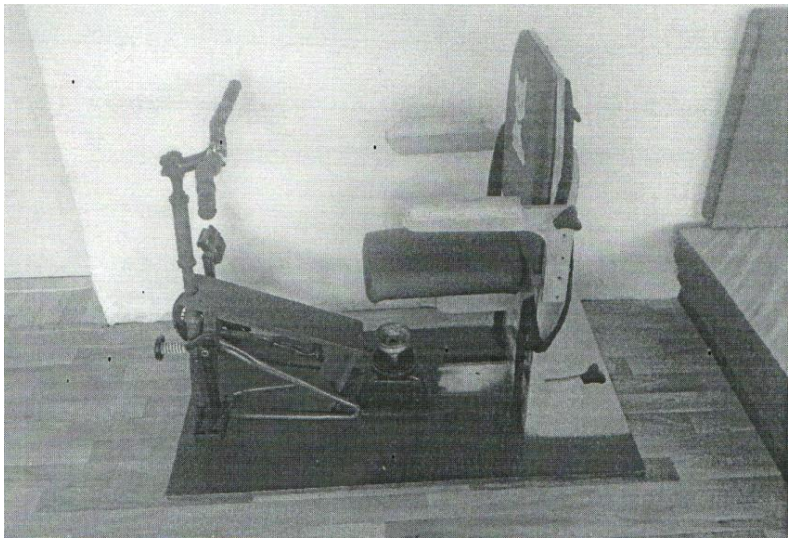


Рис.1. Авторское физкультурно-коррекционное оборудование (специализированный велотренажер) для детей МГУ ГОЦППМСП г. Орла.

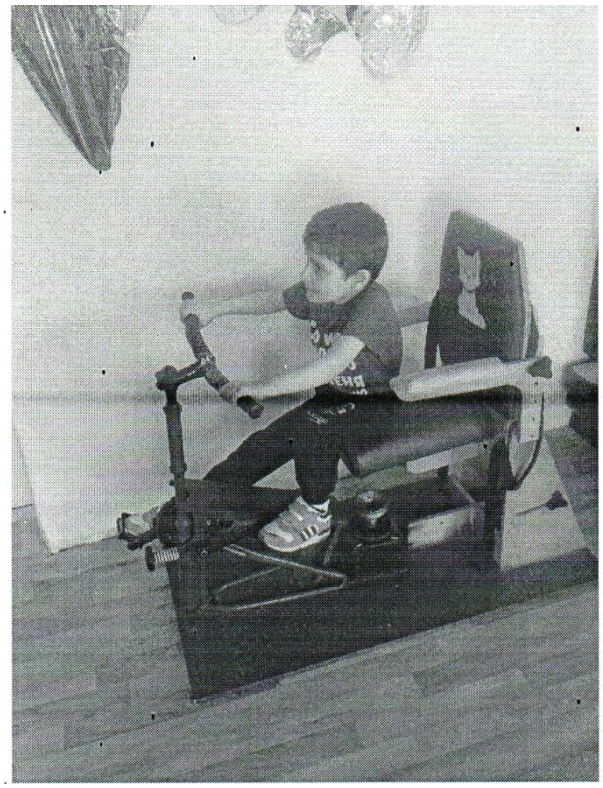


Рис.2. Физическая работа на авторском физкультурно-коррекционном оборудовании (специализированный велотренажер) в подготовительной части занятия

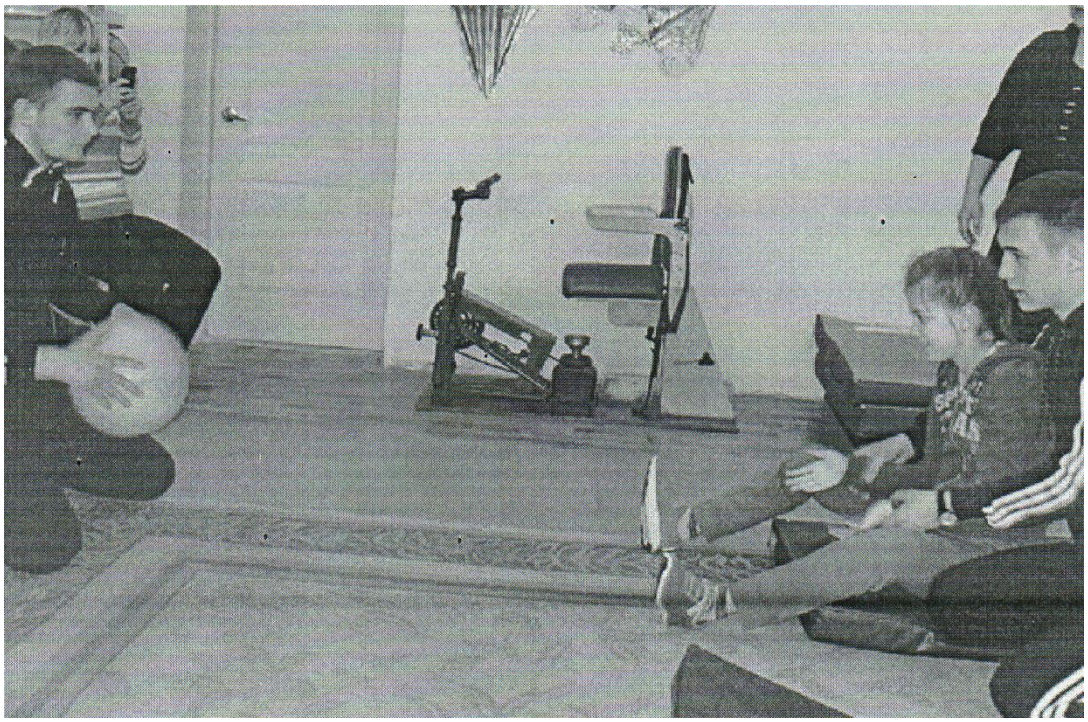


Рис.3. Продолжение физической работы в основной части занятия.

Специализированный велотренажер состоит из многих узлов. Каждая деталь продумана и имеет свое функциональное назначение.

В настоящее время польза от применения велотренажера на занятиях урочного типа вряд ли вызывает у кого-либо сомнение. Вопрос возникает только о методике их использования – на этапе подготовки.

Авторами дополнительно проведены предварительные исследования. Эти исследования и практический опыт дают основание говорить о целесообразности массового использования в адаптивной физической культуре подобного вида специализированных тренажеров , способствующих развитию физических способностей и коррекции локальных и общих движений детей дошкольного и школьного возраста.

Список литературы:

1. *Физические факторы лечения детских церебральных параличей / Под ред. Н. А. Усаковой и Р. Г. Красильниковой. – М.: Советский спорт, 2006. - 192 с.*

References

1. *Fizicheskie faktory lecheniya detskikh tserebral'nykh paralichey [Physical factors of treatment of cerebral palsy]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2006. 192 p.*

ТЕМА 3
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796. 422. 091

ДИНАМИКА ПУЛЬСОВОЙ ВОЛНЫ И СОСУДИСТЫЕ РЕАКЦИИ ПРИ БЕГОВЫХ НАГРУЗКАХ

DYNAMICS OF PULSE WAVE IN VASCULAR REACTIONS IN CROSS-COUNTRY LOADS

Головко Н. Г.,
кандидат педагогических наук, доцент
Белгородский государственный аграрный университет им. В. Я. Горина,
Белгород, Россия

Golovko N. G.,
candidate of Pedagogical science, associate professor
Belgorod State Agrarian University V. Y. Gorin,
Belgorod, Russia

Божук Т. Н.,
кандидат медицинских наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

Bozhuk T. N.,
Candidate of Medical science, associate professor
National Research Belgorod State University,
Belgorod, Russia

Аннотация. *Цель – определить влияние различного характера беговых нагрузок на скорость распространения пульсовой волны (СРПВ), изменение частоты пульса и уровня потребления кислорода. Важнейшей частью сосудистой системы, обеспечивающей рабочую гиперемию, являются артериолы. во время работы. Однако и артерии крупного калибра играют некоторую роль в изменении кровоснабжения отдельных частей тела. Длительные нагрузки экономизирующе влияют на дыхательные процессы и периферическое кровообращение, вызывая уменьшение частоты сердечных сокращений.*

Abstract. *Purpose – determine the influence of different kinds of running loads per speed of spreading of a pulse wave (FFPW), alteration of pulse rate and of oxygen consumption's volume. Arteries are the main parts of the vascular system, which ensures working hyperaemia during the training. Though vascular reactions should be*

considered as trace process, which are projected during rehabilitation period. Speed of the spreading of a pulse wave equally rises in working and out of working extremities.

Ключевые слова. *Потребление кислорода, сосудистые реакции, давление, физические нагрузки, конечности.*

Keywords. *Consumption of oxygen, vascular reaction, pressure, physical loads, extremities.*

Введение. Актуальность, новизна, результативность, значимость. Многими авторами предлагается использовать показатели потребления кислорода и частоты пульса в качестве информативных данных работоспособности только при тяжелой динамической мышечной работе, считая, что при прочих условиях нагрузки, следует уделять особое внимание дополнительным сведениям, касающимся циркуляторного напряжения сердечно - сосудистой системы, как-то: ударного объема, давления крови и т.д. [15, с. 11-15; 17, с. 7-8; 2, с. 120-127].

Ряд авторов отмечают, что систематические занятия спортом оказывают определенное влияние на упруго-вязкие свойства артерий [1, с. 35-44; 16, с. 140-45; 3, с. 126-137; 4, с. 40; 11, с. 57-58; 12, с. 53-54] .

Экспериментально на животных доказано, что скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) объективно отражает упругость стенок эластических артерий. В покое на долю мышц приходится примерно, 15% циркулирующей крови, а при тяжелой работе - до 85%. Об участии магистральных артерий в осуществлении гиперемии говорит феномен «восходящей» волны дилатации. В стенках артериол находятся особые мышечные клетки, обладающие выраженной автоматией. Сосудистые водители ритма передают возбуждение прилежащим к ним клеткам, не обладающим автоматией, что и поддерживает тонус последних.

Сокращение скелетной мышцы ведет к деформации сосудов. Вследствие этого происходит затруднение электрической связи водителей ритма с ведомыми клетками, тонус сосудов понижается и наступает расширение артериол и увеличение рабочей гиперемии.

Артерии эластического типа обладают большей эластичностью, чем мышечные, скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) в них меньше, повышение артериального давления (систолического, среднего) приводит к увеличению скорости распространения пульсовой волны (СРПВ). Отмечается условно-рефлекторный механизм изменения скорости распространения пульсовой волны (СРПВ).

С возрастом ригидность артерий мышечного типа снижается, а эластического повышается. Скорость распространения пульсовой волны увеличивается под воздействием холодового раздражителя и уменьшается под влиянием тепла, СРПВ по сосудам мышечного типа зависит и от колебания тонуса артериальных мышц.

Цель. Задачи исследования. Цель – определить влияние различного характера беговых нагрузок на скорость распространения пульсовой волны (СРПВ), изменение частоты пульса и уровня потребления кислорода.

Методика и методы исследования. Использовались при исследовании методы механокардиографии, анализ газового состава выдыхаемого воздуха, кардиографии.

Важнейшей частью сосудистой системы, обеспечивающей рабочую гиперемию, являются артериолы. во время работы. Однако и артерии крупного калибра играют некоторую роль в изменении кровоснабжения отдельных частей тела. При этом, сосудистые реакции в восстановительный период, следует рассматривать в качестве следовых процессов, которые наметились.

Скорость распространения пульсовой волны на первых минутах восстановления после интенсивной мышечной деятельности увеличивается в среднем на 40-50%, по сравнению с исходным уровнем. При этом большее увеличение отмечалось у спортсменов и спортсменок, менее тренированных к данному виду физической нагрузки.

Однако, зависимость изменения жесткости артериальных стенок в разных областях тела при повышающейся интенсивности бега в тренировках юных и взрослых бегунов и бегуний на короткие, средние и длинные дистанции в различные периоды на разных этапах подготовки к соревнованиям остается не выясненной.

Результаты исследования и их обсуждение. Длительные нагрузки экономизирующе влияют на периферическое кровообращение, вызывая уменьшение ЧСС.

Скорость распространения пульсовой волны в одинаковой степени повышается в работающих и не работающих конечностях. Тренировка в том или ином виде спорта вызывает специфические дифференцированные изменения жесткости артериальных стенок в разных областях тела.

У юных и взрослых спортсменов и спортсменок оптимальная нагрузка снижает ригидность сосудистой стенки артерий в конечностях, несущих основную физическую нагрузку. Наоборот, физическая нагрузка очень высокой интенсивности повышает тонус стенки магистральных артерий, увеличивает газообмен и повышает чрезмерно частоту сердечных сокращений (ЧСС) [1, с. 21-33; 2, с. 15-33; 4, с. 78-86; 10, с. 52-53; 11, с. 57-58; 12, с. 1146-150; 13, с. 20-21; 8, с. 307- 324].

Выводы и практические рекомендации. Увеличение периферического сопротивления капиллярного русла и связанное с этим повышение артериального давления, а также ЧСС являются линейной функцией динамики интенсивности нагрузки при мышечной работе.

Объем работы не является регулирующим сигналом к достижению потолка данных параметров сердечно - сосудистой системы. Капиллярная реакция у детей и подростков, девушек и юношей старшего возраста на различные дистанции характеризуется следующими показателями: - бег на 100 м и 200 м вызывает включение резервных сосудов капиллярной сети, увеличивая их общее число и просвет;

- однотипную реакцию капилляров вызывает и длительная работа (продолжительный бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.);

- бег на 400 и 800 м. вызывает сужение просвета капилляров, уменьшает их общее число, что, по-видимому, сказывается на повышении систолического давления, которое особенно высоким бывает при преодолении этих дистанций.

Резюме. Таким образом, согласно нашим исследованиям [3, с. 153-156; 4, с. 40; 10, с. 52-54; 14, том 1. – с. 179-187, том – 2. – с. 87-99] специализированные упражнения, средства, методы необходимо классифицировать и ранжировать по характеру психологической, физической, функциональной, технической и тактической нагрузки, а также по ответным реакциям утомления, адаптации, работоспособности и уровню восстановления различных систем и организма в целом спортсмена в период отдыха.

Список литературы

1. *Васильева В. В. Приспособительные реакции органов кровообращения к мышечной деятельности у спортсменов : автореферат дис. ... д-ра мед. наук: 03.00. 13 / В.В. Васильева; ГЦОЛИФК. – М.,1968. – 48 с.*
2. *Васильева В. В. Сосудистые реакции у спортсменов / В. В. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 149 с.*
3. *Головко Н. Г. Исследование некоторых путей развития специальной выносливости у юношей старшего возраста в беге на 800 метров : дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04 / Николай Георгиевич Головко; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1973, 161с.*
4. *Головко Н. Г. Динамика жесткости стенок артериальных сосудов и беговые упражнения / Н. Г. Головко, Р. Ф. Капустин, О. М. Головко // Морфология: архив анатомии, гистологии и эмбриологии. - Том 136-137. – 2009. – № 4. – С. 40.*
5. *Головко Н. Г. Принципы и некоторые особенности разработки и планирования тренировочных программ в спорте: научно-методическое пособие для студентов 1-4 курсов дневной и заочной форм обучения / Н. Г. Головко. – Белгород: Изд. – во Бел ГСХА им. В.Я. Горина, 2011. – 150 с.*
6. *Головко Н. Г. Модель-гармония построения программы управления уравнением спортивного результата : научно-методическое пособие для студентов 1-4 курсов дневной и заочной форм обучения / сост. Н. Г. Головко. – Белгород: Изд. – во Бел ГСХА им. В. Я. Горина , 2011-а. – 161 с.*
7. *Головко Н. Г. Тренировка бегунов на различные дистанции: сборник научно-методических материалов для студентов ВУЗов РФ: в 2-х томах / Бел ГСХА им. В. Я. Горина; под ред.: Н. Г. Головко. – Белгород : Изд.- во Бел ГСХА им. В. Я. Горина, 2012. – Том 1. – 263 с.; Том 2. – 250 с.*
8. *Головко Н. Г. Структура модели-гармонии рекордного результата: сборник научно-методических материалов для студентов ВУЗов РФ / Бел ГСХА им. В. Я. Горина; под ред.: Н. Г. Головко. – Белгород: Изд.- во Бел ГСХА, 2012-а. – 370 с.*
9. *Головко Н. Г. Развитие выносливости : сборник научно-методических материалов для студентов ВУЗов РФ.: в 3-х томах / Бел ГСХА им. В. Я. Горина;*

под ред. : Н. Г. Головко. – Белгород: Изд.- во Бел ГСХА им. В. Я. Горина, 2012-6. – Том 1. – 192 с.; Том 2. – 227 с.; Том 3. – 218 с.

10. *Головко Н. Г. Уровень потребления кислорода в зависимости от характера физических упражнений / Н. Г. Головко, В. Д. Богачев, О. А. Плужников // Теория и практика физической культуры. – 2012-в. - №7. – С. 52-54.*
11. *Головко Н. Г. Изменение жесткости артериальных стенок под влиянием беговых нагрузок / Н. Г. Головко, В. Д. Богачев, О. А. Плужников // Теория практика физической культуры. – 2012-г. - №11. – С. 56-58.*
12. *Головко Н. Г. Функциональные возможности бегунов на различные дистанции / Н. Г. Головко, А. И. Крюченков, С. В. Гончарук и др. – Бюллетень научных работ. – Выпуск 32. – Белгород: Изд. – во Бел ГСХА им. В. Я. Горина, 2012. – С. 143 – 151.*
13. *Головко Н. Г. Динамика частоты сердечного ритма под влиянием тренировки / Н. Г. Головко, О. А. Плужников, В. Д. Богачев // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №1. – С. 19-21.*
14. *Головко Н. Г. Развитие выносливости бегуна : монография. – в 3- х томах / Н. Г. Головко. – Бел ГСХА им. В. Я. Горина; по ред. : Н. Г. Головко. 3-е изд.: переработанное, дополненное, исправленное. – Белгород : Изд.- во Бел ГСХА им. В. Я. Горина, 2013-а. – Том 1. – 228 с.; Том 2. – 242 с.; Том 3. – 256 с.*
15. *Козлов А. В. Функциональное состояние артерий у детей и подростков, в связи с физической нагрузкой и спортивной деятельностью: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / А. В. Козлов; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1967. – 24 с.*
16. *Мотылянская Р. Е. Адаптация аппарата кровообращения к нагрузкам на выносливость / Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова, М. С. Шидловер и др. – в кн.: «Выносливость юных спортсменов». – М.: ФИС, 1969. – 134-157.*
17. *Розенблат В. В. Возрастная динамика упруго-вязких свойств артерий у здоровых лиц от 20 до 40 лет / В. В. Розенблат, В. М. Столбун // Бюлл. эксперимент. биол. и мед. – 1968. – №9. – С. 6-9.*
18. *Сурнина И. Д. Комплексное изучение функций дыхания и кровообращения в процессе повторных нагрузок у юных бегунов на короткие и средние дистанции (16-18 лет) / И. Д. Сурнина. – В сб.: «Проблемы врачебного контроля». – М.: ФИС,1960. – гл.5. – С. 240 - 251.*

References

1. *Vasilieva V. V. Prisposobitel'nye reaktsii organov krovoobrashcheniya k myshechnoy deyatel'nosti u sportsmenov. Avtoreferat diss. dokt. med. Nauk [Adaptive reactions of organs of blood circulation to the muscle activity of athletes. Abstract dr. med. sci. diss.]. Moscow, 1968. 48 p.*
2. *Vasilyeva V. V. Sosudistye reaktsii u sportsmenov [Vascular reactions of athletes]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1971. 149 p.*
3. *Golovko N. G. Issledovanie nekotorykh putey razvitiya spetsial'noy vynoslivosti u yunoshey starshego vozrasta v bege na 800 metrov. Diss. cand. ped. nauk [Study of some ways of the development of a youth's special endurance in run by 800 m]. Dr. ped. sci. diss.]. Leningrad, 1973. 161 p.*

4. *Golovko N. G., Kapustin R. F., Golovko O. M. Dinamika zhestkosti stenok arterial'nykh sosudov i begovye uprazhneniya [Dynamics of inflexibility of arterial walls and running exercises]. Morfologiya: arkhiv anatomii, gistologii i embriologii [Morphology: archives of anatomy, histology and embryology]. Tom 136-137. 2009. no.4. Pp. 40.*
5. *Golovko N. G. Printsipy i nekotorye osobennosti razrabotki i planirovaniya trenirovochnykh programm v sporte [Principles and some features of elaboration and planning of training programs in sports]. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2011. 150 p.*
6. *Golovko N. G. Model'-garmoniya postroeniya programmy upravleniya uravneniem sportivnogo rezul'tata [Model-harmony of construction of a program which rules sports results]. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2011 a. 161 p.*
7. *Golovko N. G. Trenirovka begunov na razlichnye distantsii [Training of runners at various distances]. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2012. Volume 1 - 263 p.; Volume 2 – 250 p.*
8. *Golovko N. G. Struktura modeli-garmonii rekordnogo rezul'tata [Structure of the model-harmony of a record result. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2012 a. 370 p.*
9. *Golovko N. G. Razvitie vynoslivosti [Development of endurance]. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2012 b. Volume 1 - 192 p.; Volume 2 - 227 p.; Volume 3 – 218 p.*
10. *Golovko N. G. Bogachev V. D., Pluzhnikov O. A. Uroven' potrebleniya kisloroda v zavisimosti ot kharaktera fizicheskikh uprazhneniy [Level of oxygen consumption depend on the nature of physical exercise]. Theory and practice of physical culture. 2012-v. no. 7. Pp. 52-54.*
11. *Golovko N. G. Bogachev V. D., Pluzhnikov O. A. Izmenenie zhestkosti arterial'nykh stenok pod vliyaniem begovykh nagruzok [Alteration of inflexibility of arterial walls under the influence of running loads]. Theory practice of physical culture. 2012-g. no.11. Pp. 56-58.*
12. *Golovko N. G., Kruchenkov A. I., Goncharuk S. V., Soloveychenko E. G., Oleinik A. A., Manin O. U., Kulikov I. A. Funktsional'nye vozmozhnosti begunov na razlichnye distantsii [Functional possibilities of runners at various distances]. Byulleten' nauchnykh rabot [Bulletin of scientific research]. Issue 32. Belgorod, Publishing House of V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2012. Pp. 143 - 151.*
13. *Golovko N. G., Pluzhnikov O. A., Bogachyov V. D. Dinamika chastoty serdechnogo ritma pod vliyaniem trenirovki [Dynamics of heart rate under the influence of training]. Theory and practice of physical culture. 2013. no.1. Pp. 19-21.*
14. *Golovko N. G. Razvitie vynoslivosti beguna [Development of endurance of a runner]. Belgorod, Publishing House of V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2013 a. Volume 1 - 228 p.; Volume 2 - 242 p.; Volume 3 – 256 p.*
15. *Kozlov A.V. Funktsional'noe sostoyanie arteriy u detey i podrostkov, v svyazi s fizicheskoy nagruzkoy i sportivnoy deyatel'nost'yu. Avtoreferat diss. cand. boil. Nauk [Functional state of arteries of children and adolescents, in connection with physical load and sports activity. Abstract PhD. diss.]. Leningrad, 1967. - 24 p.*

16. *Motylyanskaya R. E. Stogova L. I., Shidlover M. S. Adaptatsiya apparata krovoobrashcheniya k nagruzkam na vynoslivost' [Adaptation of the blood circulation apparatus to loads on endurance]. Vynoslivost' yunykh sportsmenov [Endurance of young athletes]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1969. Pp. 134-157.*
17. *Rosenblat V. V., Stolbun V. M. Vozrastnaya dinamika uprugo-vyazkikh svoystv arteriy u zdorovykh lits ot 20 do 40 let [Age dynamics of elastic and viscous qualities of arteries of healthy people from 20 to 40 years old]. Byull. eksperiment. biol. i med. [Bull. experiment. biol. and med.]. 1968. no. 9. Pp. 6-9.*
18. *Surnina I. D. Kompleksnoe izuchenie funktsiy dykhaniya i krovoobrashcheniya v protsesse povtornykh nagruzok u yunykh begunov na korotkie i srednie distantsii (16-18 let) [Complex study of functions of respiration and blood circulation during repeated loads of young runners at short and medium distances (16-18 years)]. Problemy vrachebnogo kontrolya [Problems of medical control]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1960. Chapter 5. Pp. 240 - 251.*

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

HARMFUL INFLUENCE OF THE OVERTRAINING IN PROFESSIONAL SPORT ON THE FEMALE BODY

Кузнецова Елена Викторовна
студентка
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Kuznetsova Elena Viktorovna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Scientific adviser: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Анатация. *При правильном построении тренировочного процесса и учитывая индивидуальные особенности человека, спорт благотворно влияет на организм спортсмена. При этом укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа сердца и сосудов, ускоряется метаболизм и т.д. Но если не учитывать многие факторы спорт может навредить здоровью и восстановление потребует много средств и времени.*

Abstract*. At the correct creation of training process and considering specific features of the person, the sport well influences the athlete's organism. At the same time the musculoskeletal device becomes stronger, work of heart and vessels improves, metabolism, etc. accelerates. But if not to consider many factors the sport can do much harm to health and restoration will demand many means and time.*

Ключевые слова. *17-ОН-прогестерон, перетренированность, гормоны, легкая атлетика.*

Keywords. *17-IT-progesterone, overtraining, hormones, track and field athletics.*

Актуальность. *В настоящее время спорт приобретает все большую популярность. Многие спортсмены хотят добиваться высших результатов, при этом не думая о последствиях. Тренера играют так же большую роль в принятии решений: «быстро воспитать чемпиона» или «долго и упорно идти в вершине». Давая большие нагрузки на организм, особенно женский, неопытный тренер губит его, и восстановить организм спортсменки, потом будет крайне тяжело.*

Объект исследования – пагубное влияние больших физических нагрузок на женский организм.

Предмет исследования - пагубное влияние больших физических нагрузок на женский организм в течении 4 лет.

Цель работы – изучить особенности женского организма при физических нагрузках, выявить и найти способы лечения спортсменки.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- проанализировать данные о физических нагрузках спортсменки в течении 4 лет тренировок;
- на основе анализа физических нагрузок выявить причины сбоя в организме спортсменки;
- выяснить, какие способы лечения необходимы в данном случаи.

Организация исследования.

Исследования проводились на стадионе им. Ленина (зимой в легкоатлетическом манеже) в г.Орел с 1.09.14 по 1.01.17. В исследовании принимала участие спортсменка 18 летнего возраста (на данный момент ей 20 лет), которая тренировалась на протяжении 9 лет. До исследования у спортсменки наблюдались отклонения в менструальном цикле. Тренировочная программа первые 7 лет была направлена на развитие выносливости: кроссы от 12 до 20км, темповые кроссы от 4 до 10км и т.д. А оставшиеся 2 года исследуемая спортсменка посвятила себя спринтерскому бегу. В тренировочную программу входили: гири, штанга, бег от 60 до 300 на максимальной скорости и т.д.

Методы исследования

При проведении исследовании были использованы методы: опрос, наглядный метод, изучение научной литературы. Так же помогали такие врачи как: гинеколог, гинеколог-эндокринолог.

Исследования проводились в медицинских учреждениях: клиника Dixion, БУЗ ОО НКМЦ им. З.И. Круглой, Лаборатория «СанаТест».

Результаты исследования и их обсуждения.

Результаты исследования показали, что при не правильном построение тренировочного процесса и не учитывании физиологических особенностей женского организма, спортсменка вынуждена продолжительно лечится. В нашем случаи пришлось закончить со спортивной карьерой.

Легкая атлетика, как и другой вид спорта, требует от тренера и спортсмена самоотдачи, самоконтроля и правильной постановки тренировочного процесса не только в определенный день, но и на протяжении годичного цикла. Каждая тренировка должна соответствовать индивидуальным особенностям человека.

Женский организм более «капризен» для спорта высших достижении и к нему нужен определенный подход. Тренер должен учитывать все фазы менструального цикла и подстраивать нагрузки под них, что бы ни навредить организму и достигать наивысших результатов. Но многие тренера не обращают внимания на эти особенности и дают запредельные физические нагрузки женскому организму. При этом спортсменка может не испытывать не какого дискомфорта, но гормональная систему медленно начнет перестраиваться.

С моей испытуемой это и произошло. На начало проведения исследования 1.09.14 у спортсменки, наблюдались отклонения в менструальном цикле от 2 до 5 месяцев. Тренировочный процесс на данный момент состоял из 2 дневных тренировок 6 раз в неделю.

Таблица 1.

Краткое описание тренировочного процесса 1.09.14 – 1.02.15

Тренировочный процесс	Дни недели					
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
Утро	6 км	6 км	6 км	6 км	6 км	
Вечер	4-6раза по 1км,2 раза по 2км 10 раз по200м в гору,20 раз по 100м, 400м+200м 5-6 серий и т.д.	Кросс от 10 до 15км	4-6раза по 1км,2 раза по 2км 10 раз по200м в гору,20 раз по 100м, 400м+200м 5-6 серий и т.д.		Темповой бег от 4 до 6 км	Кросс от 12 до 15 км

Спортсменка, не обращая, внимая на отклонения, выполняла все требования тренера, при этом на протяжении всех лет тренировок, тренер ни разу не спрашивал состояние спортсменки и не знал про фазы менструального цикла испытуемой. Тренировки выполнялись по максимуму. Спортсменка почти всегда недовостонавливалась из-за высоких нагрузок на организм.

После 1.02.15 спортсменка ушла к другому тренеру на короткие дистанции. Здесь тренировки были в основном силового характера (штанга, гиря) и скоростного (отрезки от 60 до 200м). Спортсменке пришлось развивать те группы мышц, которые на дальних дистанциях были не нужны.

Тренер оказался грамотным, высококвалифицированным и узнавал все отклонения в менструальном цикле. Отправил незамедлительно спортсменку к гинекологу. Её осмотрели, спросили, принимали ли анаболические средства. Спортсменке пришлось сдать анализы для выявления причины отсутствия

менструального цикла на протяжении 5 месяцев. Результаты тестов были хорошие.

ООО Лаборатория "СанаТест"
Лицензия № ЛО -57-01-000838 от 24 июня 2015 года
г. Орёл, ул. Ломоносова д.6
тел.: +7 (4862) 44-16-64, 44-16-65
Email: sanatest@sanatest.ru
Сайт: www.sanatest.ru
Пациент: КУЗНЕЦОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
Пол: Ж
Дата рождения: 23.06.1996 (18 л.)
Фаза цикла: ЛЮТЕИНОВАЯ
Диагноз: обследование
Дата поступления образца: 04.05.2015

Гормоны

Тест	*Результат*	*Ед.изм.*	*Референсные значения*
17-ОН-прогестерон	*4,63*	*Нмоль/л*	*Фолликулярная фаза:0,3-2,06 Лютеиновая фаза: 1,42-6,91*

Исследованные биоматериалы: Кровь (активатор свёртывания и гель) Дата выполнения: 08.05.2015
Исследование выполнил: Извекова Е.А.
Врач лаборатории Н.И. Колодникова

Спортсменка пришла к гинекологу с анализами и прописали пить витамины пол года и если улучшений не будет, то идти к гинекологу-эндокринологу. В связи с большими физическими нагрузками, тренировками в горах (сборы в Кисловодске, месяц), улучшений не наблюдалось.

Тренер сбавил нагрузки для спортсменки, чтобы улучшить ее гормональную систему. Улучшения были, но незначительные. Задержка менструации была от 3 до 4 месяцев. Тренировочный процесс проходил 5 раз в неделю по 2-3 часа тренировок. Во время тренировок шло восстановление и после тренировочного процесса хватало суток, чтобы полностью восстановить организм.

Испытуемой спортсменке пришлось идти к гинекологу-эндокринологу для выявления причины задержки менструации.

Она сдала ряд анализов, которые могли бы показать гормональное состояние спортсменки.

ООО Лаборатория "СанаТест"
Лицензия № ЛО -57-01-000838 от 24 июня 2015 года
г. Орёл, ул. Ломоносова д.6
тел.: +7 (4862) 44-16-64, 44-16-65

Email: sanatest@sanatest.ru
Сайт: www.sanatest.ru
Пациент: КУЗНЕЦОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
Пол: Ж Дата рождения: 23.06.1996 (19 л.)
Фаза цикла: ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ
День цикла: 2
Диагноз: обследование
Дата поступления образца: 30.01.16

Гормоны

Тест	Результат	Ед.изм.	Референсные значения
ТТГ ультрачувствительный	2,98	мкМЕ/мл	0,4-4
17-ОН-прогестерон	**5,47**	нмоль/л	Фолликулярная фаза: 0,3 – 2,06 Лютеиновая фаза: 1,42 – 6,91
ДГЭА-С	114	мкг/дл	Женщины (от 14 лет): 35-430
Глобулин, связывающий половые гормоны	47,2	нмоль/л	Фолликулярная фаза:34,3–147,7
Антитела к тиреопероксидазе	21,68	Ед/мл	0-30
ЛГ (лютеинизирующий гормон)	8,59	мМЕ/мл	Девочки (от 15 до 20 лет): 0,08 – 20,62
Пролактин	23,5	нг/мл	Фолликулярная фаза: 4,5 – 33
ФСГ	6,61	мМЕ/мл	Фолликулярная фаза: 2-10
Тестостерон общий	**<0,20**	нг/мл	Фолликулярная фаза: 0,39 – 1,36
Эстрадиол	39,9	пг/мл	Фолликулярная фаза:0 – 160
Т4 свободный	1,01	нг/дл	0,77 – 1,59
Т3 свободный	3,39	пмоль/л	2,63 – 5,7
Тестостерон свободный	0,41	пг/мл	Женщины (от 17 лет): 0,10 – 4,10

Исследованные биоматериалы: Кровь (активатор свёртывания и гель)
Дата выполнения: 2.02.2016
Исследование выполнил: Гуськова М.А.

После сдачи анализов выяснилось, что тестостерон повышен и нужны организму женские гормоны. Врач прописала таблетки метипред и медиану, а через 2 месяца необходимо было сдать анализы и прийти на осмотр повторно.

После принятия таблеток спортсменка испытывала: перепады настроения, боли в груди, поменялись вкусы. Через месяц менструальный цикл нормализовался. Нагрузки на тренировке возрастали. Увеличивались силовые нагрузки, скоростно-силовые.

После сдачи повторных результатов через 2 месяца результаты ухудшились.

ООО Лаборатория "СанаТест"
Лицензия № ЛО -57-01-000838 от 24 июня 2015 года
г. Орёл, ул. Ломоносова д.6
тел.: +7 (4862) 44-16-64, 44-16-65
Email: sanatest@sanatest.ru
Сайт: www.sanatest.ru
Пациент: КУЗНЕЦОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
Пол: Ж
Дата рождения: 23.06.1996 (19 л.)
Фаза цикла: ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ
Диагноз: обследование
Дата поступления образца: 30.03.16

Гормоны

Тест	*Результат*	*Ед.изм.*	*Референсные значения*
17-ОН-прогестерон	***12,48***	*нмоль/л*	*Фолликулярная фаза:0,3-2,06 Лютеиновая фаза: 1,42-6,91*

Исследованные биоматериалы: Кровь (активатор свёртывания и гель)
Дата выполнения: 31.03.16
Исследование выполнил: Извекова Е.А.
Врач лаборатории Н.И. Колодникова

Врач сказала, продолжа продолжать пить метипред и медиану и прийти через месяц, сдав анализы на 17-ОН-прогестерон и МРТ надпочечников. Спортсменка тренировалась и выступала на соревнованиях по максимуму, результаты росли и нагрузки возрастали. Очень сильные тренировки были на сборах в Кисловодске.

Через месяц после сдачи анализов результаты оказались еще хуже, но МРТ патологических изменений надпочечников не выявило.

ООО Лаборатория "СанаТест"
Лицензия № ЛО -57-01-000838 от 24 июня 2015 года
г. Орёл, ул. Ломоносова д.6

тел.: +7 (4862) 44-16-64, 44-16-65
Email: sanatest@sanatest.ru
Сайт: www.sanatest.ru
Пациент: КУЗНЕЦОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
Пол: Ж
Дата рождения: 23.06.1996 (19 л.)
Фаза цикла: ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ
Диагноз: обследование
Дата поступления образца: 30.04.2016

Гормоны

Тест	*Результат*	*Ед.изм.*	*Референсные значения*
17-ОН-прогестерон	***20,22***	*Нмоль/л*	*Фолликулярная фаза:0,3-2,06 Лютеиновая фаза: 1,42-6,91*

Исследованные биоматериалы: Кровь (активатор свёртывания и гель)
Дата выполнения: 06.05.2016
Исследование выполнил: Извекова Е.А.
Врач лаборатории Н.И. Колодникова

Посмотрев эти результаты, гинеколог-эндокринолог прописала двойную дозу метипреда и медиану, а также сдать анализ крови на гормон кортизол. Она объяснила это тем, что возможно стресс испытывает организм и поэтому сбои в менструальном цикле.

Испытуемая спортсменка обсудила все с тренером, и они пришли к выводу, что необходимо снизить до минимума нагрузки и восстановить организм. Спортсменка в тот момент находилась на пике формы в этом сезоне.

После месяца щадящих тренировок результаты анализов оказались хорошими.

ООО Лаборатория "СанаТест"
Лицензия № ЛО -57-01-000838 от 24 июня 2015 года
г. Орёл, ул. Ломоносова д.6
тел.: +7 (4862) 44-16-64, 44-16-65
Email: sanatest@sanatest.ru
Сайт: www.sanatest.ru
Пациент: КУЗНЕЦОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
Пол: Ж
Дата рождения: 23.06.1996 (19 л.)
Фаза цикла: ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ
Диагноз: обследование
Дата поступления образца: 27.05.2016

Гормоны

Тест	*Результат*	*Ед.изм.*	*Референсные значения*
17-ОН-прогестерон	*0,3*	*Нмоль/л*	*Фолликулярная фаза:0,3-2,06 Лютеиновая фаза: 1,42-6,91*
Кортизол	*2,03*	*мкг/дл*	*До 10 часов: 5-25*

Исследованные биоматериалы: Кровь (активатор свёртывания и гель)
Дата выполнения: 30.05.2016
Исследование выполнил: Извекова Е.А.
Врач лаборатории Н.И. Колодникова

После 2 лет обследования и выявления причины, выяснилось, что сбои в менструальном цикле были из-за неправильной дозировки нагрузки в тренировочном процессе, не была учтена физиологическая особенность женского организма. До 1.01.17г. спортсменка лечилась и вылечилась до конца, но с карьерой спортсменки пришлось закончить.

Вывод:

1. При построении тренировочного процесса следует учитывать индивидуальные особенности человека, подстраивать под каждого спортсмена определенную нагрузку. Особенно следует учитывать женскую физиологию.
2. При работе в тренерской сфере необходимо знать не только анатомические, физиологические, педагогические, психологические и другие методы, но и применять практически и всегда самосовершенствоваться.
3. Если знать и практиковать все особенности организма спортсмена, можно избежать подобных ситуаций и воспитать достойных и сильных спортсменов, которыми гордится, будет не только тренер, но и страна.

Список литературы

1. *Вундер, П. А. Эндокринология пола / П. А. Вундер. - М.: Наука, 1980. - 253 с.*
2. *Похоленчук, Ю. Т. О сохранении здоровья (менструальной функции) и работоспособность спортсменок в период занятия спортом / Ю. Т. Похоленчук, Б. Н. Пангелов. - Наука в олимпийском спорте «Женщина и спорт», Спец. вып., 2000 – С. 89-96.*
3. *Радзиевский, А. Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А.Р. Радзиевский // Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. - К.: КГИФК, 1984 – С. 59-64.*
4. *Соболева, Т. С. О проблемах женского спорта / Т. С. Соболева // Теория и практика физической культуры. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2000. – С. 56-63.*

5. Покровского В. М. Физиология человека / В. М. Покровский; под ред. В .М Покровского, Г. Ф. Коротько. - М.: Медицина, 1997. – 347 с.
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 2005. – 292 с.
7. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. - К.: 1995. - 32 с.
8. Ягунов, С. А., Старцев, Л. Н. Спортивная тренировка женщин / С. А. Ягунов, Л. Н. Старцев. - Л.: Медицина, 1958. - 56 с.
9. Физическая работоспособность и менструальный цикл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bugabooks.com/book/254-sportivnaya-medicina/36-fizicheskaya-rabotosposobnost-i-menstrualnyj-cikl.html. (Дата обращения: 15.01.2017)
10. Нарушение менструального цикла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportwiki.to/Нарушение_менструального_цикла. (Дата обращения: 15.01.2017)

References

1. Vunder P. A. Endokrinologiya pola [Endokrinologiya of a floor]. Moscow, Nauka Publ., 1980. 253 p.
2. Pokholenchuk Yu. T., Pangelov B. N. O sokhranenii zdorov'ya (menstrual'noy funktsii) i rabotosposobnost' sportsmenok v period zanyatiya sportom [O preservation of health (menstrual function) and efficiency of sportswomen in the period of sports activities]. Nauka v olimpiyskom sporte «Zhenshchina i sport», Spets. vypusk. - Science in the Olympic sport "The woman and sport", the Special issue. 2000. Pp. 89-96.
3. Radziyevsky A. R. Osobennosti adaptatsii zhenskogo organizma k napryazhennoy fizicheskoy (sportivnoy) deyatel'nosti [Features of adaptation of a female body to intense physical (sports) activity]. Adaptatsiya sportsmenov k trenirovochnym nagruzkam [Adaptation of athletes to training loadings]. Kiev, KGIFK Publ., 1984. Pp. 59-64.
4. Soboleva T. S. O problemakh zhenskogo sporta [O problems of female sport]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice physical kultury. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2000. Pp. 56-63.
5. Pokrovsk V. M. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]. Moscow, Medicine Publ., 1997. 347 p.
6. Solodkov A. S. Sologub E. B. Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya [Human physiology. General. Sports. Age]. Moscow, Olympia. 2005. 292 p.
7. Shakhlina L. G. Mediko-biologicheskie osnovy upravleniya protsessom sportivnoy trenirovki zhenshchin [Medicobiological bases of management of process of a sports training zhenshchin]. Kiev, 1995. 32 p.
8. Yagunov S. A., Startsev L. N. Sportivnaya trenirovka zhenshchin [Sports training zhenshchin]. Leningrad, Medicine Publ., 1958. 56 p.
9. Fizicheskaya rabotosposobnost' i menstrual'nyy tsikl [Physical performance and menstrual cycle]. Available at: http://bugabooks.com/book/254-sportivnaya-

medicina/36-fizicheskaya-rabotosposobnost-i-menstrualnyj-cikl.html. (accessed 15.01.2017).

10. *Narushenie menstrual'nogo tsikla. Available at: http://sportwiki.to/ Нарушение_менструального_цикла. (accessed 15.01.2017).*

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент кафедры
«Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина

Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department «Physical rehabilitation and health»
Classic Private University, Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *Состояние здоровья студенческой молодёжи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения многих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности. Проведённые исследования позволяют выявить у современных юношей и девушек широкий спектр анатомических, антропометрических, морфологических и иных изменений, зачастую комбинированных. Не являются исключением в данном вопросе и студенты-медики.*

Annotation. *The status of the health of students in recent years is alarming and is the object of attention and study by many specialists of medical-biological, psychological and sociological orientation. The carried out researches allow to reveal the modern young boys and girls a wide range of anatomical, anthropometric, morphological and other changes, often combined. Are no exception in this matter, and medical students.*

Во время изучения дисциплины «Валеология», нами были проведены исследования уровня состояния здоровья у отечественных и иностранных студентов обоих полов I курса фармацевтического факультета Запорожского государственного медицинского университета. За основу проведения исследования был взята экспресс-метод определения уровня соматического здоровья, предложенный профессором Г.Л. Апанасенко. При проведении исследования для каждого студента был приготовлен индивидуальный лист, в который, по мере проведения требуемых измерений, вносились полученные данные [2-6]. После получения результатов исследования, были проведены их изучение и анализ, с применением метода математической статистики. Общая оценка уровня здоровья определялась, как сумма баллов по показателям.

В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического

здоровья положено показатели антропометрии (длина тела, массы тела, динамометрия), а также данные о состоянии сердечно-сосудистой системы. После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которая оценивается уровнем физического здоровья: 3 балла и меньше – низкий, 4-6 – ниже среднего, 7-11 – средний, 12-15 – выше среднего, 16-18 – высокий уровень здоровья [2-6].

Всего в проводимом исследовании приняло участие 85 украинских и 77 иностранных студента. Среди украинских студентов юношей было 35 (41,18%), а девушек – 50 (58,82%) человек. Среди иностранных студентов юношей было 54 (70, 13%), девушек – 23 (29,87%).

Все студенты были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил 18,4±0,6 лет. Для сравнения полученных результатов мы выделили следующие группы – юноши и девушки, отечественные и иностранные студенты.

Исследование проводилось в 2015 году на базе кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета. У юношей полученные результаты отраженны в таблице 1:

Таблица 1

Сравнительные данные полученных показателей среди юношей

№	Наименование показателя	Отечественные студенты (n=35)	Иностранные студенты (n=54)
1.	Индекс массы тела, (кг/см²)	23,5±0,76	20,4±0,3
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	54,4±1,7	62,6±3,2
3.	Силовой индекс (%)	70,4±1,0	74,4±1,3

Полученные данные указывают на то, что отечественные студенты имеют более высокие показатели индекса массы тела (ИМТ), жизненной ёмкости лёгких и, соответственно, значения жизненного индекса. Но юноши иностранцы, несмотря на чуть меньшие показатели ИМТ и ЖЕЛ, имеют более высокие показатели силы кисти (как правой, так левой) и, соответственно, более высокие показатели силового индекса. Полученные показатели у отечественных и иностранных девушек-студенток, отражены в таблице 2:

Таблица 2

Сравнительные данные полученных показателей среди девушек

№	Наименование показателя	Отечественные студентки (n=50)	Иностранные студентки (n=23)
1.	Индекс массы тела, (кг/см²)	18,79±0,72	18,51±0,54
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	50,4±1,1	48,7±1,3
3.	Силовой индекс (%)	45,2±3,2	39,2±1,3

Все данные, полученные после переведения в баллы, для их соотношения уровням здоровья у отечественных студентов, отраженны на рис. 1:

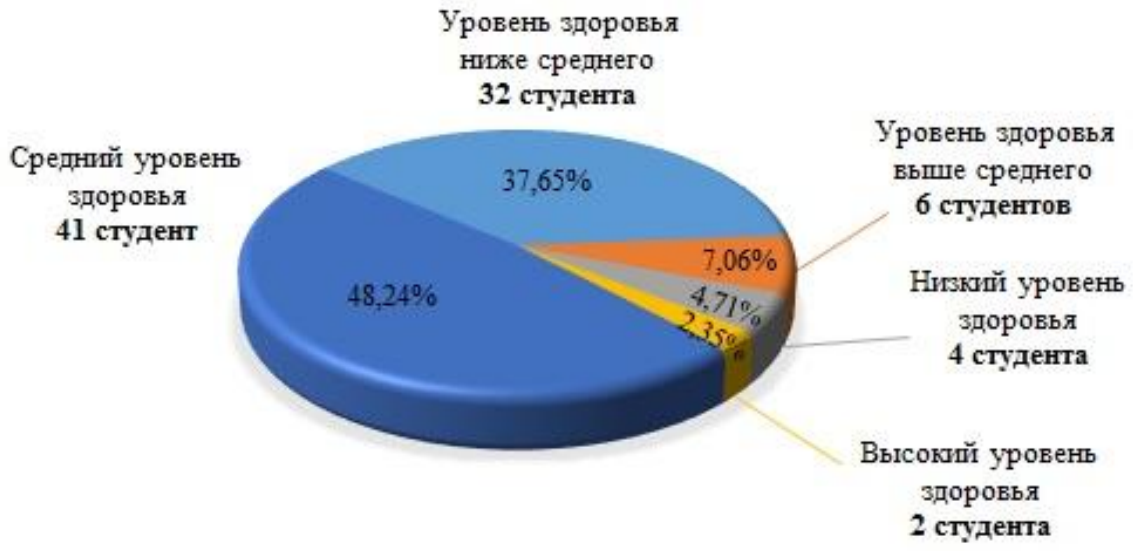


Рис. 1. Показатели уровней здоровья у украинских студентов

Анализируя показатели здоровья всех украинских студентов (n=85), принявших участие в проводимом исследовании следует отметить, что больше половины из общего числа студентов имеют средний (41), выше среднего (6) и высокий (2) уровни здоровья, что составило 49 (57,65%) человек. В то же время, уровень здоровья 36 (42,35%) украинских студентов, которые имеют его уровень ниже среднего (32) и низкий (4) уровни здоровья, вызывает определённую тревогу, так как указанные студенты находятся в состоянии предболезни и /или болезни. Данные уровня здоровья у иностранных студентов (n=77), отраженны на рис. 2:

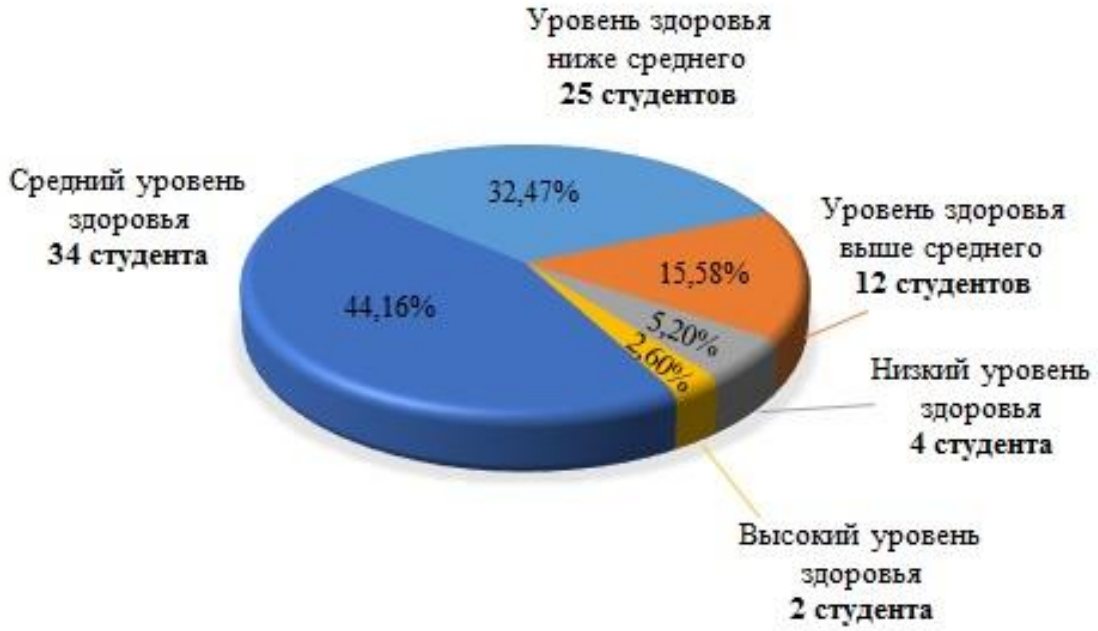


Рис. 2. Показатели уровня здоровья у иностранных студентов

Здесь имеет место следующая тенденция – общее число студентов (n=48)

со средним (34), выше среднего (12) и высоким уровнем здоровья (2), составляет суммарно – 48 (62,34%) студентов, что является более высоким показателем, чем у украинских студентов.

Количество иностранных студентов (n=29) с уровнем здоровья ниже среднего (25) и низким (4) составило 37,66%, что также ниже, чем показатель у украинских студентов-медиков. В то же время, общее количество студентов из обеих групп (n=65) или 40,12%, с низким и ниже среднего уровнем здоровья, из общего числа студентов (n=162), является достаточно высоким и требует пристального внимания со стороны врачей студенческой поликлиники и профильных специалистов. Анализируя приведённые данные, можно сделать следующие выводы: Вызывает тревогу количество студентов с низким и ниже среднего уровнем здоровья, как отечественных – 36 (42,35%), так и иностранных 29 (37,66%).

Список литературы

1. *Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.*
2. *Ефремова Т. Г. Оценка состояния здоровья по Г. Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания / Т. Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 326–328.*
3. *Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей / С.А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23-29.*
4. *Мартынюк О. В. Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма / О. В. Мартынюк, В. Н. Вилянский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 3 – С. 20-28.*
5. *Михайлюк О. Оценка уровня физического здоровья учащихся / О. Михайлюк, С. Савчук // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: сборник научных трудов. – №. 2. – 2009. – С. 72-75.*
6. *Сазанова М. Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М. Л. Сазанова, Н. Л. Демина, Г. А. Попова, А. В. Сазанов // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2015. – № 11-3. – С. 74-77.*

References

1. *Apanasenko G. L., Popova L. A. Meditsinskaya valeologiya [Medical Valeology]. Rostov-on-Don., Feniks Publ., 2000. 243 p.*
2. *Efremova T. G., Volkova E. A. [Assessment of the state of health by G. L. Apanasenko as a method of express diagnostics in the process of physical*

education]. Vospitanie i obuchenie: teoriya, metodika i praktika : materialy III Mezhdunar. nauch.–prakt. konf. (Cheboksary, 8 maya 2015 g.) [Education and teaching: theory, methodology and practice: materials III Intern. Scientific-practical. Conf. (Cheboksary, May 8, 2015)]. Cheboksary, Interactive plus Publ., 2015. Pp. 326–328. (In Russ.).

3. *Korol' S. A. Otsinka stanu somatichnogo zdorov'ya ta fizichnoï pidgotovlenosti studentiv I kursu tekhnichnikh spetsial'nostey [Assessment of physical health and physical fitness of students I rate technical skills]. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu - Assessment of physical health and physical fitness of students I rate technical skills. 2014. no. 11. Pp. 23-29.*
4. *Martynyuk O. V., Vilyanskiy V. N. Otsenka urovnya zdorov'ya studencheskoy molodezhi po pokazatelyam adaptatsionnogo potentsiala, biologicheskogo vozrasta i po rezervam bioenergetiki organizma [Evaluation of the health status of student youth on indicators of adaptive potential, biological age and on reserves of bioenergetics of the organism]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students. 2015. no. 3. C. 20-28.*
5. *Mikhaylyuk O., Savchuk S. Otsenka urovnya fizicheskogo zdorov'ya uchashchikhsya [Assessment of the level of physical health of students]. Fizicheskoe vospitanie, sport i kul'tura zdorov'ya v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh trudov - Physical education, sport and culture of health in modern society: a collection of scientific papers. no. 2. 2009. Pp. 72-75.*
6. *Sazanova M. L., Demina N. L., Popova G. A., Sazanov A. V. Ekspress-diagnostika zdorov'ya pervokursnikov s raznym urovnem dvigatel'noy aktivnosti [Express diagnosis of the health of first-year students with different levels of motor activity]. Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya v sovremennom mire - Fundamental and applied research in the modern world. 2015. no. 11-3. Pp. 74-77.*

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.

FEATURES SWIMMING TRAINING IN DIFFERENT GROUPS.

Букреева Юлия Алексеевна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Bukreeva,Yuliya Alekseevna
senior lecturer of the Department «Applied physical culture»
OSU them I. S Turgenev
Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mostovaya Tatiana Nikolaevna
Ph. D., associate Professor of the Department
«Applied physical culture»
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В наше время массовое обучение плаванию по-прежнему имеет государственное значение, поскольку ежегодно погибает от утоплений до 17 тысяч человек (2-е место после автокатастроф). Одна из причин гибели людей на воде-низкий уровень плавательной подготовленности. Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления-трагедия. Если добавить, что тонут преимущественно лица трудоспособного возрасти и дети, можно утверждать, что проблема носит важный государственный характер.*

Abstract. *Nowadays mass swimming lessons still has national importance, because every year die from drowning up to 17 thousand people (2nd place after car accidents). One of the reasons of death of people on water-a low level of swimming fitness. Taking into account the inestimable value of human life, any death because of drowning is a tragedy. If you add to that the sinking mainly of working to increase and children, it can be argued that the problem is important the character of the state.*

Ключевые слова: *плавание, здоровье, методика, анализ, обучение, возраст, контроль, индивидуализация, мотивация.*

Keywords: *swimming, health, technique, analysis, training, age, control, individualization, and motivation.*

Во всём мире существует множество спортивных школ, бассейнов для массового плавания и спорт-клубов. В нашей стране повсеместно организуются и проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста, всё больше строится детских садов и школ с бассейнами. Актуальность этого очевидна, ведь плавание-жизненно необходимый навык и возможность научиться плавать должна быть у каждого.

В спортивных школах организуются групповые занятия по начальному обучению плаванию для детей младшего школьного возраста. В дальнейшем наиболее способные ученики продолжают занятия в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. В детских садах и школах, имеющих собственные бассейны, дети изначально распределены в группы и классы и обучение плаванию проводится по программам, соответствующим определённому возрасту учеников. Однако далеко не все детские сады и школы имеют свои бассейны, следовательно, остается ещё масса желающих обучаться плаванию.

Свидетельством этого является факт существования спортивно-оздоровительных (коммерческих) групп обучения плаванию на базе всех спортивных школ и общественных бассейнов. В таких группах занимаются дети, которые по каким-либо причинам не могут или не хотят заниматься в ДЮСШ: неподходящие антропометрические и физиологические данные; возрастной критерий (слишком маленькие или слишком взрослые для спортивной школы). Также имеет значение территориальное расположение бассейна (близость от дома), невозможность или нежелание посещать занятия в спортивной школе 5-6 раз в неделю.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп проводится без учета физических данных ребенка и возраста. Для руководства бассейна главным критерием при комплектовании коммерческих учебных групп, как правило, является возможность и желание клиентов посещать занятия в определённые дни и часы. А это в свою очередь зависит от ряда обстоятельств: расписания школьных уроков; совмещения занятий в бассейне с другими секциями; желание заниматься с определённым тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия.

Нередко при формировании учебных спортивно-оздоровительных групп, учащихся не сортируют по возрастному критерию. Причиной этого является не только то, что на коммерческие группы отводится незначительное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определённого возраста. В результате, по целому ряду перечисленных причин (пожеланий клиентов и возможностей бассейна), нередко образуются смешанные группы. Перед тренерами встаёт сложная задача — организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию в группе, сформированной из детей, значительно различающихся по возрасту, физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

Методика обучения плаванию опирается на педагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательности и активности,

систематичности, наглядности и доступности.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (например, оттолкнуться ногами от бортика сильнее, чтобы проскользить дальше; выполнить полный выдох в воду для того, чтобы после всплывания на поверхность воды сразу сделать вдох и т.д.).

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение изученного ранее сочеталось с усвоением нового материала. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

В нашей стране повсеместно длительное время используются две основные методики обучения плаванию: параллельно-последовательная и одновременная. Содержание первой заключается в том, что первоначально обучают двум сходным по структуре способам: кролю на груди и кролю на спине, баттерфляю и дельфину, брассу на груди и брассу на спине, на левом и правом боку. При одновременном методе обучения из всех составляющих элементов различных способов плавания выделяются основные, освоение которых способствует быстрому изучению способа в целом и формированию более прочного плавательного навыка.

Грамотная организация урока по плаванию очень важна, так как занятия проходят в усложненных условиях. Как правило, в бассейне бывает слишком шумно, кроме того, уроки должны быть максимально безопасны для учащихся. Во время занятий в бассейне используются различные методы организации обучаемых.

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Эффективность проведения занятий в группе определяется следующими критериями:

– точностью поставленных задач на уроке. Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с программой и успеваемостью группы, и должны быть скорректированы с содержанием предшествующих уроков;

– полноценностью содержания урока. Исходя их возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения для обучения способам плавания, развития двигательных качеств.

Говоря об эффективности проведения урока, отмечается целесообразность распределения учебного материала по частям урока, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приёмов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность урока (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам урока, обеспечение техники безопасности на занятиях.

В разновозрастной группе при обучении одному и тому же двигательному действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретённый ранее двигательный опыт имеют существенные индивидуальные отличия.

В случае объединения детей разного возраста в одной группе возникает ряд трудностей для педагога из-за существенных различий в уровне начальной плавательной подготовленности, общей физической подготовки и разобщённости в коллективе из-за разницы в возрасте.

В результате перед тренером, проводящим занятия в смешанной группе, стоят следующие задачи :

1. Обеспечение безопасности во время занятий в бассейне.
2. Контроль адекватности физической нагрузки соответственно возрасту ребенка.
3. Индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей.
4. Способствование установлению дружеских взаимоотношений в коллективе.
5. Создание у детей мотивации к сознательному освоению материала.

Процесс обучения плаванию всегда начинается с проверки плавательной подготовленности учеников и дальнейшего распределения их на подгруппы.

На первом этапе обучения для новичков (независимо от их возраста) важно полностью пройти этап освоения с водой. Для снятия излишнего эмоционального и физического напряжения также необходимо обязательно освоить особенности дыхания при плавании и только после этого можно приступать к изучению техники спортивного плавания. С остальными учениками, умеющими уверенно держаться на воде и освоившими правильное дыхание, можно сразу приступать к изучению способов плавания.

В связи с особенностями смешанной группы и разными двигательными предпочтениями учеников, процесс обучения рекомендуется строить следующим образом: примерно по 4 урока внимание акцентировать на совершенствование определённого способа плавания. В спортивном плавании четыре способа, поэтому в одном цикле обучения получится 16 занятий, из которых 1-2 занятия нужно отвести на обучение нырянию и 2-3 занятия посвятить играм, эстафетам и соревнованиям. Далее цикл повторяется снова, но желательно вывести учеников на новый этап разучивания.

Таким образом, наиболее целесообразно и рационально строить процесс обучения в группах, где дети сильно отличаются по возрасту и уровню подготовленности.

В период занятий по обучению плаванию занимающиеся не только

осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, и ловкости). Однако доминирующем фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. В том случае, если в одной группе занимаются дети разного возраста, необходимо, чтобы уроки были в меру эмоциональными, а разнообразие методов — очень широким.

Использование игрового и соревновательного методов на занятиях в разновозрастной группе возможно и необходимо, но только с применением дополнительного оборудования: ласты — для младших детей, колобашки, пояса с сопротивлением — для старших, поскольку необходимо уравнять скоростные возможности. Использование этих методов в разновозрастной группе способствует не только поднятию эмоционального состояния учеников, но и помогает установить дружеские взаимоотношения в коллективе, что очень важно в смешанной группе, поскольку изначально взаимоотношения в подобном коллективе являются сложными из-за возрастных различий.

При работе с разновозрастной группой необходимо в большей степени ориентироваться на слабых учеников. В связи с этим большое внимание уделяется обучению элементам плавательных движений. В результате на первое место выходит метод разучивания по частям. Более способные и обученные ученики при этом смогут лучше прочувствовать отдельные элементы техники отдельных способов плавания и углубить понимание двигательного действия, тем самым выйти на новый этап обучения.

При разучивании способов плавания в групповых занятиях преимущественно применяется поточный метод обучения, поскольку при этом повышается плотность урока и контроль выполнения учебных заданий. Но применение этого метода в разновозрастной группе становится возможным только с применением дополнительного плавательного оборудования: ласты для младших; лопатки и колобашки, пояса с отягощением — для старших учеников. С помощью этих же средств можно регулировать физическую нагрузку, которую необходимо дозировать в соответствии с возрастными возможностями учеников.

Обучение детей разного возраста в одной группе наиболее эффективно при учете возрастных особенностей восприятия, физических способностей и психологических нюансов, поэтому необходима избирательность методов обучения и применение различных вспомогательных средств: лопаток, колобашек, ласт, поясов, досок.

Список литературы

1. *Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. - М., Просвещение, 1974. – 192 с.*
2. *Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.*
3. *Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие для студ. ВУЗов / А. Д. Викулов. - - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003. - С. 186 - 189.*
4. *Кубышкин В. И. Учите школьников плавать : книга для учителя /*

В. И. Кубышкин. - М.: Просвещение, 1988. - С. 11 -14.
5. *Никитский Б. Н. Плавание Б. Н. Никитский. - М.: Просвещение, 1975. – 207 с.*
6. *Осокина Т. И. Как научить детей плавать / Осокина Т. И. - М.: 1962. - С. 33 - 57.*
7. *Павлова Т. Н. Индивидуальный подход в обучении плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. Н. Павлова, Н. А. Чистова // Материалы VII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», том III (г. Москва, 24-27 мая 2003г.). – Москва, 2003. - С. 40-41.*
8. *Плавание : учебник для вузов / под общей ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 250-256.*

References

1. *Bulgakova N. Zh. Obuchenie plavaniyu v shkole [Learning to swim at school]. Moscow, Education Publ., 1974. 192 p.*
2. *Vasiliev V. S. Obuchenie detey plavaniyu [Teaching children to swim]. – Moscow, Physical culture and sport Publ., 1989. 96 p.*
3. *Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS – PRESS Publ., 2003. Pp. 186 - 189.*
4. *Kubyshkin V. I. Uchite shkol'nikov plavat'. Kniga dlya uchitelya students [Learn to swim. Book for teachers]. Moscow, Education Publ., 1988. Pp. 11 -14.*
5. *Nikitskaya B. N. Plavanie [Swimming]. Moscow, Education Publ., 1975. 207 p.*
6. *Osokina T. I. Kak nauchit' detey plavat' [How to teach children to swim]. Moscow, 1962. Pp. 33 -57.*
7. *Pavlova T. N., Chistova N. A. [Individual approach in teaching swimming to children of preschool and younger school age]. Materialy VII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa «Sovremennyy olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh», tom III (g. Moskva, 24-27 maya 2003g.) [Materials of VII International scientific Congress "Modern Olympic sport and sport for all", volume III (Moscow, may 24-27, 2003)]. Moscow, Pp. 40-41. (In Russ.).*
8. *Plavanie [Swimming]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2001. Pp. 250-256.*

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК-БОКСЁРОВ 13-15 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СТАЖ

THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF FEMALE BOXERS 13-15 YEARS, WITH DIFFERENT SPORTS EXPERIENCE

Замышляева Мария Евгеньевна
студентка
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Zamyshlyaeva Maria Evgenievna
student Orel State University,
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Uchasov Dmitrij Sergeevich
Sc.D., professor of the department
«Theory and methodology chosen sport» Orel State University,
Orel, Russia

Аннотация. *Проведено исследование показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у девушек-боксёров 13-15 лет, имеющих разный спортивный стаж. Показано, что у девушек, занимающихся боксом более трёх лет, были достоверно ниже, чем у их сверстниц, занимающихся боксом менее одного года, величины индекса Робинсона в условиях покоя, лучше результаты функциональных проб Руфье, Штанге, Генчи и ортостатической пробы, что свидетельствует о более высоких адаптивных возможностях кардиореспираторной системы у более опытных спортсменок.*

Abstract. *The article describes study of the functional state of cardiorespiratory system of boxers girls 13-15 years old, with different sports experience. It is shown that girls involved in boxing for more than three years, different from their peers involved in boxing for less than one year, significantly lower values of index of Robinson at rest, the best results functional tests Rufe, Stange, Genchi and orthostatic test, which indicates higher adaptive capacity of the cardiorespiratory system from more experienced athletes.*

Ключевые слова: *бокс, девушки-боксёры, кардиореспираторная система, частота сердечных сокращений, функциональные пробы, ортостатическая проба, проба Руфье.*

Keywords: *boxing, girls boxers, cardiorespiratory system, heart rate, functional tests, orthostatic test, test Rufe.*

Бокс является одним из наиболее популярных видов спорта. Им занимаются как мужчины, так и женщины различных возрастных групп. Рационально организованные систематические занятия боксом способствуют развитию скоростно-силовых, волевых качеств, выносливости, координации движений, дают уверенность в себе [5, 9].

Тренировочные занятия и соревнования боксёров характеризуются большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, адаптация к которым осуществляется согласованной деятельностью многих органов и систем. При этом интегральным показателем адаптационно-приспособительной деятельности организма спортсмена является функциональное состояние кардиореспираторной системы, представленной органами дыхания и кровообращения [1, 11]. Исследование функциональных параметров сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволяет, с одной стороны, оценить степень адаптации организма спортсменов к условиям спортивной деятельности и адекватность предлагаемых им физических нагрузок, что чрезвычайно важно для сохранения здоровья занимающихся. С другой стороны, знание индивидуальных особенностей адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам, позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс для повышения его эффективности [6, 8]. Поэтому исследования, направленные на изучение особенностей функционального состояния кардиореспираторной системы у боксёров, являются актуальными.

Анализ данных литературы показал, что большинство исследований, посвящённых оценке особенностей различных физиологических показателей и физических качеств у боксёров, проведено с участием лиц мужского пола. При этом проблема влияния занятий боксом на функциональное состояние кардиореспираторной системы девушек-боксёров подросткового возраста, изучена недостаточно.

Учитывая изложенное, целью нашей работы было изучение особенностей функционального состояния кардиореспираторной системы у девушек-боксёров 13-15 лет с разным спортивным стажем.

Исследование проведено в условиях спортивного техникума «ОРЛЭКС» (г. Орёл). В нём приняли участие 14 девушек-боксёров в возрасте 13-15 лет, из которых были сформированы две группы по 7 человек. Первую группу составили девушки, занимающиеся боксом менее 1 года (от 3 до 6 месяцев). Во вторую группу вошли девушки со стажем занятий боксом более 3-х лет. Все занимающиеся не имели спортивных разрядов. Тренировочные занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю по 1,5 часа в вечернее время.

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы юных спортсменок исследовали следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (СД), диастолическое (ДД), пульсовое (ПД) артериальное давление, систолический объём крови (СОК), минутный объём кровообращения (МОК), двойное произведение (ДП), частота дыхания (ЧД).

Частоту сердечных сокращений (уд./мин) определяли пальпаторно, систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.) – аускультативным методом по Н.С. Короткову. Величину пульсового давления

(мм рт. ст.) рассчитывали, как разность между систолическим и диастолическим давлением.

Систолический объём крови (мл) рассчитывали по формуле Старра:

СОК = 40 + 0,5 × ПД - 0,6 × ДД +3,2×В, где ПД и ДД – пульсовое и диастолическое артериальное давление, в мм рт. ст.; В – возраст, в годах.

Минутный объём кровообращения (л/мин) рассчитывали по формуле: МОК = СОК × ЧСС.

Показатель «двойное произведение» (индекс Робинсона), дающий представление об энергопотенциале сердечно-сосудистой системы, характеризующий систолическую работу сердца и косвенно отражающий аэробную работоспособность организма, рассчитывали по формуле:

ДП = ЧСС × СД / 100 (усл. ед.), где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин); СД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.) [3]. Уменьшение величины данного показателя свидетельствуют о меньшем потреблении кислорода миокардом и более экономичной работе системы кровообращения [4].

Частоту дыхания (цикл/мин) определяли пальпаторным методом [2]. Кроме того, для изучения функционального состояния кардиореспираторной системы девушек-боксёров, имеющих разный спортивный стаж, использовали пробу Руфье, ортостатическую пробу, гипоксические пробы Штанге и Генчи [7].

Статистическую обработку полученных данных проводили общепринятым методом математической статистики с определением средней арифметической величины и средней ошибки средней арифметической величины на персональном компьютере при помощи программы «Excel 2007». Достоверность различий между показателями спортсменок разных групп определяли с использованием t-критерия Стьюдента [12].

Исследования проводили в подготовительный и соревновательный периоды тренировочного процесса.

Результаты исследований, проведённых в подготовительный период тренировки, показали, что в условиях покоя ЧСС у девушек-боксёров 1-й группы, занимающихся боксом менее одного года, составляла 76,00 ± 0,67 уд./мин, СД – 115,43 ± 0,78 мм рт. ст., ДД – 68,86 ± 0,64 мм рт. ст., ПД – 46,57 ± 0,62 мм рт. ст., СОК – 52,33 ± 0,46 мл, МОК – 3,98 ± 0,02 л/мин, индекс Робинсона – 87,72 ± 0,92 усл. ед., частота дыхания –18,14 ± 0,55 цикл/мин. При этом у девушек-боксёров 2-й группы, занимающихся боксом более трёх лет, ЧСС была ниже аналогичного показателя спортсменок 1-й группы в среднем на 2,50 % ($P<0,05$), СД – на 4,62 % ($P<0,01$), ДД – на 3,72 % ($P<0,05$), ПД – на 5,73 %, индекс Робинсона – на 6,86 % ($P<0,01$), частота дыхания – на 8,49 % ($P<0,05$). Вместе с этим, юные спортсменки из 2-й группы превосходили своих сверстниц из 1-й группы по уровню СОК на 4,53 % ($P<0,05$), МОК – на 1,76 %.

Анализ результатов функциональной пробы Руфье показал, что индекс Руфье, отражающий адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы при выполнении кратковременной физической нагрузки небольшой мощности, у спортсменок 1-й группы составлял в среднем 7,37 ± 0,39, а у спортсменок 2-й

группы этот показатель был на 23,20 % ниже (P<0,01). Уменьшение индекса Руфье свидетельствует об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и более высоком уровне физической работоспособности спортсменок, занимающихся боксом более трёх лет, по сравнению с девушками, занимающимися боксом менее одного года.

При проведении ортостатической пробы установлено, что ЧСС у спортсменок 1-й группы в 1-ую минуту после перехода из горизонтального положения в вертикальное увеличилась в среднем на 16,6 уд./мин. У девушек-боксёров 2-й группы аналогичный показатель увеличился лишь на 12,2 уд/мин. При этом различия между показателями девушек 1-й и 2-й групп были статистически достоверными (P < 0,001). Снижение разницы между показателями ЧСС в положении лёжа и стоя даёт косвенное представление о том, что девушки, занимающиеся боксом более трёх лет, лучше адаптированы к физическим нагрузкам, связанным с тренировочным процессом, по сравнению со своими сверстницами, занимающимися боксом менее одного года.

Показатели гипоксических проб Штанге и Генчи в подготовительный период тренировки у спортсменок 1-й группы составляли 51,29 ± 0,84 и 22,14 ± 0,86 с, а у девушек 2-й группы аналогичные показатели были выше на 13,28 (P < 0,001) и 18,79 % (P < 0,01) соответственно. Увеличение показателей гипоксических проб свидетельствует о повышении способности организма спортсменок противостоять недостатку кислорода, что является признаком улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы и одним из проявлений адаптации к физическим нагрузкам [6].

При изучении показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у девушек-боксёров 13-15 лет с разным спортивным стажем в соревновательный период установлено, что в условиях покоя ЧСС у спортсменок 1-й группы, занимающихся боксом менее одного года, составляла в среднем 77,43 ± 0,62 уд./мин, СД – 118,00 ± 0,76 мм рт. ст, ДД – 70,43 ± 0,46 мм рт. ст., ПД – 47,57 ± 0,91 мм рт. ст., СОК – 53,40 ± 0,43 мл, МОК – 4,13 ± 0,03 л/мин, индекс Робинсона – 91,36 ± 0,83 усл. ед., частота дыхания – 19,14 ± 0,55 цикл/мин. В этот же период исследований ЧСС у спортсменок 2-й группы, занимающихся боксом более трёх лет, была ниже аналогичного показателя спортсменок 1-й группы на 1,98 %, СД – на 3,39 % (P<0,01), ДД – на 2,18 % (P<0,05), ПД – на 5,19 % (P<0,05), индекс Робинсона – на 5,32 % (P<0,01), частота дыхания – на 6,48 %, а уровни СОК и МОК были выше на 4,68 и 2,90 % соответственно.

Индекс Руфье у девушек-боксёров 1-й группы составлял 7,89 ± 0,23, а у спортсменок 2-й группы данный показатель был на 16,73 % ниже (P<0,01). Результаты ортостатической пробы показали, что ЧСС у спортсменок 1-й группы при переходе из положения лёжа в положение стоя возросла в среднем на 17,2 уд./мин. У спортсменок 2-й группы аналогичный показатель увеличился только на 11,4 уд./мин. Различия между показателями спортсменок 1-й и 2-й групп являлись статистически достоверными (P < 0,01). Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у девушек 1-й группы составляло 49,71 ± 1,35 с, время задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) – 21,43 ± 0,97 с. У спортсменок 2-й группы эти показатели были достоверно (P < 0,01) выше на 13,86 и 24,12 % соответственно.

Таким образом, у девушек 13-15-летнего возраста, занимающихся боксом более трёх лет, были достоверно ниже, чем у их сверстниц, занимающихся боксом менее одного года, величины индекса Робинсона в условиях покоя, лучше результаты функциональных проб Руфье, Штанге, Генчи и ортостатической пробы, что свидетельствует о более высоких адаптивных возможностях кардиореспираторной системы у более опытных спортсменок.

Список литературы

1. *Алферова, О. П. Особенности клинико-функционального состояния кардиореспираторной системы у подростков: монография / О. П. Алферова, А. Я. Осин. – Москва: Академия естествознания, 2014. – 143 с.*
2. *Волокитина, Т.В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. – М.: Академия, 2011. – 224 с.*
3. *Врачебный контроль в физической культуре : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, С. Н. Пузин [и др.]. – М.: ООО «Триада-Х», 2012. – 130 с.*
4. *Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия : учебное пособие. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Часть 1.– М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.*
5. *Гузь, С. М. Влияние занятий боксом на общефизическую подготовленность подростков 12-14 лет / С. М. Гузь, П. С. Кубасов // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом: сборник научных трудов по итогам III международной научно-практической конференции (10 февраля 2016 г., Новосибирск). – Новосибирск, 2016. – С. 69 – 71.*
6. *Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.*
7. *Егорова, М. А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / М. А. Егорова. – Брянск, 2013. – 48 с.*
8. *Кужугет, А. А. Функциональные особенности внешнего дыхания и кровообращения у спортсменов в зависимости от квалификации / А. А. Кужугет, В. Б. Рубанович, А. М. Михайлов // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – С. 160 – 164.*
9. *Лисицын, В. В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксёров / В. В. Лисицын // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1. – С. 84 – 92.*
10. *Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.*

11. *Панова, Т.И. Оценка адаптации кардиореспираторной системы подростков к экологии мегаполиса / Т.И. Панова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 7. – С. 41 – 45.*
12. *Средние величины и их использование в медицине: учебно- методическое пособие / под ред. В. С. Лучкевича. - СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2014. – 44 с.*

References

1. *Alferova O. P., Osin A. I. Osobennosti kliniko-funktsional'nogo sostoyaniya kardiorespiratornoy sistemy u podrostkov [Peculiarities of clinical and functional status of the cardiorespiratory system of adolescents]. Moscow, Academy of natural Sciences Publ., 2014. 143 p.*
2. *Volokitina T. V., Brainina G. G., Nikitinskaya N. I. Osnovy meditsinskikh znaniy [Fundamentals of medical knowledge]. Moscow, Academy Publ., 2011. 224 p.*
3. *Achkasov E. E., Runenko S. D., Puzin S. N. [ets.]. Vrachebnyy kontrol' v fizicheskoy kul'ture [Medical control in physical education]. Moscow, Triada-X Publ., 2012. 130 p.*
4. *Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. Sportivnaya meditsina: Kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya [Sports medicine: lectures and practical classes]. Part 1. Moscow, Soviet sport Publ., 2004. 304 p.*
5. *Guz', S. M., Kubasov P. S. [Influence of boxing on physical preparedness of adolescents 12-14 years]. Aktual'nye problemy sovremennoy pedagogiki i psikhologii v Rossii i za rubezhom: sbornik nauchnykh trudov po itogam III mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (10 fevralya 2016 g., Novosibirsk) [Actual problems of modern pedagogy and psychology in Russia and abroad: proceedings of the III international scientific-practical conference (February 10, 2016 Novosibirsk)]. Novosibirsk, 2016. Pp. 69 – 71. (In Russ.).*
6. *Dubrovsky V. I. Sportivnaya meditsina: ucheb. dlya studentov vuzov, obuchayushchikhsya po pedagogicheskim spetsial'nostyam [Sports medicine: textbook for University students enrolled in teaching professions]. Moscow, VLADOS Publ., 2005. 528 p.*
7. *Egorova M. A. Funktsional'nye proby: uchebnoe posobie po kursu «Osnovam vrachebnogo kontrolya» [Functional tests: a training manual for the course «Fundamentals of medical control»]. Bryansk, 2013. 48 p.*
8. *Kuzhuget A. A., Rubanovich V. B., Mikhailov A. M. [Functional features of external respiration and blood circulation in athletes depending on the training]. Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture, sport and tourism: materials II all-Russian scientific-practical conference]. Chelyabinsk, YuUrGU Publ., 2010. Pp. 160 – 164. (In Russ.).*

9. *Lisitsyn V. V. Nekotorye aspekty psikhologicheskoy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh zhenshchin-bokserov [Some aspects of psychological training of highly qualified female boxers]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Sientific notes University of P. F. Lesgaft. 2014. no. 1. Pp. 84 – 92.*
10. *Makarova G. A. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Soviet sport Publ., 2008. 480 p.*
11. *Panova T. I. Otsenka adaptatsii kardiorespiratornoy sistemy podrostkov k ekologii megapolisa [Evaluating adaptation of cardiorespiratory system to teens metropolis Ecology]. Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina - Physiotherapy and sports medicine. 2010. no. 7. Pp. 41 – 45.*
12. *Srednie velichiny i ikh ispol'zovanie v meditsine [Average values and their use in medicine]. St. Peterburg, SZGMU them. I. I. Mechnikov, 2014. 44 p.*

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ

MASSAGE AS A MEANS RESTORE PHYSICAL HEALTH SWIMMERS

Букреева Юлия Алексеевна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Bukreeva,Yuliya Alekseevna
senior lecturer of the Department «Applied physical culture»
OSU them I. S Turgenev
Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mostovaya Tatiana Nikolaevna
Ph. D., associate Professor of the Department
«Applied physical culture»
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Издавна, с целью восстановления и стимулирования физической работоспособности использовался массаж. Это комплекс манипуляций, способствующий физическому совершенствованию спортсменов, повышению их спортивной работоспособности, а также средство лечения спортивных травм. В системе подготовке пловцов различные виды массажа и методики его применения занимают особое место. Массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания.*

Abstract. *Long since, to restore and promote physical performance used massage. It is a complex manipulation, contributing to the physical improvement of athletes, improve their athletic performance, and also treatment of sports injuries. In the system of training of swimmers of different types of massages and methods of its application have a special place. Massage may have local or General effects, stimulate the course of metabolic processes, increase the activity of the circulatory and respiratory system.*

Ключевые слова. *Восстановление, гидропроцедуры, массаж, плавание,*

работоспособность, соревнования, тренировка.

Keywords. *Restoration, gitrepository, massage, swimming, performance, competition, training.*

Большой объем учебной и тренировочной нагрузки студентов, занимающихся плаванием, создают дополнительные трудности в нахождении оптимального режима работы и отдыха, в занятиях спортом, в эффективности протекания процессов восстановления адаптационных реакций в организме. Преодоление этих трудностей может быть осуществлено следующими путями:

- оптимизацией тренировочного процесса;
- применением различных средств восстановления.

Еще в прошлом столетии, несмотря на значительные достижения в спорте, средствам восстановления и стимулирования физической работоспособности не уделялось достаточного внимания. Однако, к концу XX века проблема восстановления стала одной из центральных. В настоящее время общепризнанно, что физическое утомление спортсменов имеет свои особенности и зависит от вида мышечной работы и степени участия человека в определенной деятельности. Следовательно, и восстановительные процедуры имеют специфику воздействия на организм, определяемую характером и методикой применения.

В процессе применения средств восстановления необходимо учитывать, что каждая восстановительная процедура является дополнительной нагрузкой на организм. Тренировочные воздействия следует организовывать таким образом, чтобы грамотно сочетать их с восстановительными процедурами.

Современные ученые считают, что процесс восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок будет интенсивным в том случае, если в его основе лежит интеграция восстановительных и мобилизационных функций организма. В настоящее время специалистами в области физической культуры и спорта широко используется множество средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Учеными проведена классификация всех средств восстановления, согласно которой выделяют физические, медико-биологические, психологические, гигиенические. Среди гигиенических средств выделяют особую группу – специальные гигиенические средства, которые представляют собой специализированные комплексы для быстрой адаптации в сложных условиях, реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний. К ним относятся гидропроцедуры (теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание), виды спортивного массажа (общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж), различные методики приема банных процедур (баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами). Перечисленные средства оказывают значительный общеукрепляющий, восстановительный эффект и применяются при большой нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

В процессе подготовки пловцов большое внимание уделяется различным средствам и методам восстановления и повышения спортивной работоспособности. Их применение рассматривается как неотъемлемая часть подготовки спортсменов. При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы,

способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность спортсменов и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Одним из основных средств восстановления в спортивном плавании является массаж. Это наиболее популярное и широко применяемое средство из арсенала физических мер. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему. Массаж – это комплекс манипуляций, способствующий физическому совершенствованию спортсменов, повышению их спортивной работоспособности, а также средство лечения спортивных травм. Среди форм спортивного массажа выделяют ручной (общий, местный, самомассаж), аппаратный. К видам массажа относят предварительный (перед стартом, разминочный, разогревающий), тренировочный, восстановительный, реабилитационный, профилактический.

В плавании обычно используют восстановительный, профилактический и реабилитационный виды массажа. Как правило, их применяют после физической нагрузки, с целью скорейшего восстановления. Основными задачами массажа являются улучшение крово-лимфообращения органов и тканей; активация продуктов обмена; нормализация функции нервно-мышечного аппарата; профилактика травм; улучшение эмоционального состояния.

Основными приемами в методике массажа являются поглаживания, растирания, выжимания, разминания, потряхивания, вибрации. Преимущество отдают разминанию (до 50% проводят глубоко), выжиманию, потряхиванию, безударной вибрации и ограничению ударной вибрации. Темп массажа должен быть спокойный, проводить необходимо преимущественно по отсасывающей методике (вначале проксимальные отделы, потом дистальные).

В процессе массажа пловцов особое внимание уделяют мышцам, суставам и сухожилиям (в местах их прикрепления), подверженным наибольшей нагрузке в процессе плавания. Самыми задействованными мышцами у пловцов являются следующие:

- большая грудная, двуглавая плеча, трехглавая плеча, дельтовидная (задняя часть, широчайшая спины), плечевые суставы (в кроле на груди);
- широчайшая спины, дельтовидная (задняя часть), большая грудная, трехглавая плеча, большая круглая, двуглавая плеча, четырехглавая бедра, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника (в кроле на спине);
- трапециевидная, прямая мышца живота, дельтовидная (задняя часть), большая грудная, двуглавая плеча, трехглавая плеча, большая круглая, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника (в баттерфляе);
- дельтовидная (передняя часть), широчайшая спины, двуглавая плеча, большая грудная, большая круглая, четырехглавая бедра, икроножная, ягодичная, разгибатели голени, а также коленный и голеностопный суставы (в брассе).

С целью стимуляции работы физического аппарата рекомендуется проводить сеансы массажа после или между тренировками через 30-40 минут после

нагрузки, с периодичностью 3-4 раза в неделю. В соревновательном периоде массаж рекомендуется делать ежедневно после заплывов. При сильном утомлении спортсменов массаж проводят щадящее, непродолжительное время или не проводят вообще.

Для восстановления работоспособности, мобилизации, лечения травм и т.д. издавна использовался массаж. При этом необходимо помнить, что данная процедура способна вызывать привыкание и постоянное её применение может снизить эффект. Массаж необходимо применять в периоды наибольших нагрузок, при подготовке и участии в ответственных соревнованиях с использованием систем и специально разработанных методик. Грамотное использование всех профилактических и восстановительных процедур способно повысить работоспособность, снизить утомляемость, стимулировать организм человека к работе и новым физическим нагрузкам.

Список литературы

1. *Журавлева А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. - М.: Медицина, 1999. – 266 с.*
2. *Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. - М.: РГАФК, 1999. – 31с.*
3. *Лаптев А. П. О системе гигиенического обеспечения спортивной подготовки / А. П. Лаптев // Теор. и практ. физ. культ. - 1975. - № 3. - С. 71 - 73.*
4. *Матвеев Л. П.Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 286 с.*
5. *Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.*
6. *Родионов А. В. Психолого - педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте : автореф. докт. дис. / А. В. Родионов. - М., 1990. – 44 с.*

References

1. *Zhuravleva A. I., Graevskaya N. D. Sportivnaya meditsina i lechebnaya fizkul'tura [Sports medicine and therapeutic physical training]. Moscow, Medicine, 1999. 266 p.*
2. *Kuzin V. V., Laptev A. P. Sistema vosstanovleniya i povysheniya sportivnoy rabotosposobnosti [System recovery and improve athletic performance]. Moscow, RGAFK Publ., 1999. 31 p.*
3. *Laptev A. P. O sisteme gigienicheskogo obespecheniya sportivnoy podgotovki [About system of sanitation of athletic training]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture. 1975. no. 3. Pp. 71 - 73.*
4. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991. 286 p.*
5. *Monogarov V. D. Utomlenie v sporte [Fatigue in sport]. Kiev, Zdorovye Publ., 1986. 120 p.*

6. *Rodionov A. V. Psikhologo - pedagogicheskie metody povysheniya effektivnosti sportivnoy deyatel'nosti v sporte. Avtoref. dokt. diss. [Psychological and pedagogical methods of increasing the efficiency of sport activities in sport. Abstract doct. diss.]. Moscow, 1990. 44 p.*

ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Семешина Наталья Ивановна
студентка 3 курса
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия

Semeshina Natalia Ivanovna
3rd year student
Orel State Agrarian University named after N. V. Parakhina,
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный
университет имени Н. В. Парахина»,
г. Орёл, Россия

Aldoshina Evgenia Aleksandrovna
Ph.D., associate professor of the department
«Physical education»
Orel State Agrarian University named after N. V. Parakhina,
Orel, Russia

Аннотация: *в данной статье рассматривается выявление и изучение комплексных методов, мотивирующих обучающихся к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Прослежена взаимосвязь между формированием физической культуры личности и формированием культуры здорового образа жизни, исследованы теоретические предпосылки приобщения обучающихся к здоровому образу жизни в процессе профессионального становления. Обоснован ряд методов, направленных на развитие и совершенствование качеств, направленных на воспитание здорового образа жизни.*

Abstract: *this article discusses the detection and study of integrated methods for motivating students to a healthy lifestyle by means of physical culture. Traced the relationship between the formation of personality physical culture and formation of culture of healthy way of life, theoretical background introducing students to a healthy lifestyle in the process of professional formation. Substantiated a number of methods aimed at the development and improvement of qualities, to foster a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, воспитательные мероприятия, физическое самосовершенствование, двигательная активность, психофизическое здоровье.*

Keywords: *healthy living, educational activities, physical self, physical activity, physical and mental health.*

В настоящее время в ряду проблем в системе высшего профессионального образования имеет место важная проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся. В первую очередь, это связано с тем, что учебная деятельность в пространстве современного ВУЗа носит более теоретический характер, что подразумевает малоподвижный образ жизни, связанный с большим количеством эмоций, как положительных, так и отрицательных в том числе, что непременно отражается на моральном и психофизическом здоровье.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. Вторая группа «преимущественных ценностей» — хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Студенты выделяют среди

факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, — существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Основные цели и задачи работы университета в направлении «Формирование здорового образа жизни и организация отдыха молодежи» направлены на следующее:

– пропаганда здорового образа жизни,

– создание образовательного пространства и развитие духовного, нравственного, физического, экологического, социального аспектов здоровья молодых людей.

– укрепление здоровья и развитие физических способностей

– повышение спортивного мастерства через участие в городских, региональных, областных, турнирах и первенствах.

Теоретический анализ педагогической литературы по проблеме исследования позволил сделать вывод, о том, что ценностное отношение обучающихся к здоровому образу жизни включает в себя следующие компоненты:

– когнитивный компонент определяет формирование готовности обучающихся к приобретению, преобразованию и использованию знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

– психологический компонент предполагает возможность самосовершенствования и самореализации студентов в процессе приобретения знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

– деятельностный компонент отражает сформированную способность к активной, целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и организации здорового образа жизни.

Критерии сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся могут быть:

– сформированы (выражены все три критерия),

– сформированы не полностью (один или два критерия не выражены),

– несформированы (критерии не выражены).

Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью проявляется в их образе и стиле жизни. Формирование здорового образа и стиля жизни в теории и практике образования логичнее всего осуществлять в процессе физического воспитания обучающихся и в воспитательной работе. Поскольку формирование знаний, умений и навыков здорового образа и стиля жизни является одной из основных задач физического воспитания подрастающего поколения.

Для реализации аксиологического подхода к формированию ценностного отношения обучающихся к здоровью в процессе физического воспитания необходимо организовать физкультурно-оздоровительную деятельность студентам таким образом, чтобы они ощутили себя главным действующим лицом в творческом процессе становления своего психофизического здоровья.

Основными направлениями при планировании воспитательной работы с обучающимися по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни являются:

1. Формирование знаний студента о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении молодых людей;
2. Организованная двигательная активность обучающихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
3. Формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;
4. Формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Список литературы

1. *Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «послы ГТО» 1\Г94 от 03.03.2015 г. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/DOC155.pdf. (Дата обращения: 15.01.2017)*
2. *Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 N 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Режим доступа:*

http://admtyumen.ru/ogv_ru/society/sport/standard_acts/more.htm?id=10439226%40cmsArticle. (Дата обращения: 15.01.2017).

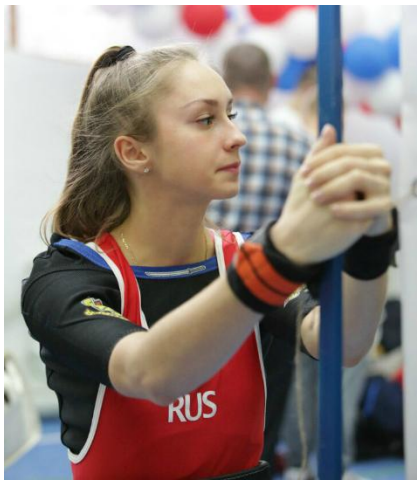
3. *Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека[Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. - 2-е изд. - М: Сфера, 2008. – 464 с.*
4. *Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Анализ тематики диссертационных работ по спорту высших достижений и подготовке спортивного резерва / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 1. – С. 2–11.*
5. *Горелов А. А. Физическая культура – научная специальность или самостоятельная отрасль науки? /А. А. Горелов, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 10 – 13.*

References:

1. *Polozhenie «O realizatsii programmy propagandy Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» «posly GTO» [The regulation "On the implementation of the programme of propaganda of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" "ambassadors TRP"]. 1\Г94 03.03.2015 g. Available at: http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/DOC155.pdf. (accessed 15.01.2017).*
2. *Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 29.12.2001 N 916 «Ob obshcherossiyskoy sisteme monitoringa sostoyaniya fizicheskogo zdorov'ya naseleniya, fizicheskogo razvitiya detey, podrostkov i molodezhi» [The decree of the RF Government dated 29.12.2001 No. 916 "About Federal system of monitoring of physical health, physical development of children, adolescents and young adults"]. Available at: http://admtyumen.ru/ogv_ru/society/sport/standard_acts /more.htm?id=10439226%40cmsArticle. (accessed 15.01.2017).*
3. *Kulagina I. Y., Kolyutsky V. N. Vozrastnaya psikhologiya: Polnyy zhiznennyy tsikl razvitiya cheloveka [Age psychology the Full life cycle of human development]. Moscow, Sfera Publ., 2008. 464 p.*
4. *Baranov V. N., Shustin B. N. Analiz tematiki dissertatsionnykh rabot po sportu vysshikh dostizheniy i podgotovke sportivnogo rezerva [Analysis of subject of dissertation works on high performance sport and training of sports reserve]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science. 2014. no. 1. Pp. 2-11.*
5. *Gorelov A. A., Shustin B. N. Fizicheskaya kul'tura – nauchnaya spetsial'nost' ili samostoyatel'naya otrasl' nauki? [Physical education – scientific specialty or separate discipline?]. Vestnik sportivnoy nauki - Sports science bulletin. 2013. no. 3. Pp. 10 – 13.*

СИСТЕМА ОТБОРА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

SYSTEM OF SELECTION IN POWERLIFTING



Соколова Екатерина Николаевна
магистрант
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Sokolova Ekaterina Nikolaevna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Scientific adviser: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена система отбора в пауэрлифтинге, определены основные принципы и направления физической нагрузки.*

Abstract. *The article describes the selection system in powerlifting, the basic principles and directions of the exercise.*

Ключевые слова: *сила, скорость, мощность, выносливость, мышцы, нагрузка.*

Keywords: *strength, speed, power, endurance, muscle, strain.*

Отбор в силовые виды спорта - это особый вид деятельности, который требует специальных знаний тренера, врача и психолога и значение которого трудно переоценить. Задача системы отбора состоит в том, чтобы определить, насколько природные способности и склонности кандидата соответствуют требованиям и возможностям данного вида спорта. Ошибка на этом, первом, этапе может стать основной причиной многочисленных неудач и несостоятельности спортсмена и в дальнейшем привести к очень серьезным проблемам не только в его спортивной, но и в личной жизни. К сожалению, нужно признать, что очень часто в таком серьезном вопросе, как отбор, тренеру

приходится полагаться только на собственную интуицию, совмещая в одном лице и тренера, и психолога, и врача. Здесь хотелось бы остановиться еще на одном важном моменте, а именно - перспективности спортсмена с точки зрения занятий силовыми видами спорта вообще. Необходимым условием для серьезных занятий любым спортом является хорошее здоровье, в полной мере это касается и силовых видов. Поэтому можно привести здесь некоторые объективные показатели и простейшие тесты, по которым можно определить, соответствует ли состояние здоровья спортсмена необходимым требованиям и насколько он готов к серьезным занятиям. Если хотя бы один из приведенных показателей имеет значительные отклонения от среднего значения в ту или иную сторону, следует обратить на это внимание и обязательно проконсультироваться с врачом.

Существует общий подход в системе отбора, и он хорошо известен.

Он базируется на двух основных принципах:

1. Рассматривать спортсмена как цельную личность, учитывая его профессиональную деятельность;
2. Досконально изучить и проанализировать анатомические и психофизиологические особенности, используя различные доступные тесты для их определения.

Физиологические показатели

Артериальное давление: максимальное (систолическое) 110-130 мм рт ст, после нагрузки - до 200; минимальное 60-70 мм рт ст, после нагрузки - до 80.

Частота сердечных сокращений (ЧСС): в покое 60-70 уд/мин; после нагрузки - 130 и выше; время восстановления 2-5 мин.

Частота дыхания: в покое 10-16 раз в минуту.

Задержка дыхания: на вдохе - 30-180 сек, на выдохе - 20-40 сек.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ): 3500-5000 мл.

Степень напряжения и расслабления мышц измеряется миотонометром. Твердость мышц в покое - 20-40 усл.ед. При напряжении - 30-70 усл.ед. (у тренированных людей - 70-90).

Ортостатическая проба - степень восстановления после нагрузки. Утром, не вставая, подсчитать частоту сердечных сокращений в положении лежа, затем - в положении стоя. Если разница больше 12 ударов/мин, то это свидетельствует о недостаточном восстановлении после нагрузки.

Мышечно-суставное чувство измеряется так: на кистевом динамометре определяется максимальная сила. После этого спортсмен под зрительным контролем несколько раз (3-4) сжимает динамометр с усилием, например 60 % от максимального. Далее это повторяется 6 раз с 30-секундным перерывом без зрительного контроля. Чувствительность определяется отклонением от заданной величины и выражается в процентах. Если отклонение не превышает 20 %, чувствительность оценивается как нормальная.

Скорость восстановления после нагрузки. Различным функциональным системам организма для восстановления требуется разное время. С точки зрения отбора в силовые виды спорта наиболее важным будет скорость нормализации сердечно-сосудистой системы после нагрузки. А скорость этого процесса легко

определяется по ЧСС (частоте сердечных сокращений) и артериальному давлению. Если в течение 3-5 минут после нагрузки происходит нормализация, то это свидетельствует об удовлетворительном характере восстановления. Быстрое восстановление зависит от многих факторов, которые более детально описаны в последующих главах книги.

Кроме хороших физических данных, не меньшее значение имеют также психо-эмоциональные особенности а также такой фактор, как наследственность.

Целеустремленность и дисциплинированность

Целеустремленность и дисциплинированность - основные волевые качества спортсмена. В процессе тренировок спортсмену приходится сталкиваться с серьезными трудностями, преодолевать болевые ощущения, вместо развлечений и других радостей жизни идти на тренировку, которая часто напоминает тяжелую физическую работу. Наличие или отсутствие этих качеств трудно определить с помощью каких-то тестов, но они проявляются очень быстро, и опытный тренер уже через несколько месяцев тренировок может выявить перспективность спортсмена.

Психическая устойчивость

Достаточно спортсмену столкнуться с грубостью, попасть в стрессовую ситуацию, как весь учебно-тренировочный процесс может оказаться безрезультатным, особенно наглядно это проявляется в условиях соревнований. Поскольку тонус мышц связан с психическим состоянием, то умение расслабляться при различных ситуациях, связанных с нервно-эмоциональным напряжением, будет тем фактором, на который тренеру следует обратить особое внимание при отборе.

Наследственный фактор

При отборе знакомство с родителями будущего спортсмена может очень многое сказать тренеру о возможностях и перспективах развития кандидата, о его анатомических, психофизиологических и других особенностях, передающихся на генетическом уровне.

Анатомические особенности

Для простоты изложения воспользуемся классификацией типов конституции тела, предложенной М.В. Черноруцким, - астенический тип, нормостенический и гиперстенический.

В пауэрлифтинге предпочтение при отборе отдается тем спортсменам, которые не имеют отклонений в опорно-двигательном аппарате и при этом обладают относительно короткими конечностями - гиперстеникам.

Психофизиологические особенности

Пожалуй, наиболее эффективный метод отбора, существующий сейчас в мировой практике, основан на соотношении числа быстрых (белых) и медленных (красных) волокон в мышцах спортсмена. Кроме того, широко используются специальные тесты для определения внутримышечной координации.

Быстрые волокна характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу. По сравнению с медленными волокнами они могут вдвое быстрее сокращаться и развивать в 10 раз большую силу. Процесс взаимодействия различных типов волокон в настоящее время до конца не выяснен. Установлено, что при нагрузках менее 25 % от максимальной силы сначала начинают функционировать преимущественно медленные волокна, а позже, когда потребность в силе превысит 25 % от максимальной, в активность вступают и быстрые волокна. После исчерпания их энергии работа прекращается. В случаях, когда силовая нагрузка постепенно возрастает от низких до максимальных величин, возникает так называемый «эффект рампы», когда почти все волокна вовлекаются в работу [1].

При взрывных движениях волокна обоих типов начинают сокращаться почти одновременно, однако быстрые волокна сокращаются значительно быстрее и раньше достигают своего силового максимума (приблизительно за 40-90 мс), чем медленные волокна (приблизительно 90-140 мс). Поэтому за взрывную силу, которая должна быть реализована в течение 50-120 мс, «отвечают» главным образом быстрые волокна. И большое ускорение незначительного веса (большая скорость движения), и незначительное ускорение большого веса (медленная скорость движения) осуществляются за счет интенсивного участия быстрых мышечных волокон. Взрывные силы, направленные на преодоление неподвижных сопротивлений (статический режим работы, скорость движения равна 0), также обеспечиваются активностью быстрых волокон. Отсюда следует, что от них зависит развитие не только скоростно-силовых, но и собственно-силовых способностей, однако величина преодолеваемого сопротивления должна составлять не менее 70 % индивидуального максимума.

Состав мышцы определяют двигательные единицы, включающие нервные клетки и мышечные волокна. Все мышечные волокна одной двигательной единицы относятся к одному типу (быстрые или медленные). Двигательные единицы активизируются по принципу «все или ничего», т.е. на возбуждение реагируют или все мышечные волокна двигательной единицы, или ни одного.

Способность управлять двигательными единицами синхронно называют внутримышечной координацией.

Ее уровень считается высоким, если спортсмен, с одной стороны, умеет хорошо дифференцировать силовые напряжения, а с другой - одновременно включать в работу большое количество двигательных единиц.

Следует отметить, что наибольшую силу проявляет мышца, растянутая непосредственно перед выполнением упражнения тем или иным способом. В такой мышце, помимо формирования в ней подъемных сил, происходит усиленное общее развитие. Это качество обусловлено тем, что в состоянии покоя растянутые мышцы слегка сокращены (примерно на 15 % своей длины) и из этого начального состояния способны развить большую силу.

Помимо объема мышц, поперечного сечения мышечных волокон, строения волокон и внутримышечной координации, на базовый потенциал силы спортсмена влияет и межмышечная координация. То есть высокий спортивный результат может быть получен, только если отдельные мышцы или мышечные группы будут последовательно задействованы в соответствии с двигательной задачей.

Так как качеством, определяющим успех в пауэрлифтинге является максимальная сила, предпочтение будет отдаваться тем спортсменам, у которых соотношение между медленными и быстрыми волокнами сдвинуто в сторону быстрых. [2].

Список литературы

1. *Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 208 с.*
2. *Шейко Б. И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера / Б. И. Шейко. - М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2004. - 540 с.*

References

1. *Boyko V. V. Tselenapravlennoe razvitie dvigatel'nykh sposobnostey cheloveka [Purposeful development of motor abilities]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1987. 208 p.*
2. *Sheiko B. I. Pauerlifting nastol'naya kniga trenera [Powerlifting Handbook of the coach]. Moscow, Sport service Publ., 2004. 540 p.*

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ПИЛАТЕСА

INDICATORS OF FUNCTIONAL STATE OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN WOMEN OF 50-55 YEARS, TRAINING IN THE METHOD OF PILATES

Чернышёва Елена Львовна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Chernysheva Elena Lvovna
master student
Orel State University,
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Uchasov Dmitrij Sergeevich
Sc.D., professor of the department «Theory and methodology chosen sport»
Orel State University,
Orel, Russia

Аннотация. *Проанализирована динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин 50 - 55 лет в процессе систематических восьмимесячных занятий физическими упражнениями по методике Пилатеса. Установлено, что систематические занятия по данной методике сопровождаются постепенным снижением частоты сердечных сокращений (на 3,99 %) и систолического артериального давления (на 2,87 %), улучшением показателя «двойное произведение» и результатов ортостатической пробы.*

Abstract. *Analyzed the dynamics of functional state of the cardiovascular system in women 50-55 years in the eight-month-old systematic physical exercises on the Pilates methodology. It has been established that systematic training on this technique, accompanied by a gradual reduction in heart rate (by 3,99 %) and systolic blood pressure (by 2,87 %), improvement of the indicator «double product» and the results of the orthostatic test.*

Ключевые слова: *пилатес, женщины зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений, артериальное давление, индекс Робинсона, ортостатическая проба.*

Keywords: *pilates, woman of mature age, cardiovascular system, heart rate, arterial tension, Robinson index, orthostatic test.*

Для образа жизни современного человека характерны гипокинезия и гиподинамия, которые оказывают отрицательное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой, респираторной, опорно-двигательной и других систем организма, способствуют появлению избыточной массы тела и возникновению многих заболеваний [6]. При этом к наиболее уязвимой части населения относятся женщины второго периода зрелого возраста, у которых малоподвижный образ жизни сочетается с возрастными инволюционными изменениями организма [14].

Одним из факторов предотвращения и устранения негативных последствий воздействия дефицита двигательной активности, сохранения, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека являются систематические занятия физической культурой. Современная фитнес-индустрия предлагает множество разнообразных методик оздоровительной тренировки. При этом у женщин зрелого возраста достаточно большой популярностью пользуется система физических упражнений «Пилатес», разработанная около века назад немецко-американским спортивным специалистом Джозефом Пилатесом [14]. Данная система физических упражнений отличается травмобезопасностью, практически полным отсутствием противопоказаний, эмоциональностью, большим набором упражнений, позволяющим проводить занятия с людьми любого возраста с разным уровнем физической подготовленности. Упражнения системы Пилатеса выполняются с вовлечением в работу практически всех групп мышц, плавно, без пауз и остановок, с постоянным контролем за процессом дыхания [5, 9, 13]. Большое значение придаётся также саморегуляции психического состояния и установке на достижение поставленной цели [5]. Данные литературы свидетельствуют, что систематические занятия по методике Пилатеса способствуют повышению силы мышц, коррекции функциональных нарушений позвоночника и улучшению осанки, увеличению гибкости, подвижности суставов [8, 11], улучшают психоэмоциональное состояние, помогая справиться со стрессами [1, 13], оказывают благоприятное влияние на обмен веществ, деятельность систем дыхания и кровообращения [9, 10]. Однако, следует отметить, что значительная часть литературных данных о влиянии физических упражнений системы Пилатеса на организм человека носит описательный характер и не отражает всю сложность возможного воздействия этой методики тренировки на морфофункциональный статус и адаптивные возможности организма занимающихся [1]. Большинство экспериментальных исследований проведено с участием испытуемых моложе 50-летнего возраста.

При этом влияние занятий по методике Пилатеса на функциональное состояние сердечно-сосудистой и других систем организма женщин старше 50-летнего возраста изучено недостаточно.

Целью настоящего исследования было изучение динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин 50 - 55 лет в процессе систематических восьмимесячных занятий по методике Пилатеса.

Исследование проведено в условиях студии пилатеса «Разум и тело» (г. Орёл). В нём приняли участие 18 женщин в возрасте 50 – 55 лет, начинавших заниматься по системе Пилатеса. Все испытуемые имели справку от врача о допуске к занятиям физической культурой и предварительно были ознакомлены с содержанием исследования. Женщины занимались по системе Пилатеса 3 раза в неделю по 60 минут в вечернее время. Во время занятий использовались силовые упражнения, упражнения с гантелями, эспандерами, цилиндрами для пилатеса, мячами для фитнеса, набивными мячами, изотоническими кольцами, кирпичами для йоги, гимнастическими палками. Упражнения выполнялись в медленном темпе, с плавным переходом от одного к другому с концентрацией на дыхании. Продолжительность педагогического наблюдения за испытуемыми составила 8 месяцев.

При проведении исследования у всех испытуемых изучались следующие показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин), систолическое (СД, мм рт. ст.), диастолическое (ДД, мм рт. ст.) артериальное давление, двойное произведение или индекс Робинсона (ДП, усл. ед.). ЧСС, СД и ДД определяли с помощью автоматического тонометра Omron M2 Classic; показатель «двойное произведение», дающий представление об энергопотенциале сердечно-сосудистой системы и характеризующий систолическую работу сердца, рассчитывали по формуле: ДП = ЧСС × СД / 100 (усл. ед.), где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин); СД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.) [2]. Кроме того, оценивалась реакция сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу [4]. Исследование указанных показателей проводили перед началом первого занятия по методике Пилатеса, а затем спустя два, четыре, шесть и восемь месяцев от начала занятий.

Статистическую обработку полученных данных проводили общепринятым методом математической статистики с определением средней арифметической величины и средней ошибки средней арифметической величины при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2007») [7].

Результаты исследований показали, что до начала занятий по методике Пилатеса ЧСС у испытуемых составляла в среднем 82,22 ± 1,15 уд./мин, СД – 135,17 ± 1,39 мм рт. ст., ДД – 86,04 ± 1,16 мм рт. ст., ДП – 111,14 ± 1,32 усл. ед. Реакция организма женщин на ортостатическую пробу выражалась увеличением ЧСС на 20,36 ± 1,02 уд./мин, при переходе испытуемых из горизонтального положения в вертикальное. В последующие периоды исследования указанные показатели имели тенденцию к снижению.

Так, ЧСС через два месяца от начала занятий, была ниже исходного уровня на 0,74 %, через четыре месяца – на 1,69 %, через шесть месяцев – на 3,16 %, через восемь месяцев – на 3,99 % ($P < 0,05$). Систолическое давление через два месяца от начала занятий было ниже исходной величины на 0,58 %, через четыре месяца – на 1,15 %, через шесть месяцев – на 1,93 %, через восемь месяцев – на 2,87 % ($P < 0,05$). Диастолическое давление через два месяца от начала занятий снизилось относительно исходного уровня на 0,72 %, через четыре месяца – на 1,26 %, через шесть месяцев – на 2,39 %, через восемь месяцев – на 3,69 %. Индекс Робинсона через два месяца от начала занятий снизился по сравнению с исходным уровнем на 1,32 %, через четыре месяца – на

2,83 %, через шесть месяцев – на 5,03 % (P < 0,05), через восемь месяцев – на 6,74 % (P < 0,01). Снижение величины индекса Робинсона свидетельствуют о меньшем потреблении кислорода миокардом и более экономичной работе сердечно-сосудистой системы [3]. Что касается результатов ортостатической пробы, то через два месяца от начала занятий, разница между показателями ЧСС в положении лёжа и стоя была ниже исходной величины на 2,31 %, через четыре месяца – на 7,86 %, через шесть месяцев – на 10,76 %, через восемь месяцев – на 16,31 % (P < 0,05). Уменьшение разницы между показателями ЧСС в положении лёжа и стоя даёт косвенное представление об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы испытуемых к физическим нагрузкам [12].

Таким образом, систематические восьмимесячные занятия физическими упражнениями по методике Пилатеса сопровождаются постепенным снижением частоты сердечных сокращений (на 3,99 %) и систолического артериального давления (на 2,87 %), улучшением показателя «двойное произведение» и результатов ортостатической пробы, что свидетельствует об улучшении функционального состояния и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы занимающихся.

Список литературы

1. *Буркова, О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис... канд. пед. наук / О. В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.*
2. *Врачебный контроль в физической культуре : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, С. Н. Пузин [и др.]. – М.: ООО «Триада-Х», 2012. – 130 с.*
3. *Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия : учебное пособие. Часть 1. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.*
4. *Егорова, М. А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / М. А. Егорова. – Брянск, 2013. – 48 с.*
5. *Журова, И. А. Основные принципы пилатеса на оздоровительных занятиях в вузе / И. А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – № 2. – С. 120 – 123.*
6. *Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.*
7. *Лакин, Г. Ф. Биометрия: учебное пособие для биологических специальностей вузов / Г. Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1990. – 352 с.*
8. *Патенсон, Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Дж. Патенсон; пер. с англ. – М.: Издательство БИНОМ. – 2012. – 480 с.*
9. *Пилатес – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.*

10. *Пилатес как средство развития физических возможностей / В. С. Макушенцева, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова, И. В. Ребро // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7. – С. 78.*
11. *Рукавишникова, С. К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток использованием средств пилатеса / С. К. Рукавишникова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11. – С. 79 – 83.*
12. *Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. ред. А. С. Солодкова; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.*
13. *Сырова, И. Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы : методическое пособие / И. Н. Сырова, В. И. Марахтанова, В. Г. Двоеносов – Казань, 2015. – 79 с.*
14. *Федорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : автореф. дис... канд. пед. наук / О. Н. Федорова. – СПб., 2012. – 26 с.*

References

1. *Burkova O. V. Vliyanie sistemy Pilatesa na razvitie fizicheskikh kachestv, korrektsiyu teloslozheniya i psikhoemotsional'noe sostoyanie zhenshchin srednego vozrasta. Avtoref. Diss. cand. ped. nauk [Impact on the development of the Pilates system of physical qualities, correct body and psycho-emotional state of middle-aged women. Abstract PhD. ped. sci. diss.]. Moscow, 2008. 25 p.*
2. *Achkasov E. E., Runenko S. D., Puzin S. N. [etsl.] Vrachebnyy kontrol' v fizicheskoy kul'ture [Medical control in physical education]. Moscow, Triada-X Publ., 2012. 130 p.*
3. *Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Part 1. Moscow, Soviet sport Publ., 2004. 304 p.*
4. *Egorova M. A. Funktsional'nye proby [Functional tests]. Bryansk, 2013. 48 p.*
5. *Zhurova I. A. Osnovnye printsipy pilatesa na ozdorovitel'nykh zanyatiyakh v vuze [The basic principles of Pilates to improving employment in high school]. Interexpo Geo-Siberia. 2016. no. 2. Pp. 120 – 123.*
6. *Kazin E. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka: Vvedenie v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu [Bases of individual human health: an Introduction to General and applied valeology]. Moscow, VLADOS Publ., 2000. 192 p.*
7. *Lakin G. F. Biometriya [Biometrics]. Moscow, Higher school Publ., 1990. 352 p.*

8. *Patenson John. Sistema fizicheskikh uprazhneniy Pilatesa pri defektakh osanki i posledstviyakh zabolevaniy i travm [A physical fitness system of Pilates at posture defects and consequences of diseases and injuries]. Moscow, BINOM Publ., 2012. 480 p. (In Russian, unpublished).*
9. *Robinson L., Fischer H., Knox J., Thomson G. Pilates – upravlenie telom [Pilates – body control]. Minsk, Popurri Publ., 2005. 272 p.*
10. *Makushentseva V. S., Chernysheva I. V., Egorycheva E. V., Shlemova M. V., Rebro I. V. Pilates kak sredstvo razvitiya fizicheskikh vozmozhnostey [Pilates as a means of physical abilities] Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International journal of experimental education. 2014. no. 7. Pp. 78.*
11. *Rukavishnikova S. K. Metodika korrektsii funktsional'nykh narusheniy pozvonochnika u studentok ispol'zovaniem sredstv pilatesa [Method of correction of functional disorders of the spine at students using the tools of Pilates]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes University. P. F. Lesgaft. 2010. no. 1. Pp. 79 – 83.*
12. *Rukovodstvo k prakticheskim zanyatiyam po fiziologii cheloveka [Guide to practical training on human physiology]. –Moscow, Soviet Sport Publ., 2011. 200 p.*
13. *Syrova I. N., Marakhtanova V. I., Dvoenosov V. G. Primenenie fizkul'turno-ozdorovitel'noy sistemy «Pilates» na zanyatiyakh so studentami spetsial'noy meditsinskoy gruppy [The application of the physical fitness system Pilates classes with students of special medical group]. Kazan, 2015. 79 p.*
14. *Fedorova O. N. Kompleksnoe primenenie sredstv pilatesa i akvaaerobiki na zanyatiyakh s zhenshchinami vtorogo perioda zrelogo vozrasta. Avtoref. Diss. cand. ped. nauk [Integrated application tools Pilates and Aqua aerobics classes with women of the second period of Mature age. Abstract PhD. ped. sci. diss.]. St. Peterburg., 2012. 26 p.*

ТЕМА 4
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Афонский В. И., Хохлова О. А.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
г. Тула, Россия

Afonskiy V. I., Hohlova O. A.
Tula State Pedagogical University them. L. N. Tolstoy
Tula, Russia

Аннотация. *Ориентация современных научных исследований в области физической культуры в сторону единства физического и духовного развития как основы гармоничного и всестороннего совершенствования личности требует такой организации физкультурно-спортивной деятельности студентов, которая позволит им не только совершенствовать свои физические качества, но и обогатит духовно, будет содействовать формированию физической культуры личности, адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности.*

Abstract. *The orientation of modern scientific research in the field of physical culture in the direction of the unity of physical and spiritual development as the basis of a harmonious and all-round improvement of the individual needs of the organization of sports activity of students, which will allow them to not only improve their physical qualities, but also enrich the spiritual, will contribute to physical cultural identity, adaptability, self-learning, self-reliance and initiative.*

Гуманитаризация образования – формирование у студентов профессиональной компетентности, творческого отношения к учебно-трудовой деятельности, и органическая часть этого – физическая культура.

Ориентация современных научных исследований в области физической культуры в сторону единства физического и духовного развития как основы гармоничного и всестороннего совершенствования личности требует такой организации физкультурно-спортивной деятельности студентов, которая позволит им не только совершенствовать свои физические качества, но и обогатит духовно, будет содействовать формированию физической культуры

личности, адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности.

Однако для того, чтобы процесс обучения стал процессом развития личности, важно, в какой позиции он находится по отношению к предмету и процессу освоения его ценностного потенциала, чем мотивирован этот процесс и какую целевую направленность он имеет. Методико-практические занятия по физической культуре на основе личностно-ориентированного подхода способствуют выявлению и развитию уникальных способностей, имеющихся у каждого студента, формируют физическую культуру личности.

Здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи – важнейшие критерии физического потенциала личности и общества в целом. Центральными задачами высшей школы в условиях гуманитаризации образования является формирование у студентов системы общеобразовательных и профессиональных знаний, навыков, умений, профессиональной компетентности, творческого отношения к учебно-трудовой деятельности, общей культуре, органической частью которой является физическая культура. Совершенно очевидно, что физическая культура студенческой молодежи – один из основных видов культуры общества в целом и культуры личности, поскольку всестороннего и универсального развития молодого человека за ее пределами осуществить невозможно.

Физическая культура в вузах не физкультурного профиля реализует специфическую сторону деятельности студентов, не совпадающую, например, с политической, учебной, профессиональной и другими сторонами. Она, так же как и материальная культура, как культура труда и общения, как искусство, развивается вместе с развитием всего общества. В интересах совершенствования молодого человека и используются физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха. Приоритетными компонентами формирования потребностей при этом становятся широта и глубина знаний в этой области деятельности, потребностно-мотивационная сфера личности.

Однако современная образовательная практика в сфере физической культуры не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания. Выпускники вузов в своем большинстве не являются активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в сфере культурного развития, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, практических умений, отношений на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха, стиля жизни, отношение к здоровью, снижает в целом гуманистическое личностное развитие.

Рассмотрение студента как субъекта физической культуры логично соотносится с целеполаганием в физическом воспитании – формированием физической культуры личности. Ведь быть личностью – значит быть субъектом – в первую очередь собственной жизни, то есть, активно строить свои физические, психофизические, психологические, социальные и другие контакты с природным и социальным окружением; затем – предметной, образовательной и физкультурно-спортивной деятельности; наконец, общения; самосознания, включая самооценку, открытие своего «я» и другие собственно личностные конституанты (В.А. Петровский, 1993).

Профессиональное развитие личности предполагает изменение степени выраженности социально и профессионально значимых черт. Психологи рассматривают личность как сложное структурированное единство, в котором каждый из входящих в него элементов взаимосвязан со всеми остальными и функционально зависим от всей структуры в целом. Любое личностное свойство или черта личности обладают очень широким диапазоном проявления и, выступая в разных структурных сочетаниях, могут играть различную роль в деятельности человека.

Поскольку профессиональной деятельностью педагога можно овладеть лишь на индивидуально-личностном уровне, подготовка специалиста должна быть ориентированна на развитие его профессионально-личностных качеств. Идеалом подготовки педагога, с целью формирования его профессионально-личностных качеств, можно считать такую систему, когда общечеловеческое и социальное развитие синтезируется с профессиональным, которое входит в структуру личности и тем самым личностные качества приобретают профессионально-выраженный характер.

Одну из базовых характеристик личности педагога составляют ее гуманистические ценности. Они предполагают осознание педагогом самоценности человеческой личности и ее неповторимой индивидуальности; признание разностороннего развития личности целью и основным назначением деятельности педагога; сознательное и эмоциональное принятие избранной профессии, приносящей высшее удовлетворение; понимание творческой природы профессиональной деятельности, требующей огромных нервно-психических затрат, постоянной работы над собой; овладение профессионально-этической культурой, включающей в себя единство внутренней нравственной сущности и внешней поведенческой выразительности, тонкое восприятие прекрасного и безобразного в человеческих отношениях, способность сопереживать, сострадать.

Профессионально-значимые качества педагога должны быть дополнены таким новообразованием его личности, как профессиональное самосознание. Его основу составляет образ «Я»: идеальный и реальный, их постоянное соотнесение как процесс приближения к идеальному субъекту профессиональной деятельности. Осознание ее как взаимодействия, взаимопонимания, психологического контакта с людьми; учет правильных решений, возникающих трудностей и ошибок. Объектом профессионального самосознания выступают индивидуальные, личностные, коммуникативные, статусно-позиционные, деятельностно-профессиональные и внешне-поведенческие качества.

Сейчас актуализируется развитие социокультурного, интеллектуального и нравственного потенциала личности педагога, его способности осуществлять инновационные процессы, процессы творчества в широком смысле.

По утверждению М. Я. Виленского, об индивидуальных особенностях студентов невозможно судить лишь на основании физического развития и подготовленности, овладения навыками и способами учебной и других видов деятельности. Необходим учет и таких элементов, которые относятся к духовной сфере: содержание мыслей и чувств, иерархия ценностных ориентации, степень развития интересов и потребностей, мировоззренческих установок и убеждений [1; 2].

Согласно исследованиям М. Я. Виленского (1995) и Л. И. Лубышевой (1996), в настоящее время наблюдается неоправданное смещение целей физического воспитания в сторону доминирования физической готовности, освоение ее нормативных показателей в ущерб целостному развитию личности. Особенно остро данное противоречие проявляется в общеобразовательной и высшей школе, где не уделяется должного внимания выявлению и формированию системы мировоззренческих представлений, игнорируются мотивы, которыми руководствуется учащаяся молодежь, предпочитая те или иные занятия физической культурой. В итоге нарушается, а в большинстве случаев и отрицается логика преобразования процесса физического воспитания в процесс самовоспитания и самосовершенствования [3; 4; 5; 6].

Анализируя различные точки зрения на определение сущности физического воспитания в процессе целостного становления и развития человеческой индивидуальности, следует согласиться с мнением той группы авторов, которая считает, что, несмотря на богатый арсенал средств для решения проблем жизненно важного и прикладного характера, содержание дидактического процесса, организационные формы учебных занятий стереотипны и однообразны во всех звеньях образования. Особенно ярко стереотипность проявляется в регламентации содержания учебного материала, структуры и хода занятий, в нормативных требованиях, которые ориентированы на некоторого несуществующего среднего ученика. Все это приводит к нивелированию личности учащегося, сведению его до объекта педагогического воздействия, к однообразию учебной деятельности, непоследовательности при реализации принципа индивидуального обучения и воспитания. Как следствие – современное физическое воспитание ориентируется не столько на развитие, сколько на перевоспитание, на устранение недостатков в двигательных функциях [7; 8; 9].

По мнению указанных авторов, особое значение необходимо уделять индивидуальному подходу и опоре на наиболее развитое двигательное качество как на факторы, стимулирующие личную заинтересованность студентов в укреплении собственного здоровья. Являясь основанием для критической самооценки, такой подход, по мнению авторов, влияет на психологический процесс самоутверждения молодого человека, гарантирует пробуждение интереса к физической культуре и формирует достаточную мотивационную установку личности на регулярные занятия как главное средство ликвидации отставания [8; 10; 11].

Физическое воспитание ориентирует всю педагогическую систему профессионального образования на стратегически новый сегодня целевой подход – формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения физического воспитания определяются либерализацией процесса физического воспитания, переходом к педагогике сотрудничества, предоставляющей каждой личности возможности овладения основами физической культуры на пути свободной реализации физических способностей, гуманизацией процесса воспитания (учет индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщение к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе), непрерывностью развития физического воспитания,

представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обусловливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность студентов); гармонизацией содержания физического воспитания, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности [12; 13;14].

Нам надо сегодня позаботиться о том, чтобы ценности и нормы культуры, искусство, нравственность, все достижения духовной сферы жизни создавали атмосферу обращенности к человеческой личности, проникали во все структуры целостного образовательного процесса, обеспечивали его ориентацию на гуманитарно-личностное развитие студентов. Личностное включение студентов в освоение профессиональной деятельности как части человеческой культуры обеспечивает не только простое воспроизводство уже известного социального опыта, но и его обогащение за счет творческого развития личности будущего специалиста. Только осознав свои профессионально-личностные качества будущий педагог может полностью реализовать себя как личность.

Список литературы

1. *Виленский, М. Я. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи / М. Я Виленский. - М.: ВНИИФК, 1989. - 20 с.*
2. *Виленский, М. Я. Реформирование личности будущего учителя в процессе физического воспитания: методическое пособие / М. Я Виленский. - М. 1989. – С. 5–14 .*
3. *Виленский, М. Я. Творческая индивидуальность педагога физического воспитания высшей школы / М. Я Виленский // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : Тезисы докл. 4-й межуниверситетской научн.-метод. конф. Краснодар., 1996. - С. 33.*
4. *Здравомыслов, А. Г. Потребность. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. - М.: Политиздат, 1986. - 223 с.*
5. *Лубышева, Л. И. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи (культурологический аспект) : учебное пособие / Л. И. Лубышева; под ред. В. Лотоненко. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - 42 с.*
6. *Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубенштейн. - М.: Изд-во АН СССР, 1957. - 328 с.*
7. *Архангельский, С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерности, основы и методы : учебно-методическое пособие / С. И. Архангельский. - М.: Высшая школа, 1980. - 368 с.*
8. *Ермаков, В. А. Дифференцированное физическое воспитание / В. А. Ермаков. - Тула.: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 1996. - 15–28 с.*
9. *Туревский, И. М. Педагогические основы формирования двигательных навыков и умений (понятия, структура, возрастные особенности) / И. М. Туревский. - Алма-Ата, 1984. – С. 4–6.*

10. Лубышева, Л. И. Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева; под ред. Г. М. Грузных. // Теория и практика физкультуры. - 1993. - № 6. - С. 9–12.
11. Бальсевич, В. К. Физкультура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. - 207 с.
12. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.

References

1. Vilenskiy M. Ya. Kontseptsiya nepreryvnogo fizicheskogo obrazovaniya detey i uchashcheysya molodezhi [Concept of lifelong physical education for children and youth]. Moscow, VNIIFK Publ., 1989. 20 p.
2. Vilenskiy M. Ya. Reformirovanie lichnosti budushchego uchitelya v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Reforming the person of the future teacher in the course of physical education]. Moscow, 1989. Pp. 5-14.
3. Vilenskiy M. Ya. [Creative individuality of the teacher of physical education of high school]. Organizatsiya i metodika uchebnogo protsessa, fizkul'turno-ozdorovitel'noy i sportivnoy raboty : Tezisy dokl. 4-y mezhuniversitetskoy nauchn.-metod. konf. [Organization and methods of the educational process, physical culture and sports activities: Abstracts. 4th Intercollegiate nauchn. method. Conf.] Krasnodar., 1996. Pp. 33. (In Russ.).
4. Zdravomyslov A. G. Potrebnost'. Interesy. Tsennosti [Requirements. Interests. Values]. Moscow, Politizdat Publ., 1986. 223 p.
5. Lubysheva L. I. Pedagogicheskaya sistema formirovaniya fizicheskoy kul'tury studencheskoy molodezhi (kul'turologicheskiy aspekt) [Pedagogical system of formation of physics-cal culture students (cultural aspect)]. Moscow, Physical Culture, Education and Science Publ., 1997. 42 p.
6. Rubinstein S. L. Bytie i soznanie [Being and consciousness]. Moscow, USSR Academy of Sciences Publ., 1957. 328 p.
7. Arkhangelsk S. I. Uchebnyy protsess v vysshey shkole, ego zakonomernosti, osnovy i metody [The educational process in the higher school, its laws, principles and methods]. Moscow, Higher School Publ., 1980. 368 p.
8. Ermakov V. A. Differentsirovannoe fizicheskoe vospitanie [Differentiated physical training]. Tula, Thule. state. ped. Zap them. Leo Tolstoy Publ., 1996. Pp. 15-28.
9. Turevsky I. M. Pedagogicheskie osnovy formirovaniya dvigatel'nykh navykov i umeniy (ponyatiya, struktura, vozrastnye osobennosti) [Pedagogical bases of formation of motor skills (concepts, structure, age features)]. Alma-Ata, 1984. Pp. 4-6.
10. Lubysheva L. I. Teoretiko-metodicheskoe obosnovanie fizkul'turnogo vospitaniya studentov [Theoretical and methodical substantiation of sports education students]. Teoriya i praktika fizkul'tury - Theory and practice of physical education. 1993. no. 6. Pp. 9-12.
11. Balsevich V. K. Fizkul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo [Physical education for all and for each]. Moscow, Physical and sport Publ., 1988. 207 p.

12. *Bespal'ko V. P. Slagaemye pedagogicheskoy tekhnologii [Components of educational technology]. Moscow, Education Publ., 1989. 192 p.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

PHYSICAL EDUCATION IN PERSONALITY DEVELOPMENT

Шакиров А. Р., Вильнер Б. С., Лобкис В. Е.
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва
г. Красноярск, Россия
Дальневосточный государственный технический университет
г. Владивосток, Россия

Shakirov, R. A., Vilner, B. S., Lobkis V. E.
Siberian state aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Russia
Far Eastern state technical University
Vladivostok, Russia

Аннотация. *Физическое воспитание – часть интегрального воспитания личности, в настоящее время стало неотъемлемой частью жизни людей. Необходимость философского, социологического, культурологического, психолого-педагогического анализа проблемы физического воспитания как элемента общей и социальной культуры студентов с целью выполнении ими своих функций в практической деятельности на высоком профессиональном уровне в реализации линии «патриотизм-профессионализм-порядочность» представляет особый интерес.*

Abstract. *Physical education – part of the integral education of personality, has now become an integral part of life. The need for philosophical, social scientists – acteristic, cultural, psychological and pedagogical analysis of problems of physical education as part of general and social culture of the students in order to carry out their functions in practice at a high professional level in the line of patriotism, professionalism, decency, of particular interest.*

Ключевые слова. *Физическое воспитание, личность, физическая культура, практическая деятельность, профессионализм, психологопедагогический анализ.*

Keywords. *Physical education, personality, physical training, practical work, professionalism, psychological and pedagogical analysis.*

Проблема физического воспитания человека является одной из ключевых в поликультурном развитии личности. Особенно актуальна она стала сейчас, в эпоху кардинальных общественных преобразований в основных сферах человеческой деятельности материальной, духовной, общественно-политической и социальной, проводимых в целях оптимизации современной социокультурной ситуации.

Последнее важно потому, что идущие в стране реформы носят во многом противоречивый характер, следствием чего стало подавление положительной

мотивации деятельности личности, связанной с нарушением прежних общественных идеалов и заполнением этого вакуума так называемой «масс-культурой» Запада, со всеми вытекающими для отечественной культуры, в целом, и каждой конкретной личности последствиями.

Сказанное справедливо и для такой актуальной сферы как обучение в высших учебных заведениях, где формирование личности студента в процессе воспитания, в том числе и физического, приобретает особо важное значение. И не последнюю роль в ней должен сыграть духовно-нравственный компонент, что имеет свои истоки в культуре древних эпох.

Отсюда – необходимость философского, социологического, культурологического, психолого-педагогического анализа проблемы физического воспитания как элемента общей и социальной культуры студентов с целью выполнении ими своих функций в практической деятельности на высоком профессиональном уровне в реализации линии «патриотизм-профессионализм-порядочность».

Каковы истоки появления проблемы физического воспитания как элемента общекультурного развития личности? Они восходят к моменту начала цивилизованного развития человека, прошедшего первоначальную фазу борьбы за свое выживание и перешедшего к усовершенствованию как орудий труда, так и своей природы. Последнее связано, прежде всего, с совершенствованием физических качеств индивида, от которых во многом зависело решение проблемы существования рода "человек". Ведь историческая обусловленность физического воспитания человека от материальных условий его существования, уровня развития производительных сил, где человек является его главным элементом, стала, в конечном счете, главной детерминантой эволюции материальной и духовной культуры как социума, так и каждого его члена.

Рассматривая проблему происхождения физической культуры, мы придерживаемся точки зрения, культивируемой в монографиях известного отечественного ученого Н.И. Пономарева и венгерского ученого Л. Куна, в основе которой лежит положение о том, что физическая культура является частью общей культуры человечества.

Здесь наглядно прослеживается диалектическое единство категорий «единичное», «общее (всеобщее), «особенное» в их материализованном выражении, выступая или отходя на задний план в конкретных исторических условиях, что важно при рассмотрении явления с точки зрения его субъектно - объектной характеристики, каковым является личность в системе поликультурного воспитания на уровне формировании ее физических качеств. С этой точки зрения представляется интересным вопрос о приоритете труда и игр, где, по нашему мнению, первичным является труд, создающий материальную основу для его имитации, каковой в известной мере является игра.

В то же время, игра может оказать и оказывает обратное воздействие на изменение форм организации труда, его характер, а возможно, и содержание. К тому же игра может быть воспринята и как труд (если речь идет о спортивном состязании) в случае профессиональных занятий спортом со всеми вытекающими из этого последствиями.

Правда, в последнем случае отходит на второй план момент духовного развития личности спортсмена, уступая место материально-прагматическому,

а физическое воспитание сводится в этом случае к сугубо силовым проявлениям, лишенным какой-либо одухотворенности.

Однако же физическая культура и спорт относятся к тем видам деятельности, где духовное и материальное начала нерасторжимы, таким образом, данный вид деятельности является синтетическим, носящим сквозной характер. То же можно сказать и о медицинской деятельности, несущей в своей основе сильное гуманистическое начало, основы которого были заложены, как и в системе физического воспитания, в античную эпоху. Хотя следует при этом сказать, что вся система физического воспитания рабовладельческого, феодального, капиталистического обществ была направлена на достижение результата, связанного с получением типа человека, годного для удержания власти и завоеваний.

Особенно характерной эта линия была на заре рабовладельческого общества в Месопотамии, Вавилоне, Персии, Египте, Индии, Китае. Она не изменилась и в более позднюю эпоху древнегреческой культуры, породившей спартанскую и афинскую систему физического воспитания, синтез которых, на наш взгляд, составляет гармонию физического и духовного начала в человеке. Физическая культура средних веков, несмотря на трудности и сложности ее развития, сделала определенный шаг вперед в сравнении с рабовладельческим обществом.

Это детерминировано тем, что в условиях средневековье народные массы начинают принимать активное участие в развитии физических упражнений и игр, создавая порой самобытные системы физического воспитания. Этот опыт помог в значительной степени становлению и формированию современных видов спорта в последующие столетия. А гуманизм и реформация эпохи Возрождения определил дальнейшие пути становления и развития буржуазной системы воспитания в целом и физического воспитания, в частности. В ее реформирование заложили серьезные основы такие мыслители эпохи Просвещения, как Р. Малкастер, Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци.

В эпоху Нового времени распространение и развитие физического воспитания и спорта происходило в условиях больших социальных противоречий. Погоня за максимальной прибылью сопровождалась массовым обнищанием народных масс и ухудшением их здоровья и физического состояния. Вместе с тем именно в этот период господствующий класс становится заинтересованным в развитии физического воспитания и спорта среди народа, это обусловливалось потребностью буржуазии в сильных, предприимчивых людях для укрепления своего политического и экономического господства. Создается много новых передовых систем для осуществления данной идеи, в том числе и в области физического воспитания (система Кингсли-Арнольда в Англии).

Другая цель, преследуемая буржуазным обществом, формирующим личность молодого человека, - отвлечение его от политической борьбы, подготовка к военной службе, получение доходов от спортивных соревнований и другие. Своеобразная экстраполяция этих целей наблюдается в настоящий момент в России, имеющей богатые духовные традиции воспитания личности, в том числа и физического.

Известно, что русский, украинский, белорусский народы сохранили свои самобытные форма физического воспитания, не допуская чужеземного влияния, именно этим традициям и обязаны в настоящий момент наличием нашей своеобразной духовной и физической культуры, в частности, таких видов единоборств как самбо, рукопашный бой, вольная борьба, широко культивирующиеся в различных возрастных группах населения и потому носящие сквозной характер.

В этом плане известен такой памятник педагогической литературы второй половине XVII в., как книга учёного монаха Епифания Славинского «Гражданство обычаев детских», (умер в 1676 г.). Автор впервые классифицировал игры на пригодные и вредные для воспитания молодежи, дал педагогический анализ многим гимнастическим упражнениям, сделал попытку определить место физического воспитания в системе образования детей, проследить его связь с умственным и нравственным воспитанием, эти идеи, как и идеи Авиценны, изложенные им в книге «Канон врачебной науки», получили дальнейшее развитие в отечественной медицинской и педагогической литературе.

Данная тенденция нашла свое выражение в период подъема русской науки и культуры, педагогики, анатомии, медицины, что способствовало дальнейшему развитию научнотеоретических и педагогических основ физического воспитания. Так, русский просветитель И. Л. Новиков в последней четверти XVIII в. в своих педагогических трудах рассматривает три составные части воспитания: физическое, нравственное, умственное. Ему также принадлежит и термин «физическое воспитание». В 1765 г. академик А. П. Протасов в учёном собрании Российской Академии наук выступил с двумя докладами - «О физическом воспитании детей» и «О необходимости движения для сохранения здоровья».

Большое значение для науки о физическом воспитании, особенно ее философского и педагогического осмысления, имели труды А. Н. Радищева, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова. В них доказывалась идея гармонического развития умственных, нравственных и физических сил человека. В этом плане интересны и труды русских врачей Е.А. Покровского и Е. М. Дементьева. В 1884 г. Е. А. Покровский опубликовал книгу «Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России», а Е. М. Дементьеву принадлежат такие работы, как «Гимнастика, или Игры» и «Физическое воспитание юношества в отношении к современной системе школьного воспитания». Но особенно большую роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании сыграл П. Ф. Лесгафт.

Говоря о духовном начале в физическом воспитании русского народа В. Г. Белинский писал, что «в играх и забавах русского народа со всей силой проявляются ... простодушная новость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств».

Подводя итог сказанному, необходимо заметить, что именно создание стройной системы физического воспитания в системе непрерывного образования "школа-колледж-техникум-ПТУ-вуз" в гармонии с духовным развитием личности даст возможность избежать одностороннего подхода в реализации цели сохранения культурного наследия государства и общества, его приумножения.

Это, в свою очередь, создаст предпосылку формирования профессиональных качеств личности по линии «интерес-потребность-профессия» в интересах государства, общества, конкретной личности. Именно при таком подходе в результате усилий различных структур, преследующих цель всестороннего, гармонического развития личности, возможен творческий подход к реализации своих физических и духовных возможностей в любом виде деятельности, в том числе в повседневной жизни, являющейся составной частью физического воспитания, с целью целенаправленного применения его результатов в их самобытном варианте в том числе и для выпускников вузов.

Проблема физического воспитания и профессионального образования в реализации поликультурной идеи формирования гармонически развитой личности сложна и многоаспектна и вряд ли сказанное в данной статье хоть в какой-то мере дает общую картину поднятой проблемы организации обучения будущих специалистов в системе физического воспитания личности. Думается, сказанное в определенное мере применимо и для обучения различным видам спортивных единоборств, игр, давая возможности обучаемому и обучающему осмыслить свои действия как с традиционных, так и самобытных позиций, что является определенным вкладом как в теорию спортивной науки, так и в ее прикладную часть.

Список литературы

1. *Пономарёв, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарёв. – М., 1970.*
2. *Белинский, В. Г. Избранные сочинения / В. Г. Белинский. – М., 1974.*
3. *Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М., 1982.*
4. *Агафонов, Э. Б. Борьба дзюдо / Э. Б. Агафонов. – Красноярск, 1997.*
5. *Бибик, С. Рукопашный бой / С. Бибик. – Красноярск, 1991.*
6. *Родионов, А. П. Бокс. Что это такое? / А. П. Родионов. – Красноярск, 1969.*

References

1. *Ponomarev N. I. Vozniknovenie i pervonachal'noe razvitie fizicheskogo vospitaniya [The emergence and initial development of physical education]. Moscow, 1970.*
2. *Belinskiy V. G. Izbrannye sochineniya [Selected works]. Moscow, 1974.*
3. *Kun L. Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [The general history of physical culture and sports]. Moscow, 1982.*
4. *Agafonov E. B. Bor'ba dzyudo [The Fight of Judo]. Krasnoyarsk, 1997.*
5. *Bibik S. Rukopashnyy boy [Hand-to-hand fight]. Krasnoyarsk, 1991.*
6. *Rodionov A. P. Boks. Chto eto takoe? [Boxing. What it is?]. Krasnoyarsk, 1969.*

СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

SPORT AS A COMPONENT OF PHYSICAL CULTURE

Шаруненко Юрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Sharunenko Yuriy Mihailovich
Ph.D., associate professor of the department «Theory and methodology chosen sport» Orel State University
named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.*

Abstract. *The achievement of high sports results is impossible without a sufficiently well-functioning system of athlete training, carried out in the sphere of diverse interpersonal contacts that develop between coaches, athletes and judges, organizers, spectators, etc. They are in different levels, starting from a sports team to various competitions of international level.*

Ключевые слова. *Спорт, система подготовки спортсмена, соревновательная деятельность, спортсмены высокой квалификации, модель подготовки.*

Keywords. *Sports, the system of athlete training, competition activities, the sportsmen of high qualification, the training model.*

Термин «спорт» (распространенный эквивалент в ряде языков - Sport) связывается в современном международном лексиконе с весьма неравнозначными понятиями. В некоторых языках, особенно в английском и немецком, он нередко распространяется на преобладающую часть физической культуры, а подчас чуть ли и не на все ее компоненты.

При квалифицированных попытках отдифференцировать понятие «спорт» от смежных понятий его неизбежно так или иначе связывают с соревновательной деятельностью как особой формой реализации человеческих возможностей, позволяющей максимально выявить, наглядно сравнить и справедливо оценить те или иные деятельностные силы, качества, способности в специально созданных для этого условия. Именно этим прежде всего он отличается от других видов

деятельности, в том числе и тех, где соревновательный момент является одним из моментов, а не специфической основой деятельности (к примеру, конкурсы в театральном искусстве). Понятие «спорт» в узком смысле этого слова относится, таким образом, к собственно-соревновательной деятельности: ***спорт** – собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области ФК как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.*

Вместе с тем ясно, что суть спорта в целом никогда не сводится лишь к достижению чисто соревновательных целей. Как деятельность, разносторонне воздействующая на самого человека, и как сфера многообразных межчеловеческих контактов, связанных с общесоциальными отношениями, спорт имеет и более глубокий смысл.

Соревновательная деятельность – исторически сложившаяся система состязаний, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей (в области физической культуры – физических качеств (способностей) и умений рационально пользоваться ими).

Поэтому в широком истолковании понятие «спорт» с определенным основанием распространяют на собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также на специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в единстве. Отсюда, в широком смысле, ***спорт** – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности.*

В своем жизненном воплощении спорт - это и неуклонное стремление человека раздвинуть видимые границы своих возможностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и одной из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания личности и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одной из самых видных международных движений, и многое другое. Не случайно спорт занял крупное место как в физической, так и в духовной культуре современного мира и его социальная значимость продолжает возрастать.

В изложенном понимании спорт - частичный синоним понятия «физическая культура». Но только частичное. Отождествлять полностью эти понятия неправомерно ни логически, ни эмпирически. Физическая культура в определенном отношении шире спорта: она включает в себя не только большую (преобладающую) часть спорта, но и ряд других, явно отличающихся от нее компонентов (значительная часть школьной физической культуры, входящая в содержание общего физического образования; производственная физическая культура, включенная в систему научной организации труда; лечебная физическая культура; гигиеническая - повседневно-бытовая гимнастика и др.). С другой стороны, спорт относится не только к физической культуре. В принципе видом спорта может стать любой вид деятельности, совершенствующий человеческие способности, если он оформляется как предмет спортивного состязания и функционирует по законам спортивного совершенствования. И хотя абсолютное большинство современных видов спорта входит в содержание

физической культуры, давно существуют и становятся многочисленнее виды спорта, не имеющие ее специфических признаков либо имеющие лишь весьма косвенное к ней отношение (шахматный и шашечный спорт, спортивное авиа-, авто-, судомоделирование и т.д. - вообще говоря, все виды спорта, достижения в которых не определяются непосредственно физической активностью спортсмена). Таким образом, соотношение физической культуры и спорта характеризуется большим, но далеко не полным совпадением. Отсюда справедливо широко распространенное выражение: «физическая культура и спорт» и определение последнего, как: ***«спорт»*** *- это совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для специальной подготовки людей к соревновательной деятельности в различных видах спортивных дисциплин.*

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная **система подготовки спортсмена**. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

– систему отбора и спортивной ориентации;
– спортивную тренировку;
– систему соревнований;
– внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обусловливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления (соревновательная деятельность). «Соревновательная деятельность» и «спортивная деятельность» зачастую употребляются как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга. Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование

спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Собственно, соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования - важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

Спортивное достижение - это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение - это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Массовый спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт высших достижений (большой спорт) - деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне - престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

- супердостиженческий (любительский) спорт;
- профессиональный спорт;
- профессионально-коммерческий спорт;
- достиженческо-коммерческий спорт;
- зрелищно-коммерческий спорт.

Супердостиженческий (любительский) спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие *профессионально-коммерческого спорта* от так называемого супердостиженческого любительского заключается в том,

что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2-3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

К ***первой группе*** следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко ***второй группе*** следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача - успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стратах по приглашению.

К ***третьей группе*** следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

Список литературы

1. *Братановский С. Н. Организационно-правовые проблемы управления физической культурой и спортом в условиях рынка / С. Н. Братановский // Саратов, Изд-во Сарат. Ун-та. 1996. - 220 с.*
2. *Булгакова Н. Ж. Влияние многолетней тренировки в спортивном плавании на физическое развитие школьников 11-16 лет / Н. Ж. Булгакова, И. В. Чеботарева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 4. - С. 152-157.*
3. *Гулидов И. Н. Педагогический контроль и его обеспечение : учебное пособие / И. Н. Гулидов. - М.: ФОРУМ, 2005. - 240 с.*
4. *Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии Текст. / С. Н. Литвтненко. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 368 е., ил.*
5. *Махов, С. Ю. Проект развития национального туризма «Сокровища России» : научно-практический проект [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел :*

МАБИВ, 2012. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321201891.

6. *Махов, С. Ю. Национальный социальный проект «Здоровая Нация» [Текст] / С. Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орёл) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 1. – 2014. – С. 66 – 71.*
7. *Махов, С. Ю. Дистанционное электронное обучение в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С. Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орёл) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В. С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 2. – 2014. – С. 106 – 116.*

References

1. *Bratanovsky S. N. Organizatsionno-pravovye problemy upravleniya fizicheskoy kul'turoy i sportom v usloviyakh rynka [Organization-legal problems of management of physical culture and sports in the conditions of the market]. Saratov, Sarat. Univ. Publ., 1996. 220 p.*
2. *Bulgakov N. J., Chebotarev V. I. [Effect of long-term training in sports swimming the physical development of schoolchildren 11-16 years]. Yubileynyy sbornik trudov uchenykh RGAFK, posvyashchennyy 80-letiyu akademii [Jubilee Proceedings RGAFK scientists dedicated to the 80th anniversary of the Academy]. Tom 4. Moscow, 1998. Pp. 152-157. (In Russ.).*
3. *Gulidov I. N. Pedagogicheskiy kontrol' i ego obespechenie [Pedagogical control and security]. Moscow, FORUM Publ., 2005. 240 p.*
4. *Litvinenko S. N. Sport dlya vsekh: sotsial'no-pedagogicheskie tekhnologii [Sport for all: social and pedagogical technologies]. Moscow, Theory and Practice of Physical Culture Publ., 2005. 368 p.*
5. *Makhov S. Y. Proekt razvitiya natsional'nogo turizma «Sokrovishcha Rossii» : nauchno-prakticheskiy proekt [The Project of development of national tourism «Treasures of Russia»]. Orel, MABIV Publ., 2012.*
6. *Makhov S. Y. [National social project «Healthy Nation»]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki: sbornik statey po materialam II mezhdunarodnogo nauchnogo simpoziuma. (24 – 25 aprelya 2014g., g. Orel) [Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel)]. Vol. 1. Orel, FGBOU VPO «State university-UNPK» Publ., 2014. Pp. 66 – 71. (In Russ.).*
7. *Makhov S. Y. [E-learning in the sphere of physical culture and sports]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki: sbornik statey po materialam II mezhdunarodnogo nauchnogo simpoziuma. (24 – 25 aprelya 2014g., g. Orel) [Physical culture, sports and tourism. Processes of*

integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel)]. Vol. 2. Orel, FGBOU VPO «State university-UNPK» Publ. ,2014. Pp. 106 – 116. (In Russ.).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ФАЛЕРИСТИКЕ И ФИЛАТЕЛИИ

MEDICAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MEDICINE IN PHALERISTICS AND PHILATELY

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент кафедры
«Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина

Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department «Physical rehabilitation and health»
Classic Private University, Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *В статье приведены данные исследования, касающиеся изучения отражения лечебной физической культуры и спортивной медицины в зеркале таких видов коллекционирования, как фалеристика и филателия. Представлены красочные изображения значков, памятных медалей, почтовых марок и художественных маркированных конвертов, посвящённых исследуемой тематике.*

Abstract. *The article presents data of research concerning the study of reflection of medical physical culture and sports medicine in the mirror of these types of collectibles, as faleristics and philately. Shows colorful images of badges, commemorative medals, postage stamps and illustrated stamped envelopes, dedicated to the topic.*

Ключевые слова. *Лечебная физическая культура, спортивная медицина, филателия, фалеристика, значки, медали, почтовые марки.*

Keywords. *Therapeutic physical culture, sports medicine, philately, faleristics, badges, medals, postage stamps.*

Коллекционирование является увлечением сотен тысяч людей во всём мире. Это касается и коллекционирования, посвящённого медицине и спорту [5, 6]. Здесь существуют свои особые тематические направления, в частности фалеристика (собирание орденов, медалей, значков, нагрудных знаков) и филателия (коллекционирование почтовых марок, конвертов, блоков и пр.) [3, 5, 6]. В период СССР достаточно часто проводились Всесоюзные и Республиканские съезды и конференции по лечебной физической культуре (далее ЛФК) и спортивной медицине (далее СМ). Достаточно большая подборка значков данной тематики представлены в «Современном музее спорта», в виде виртуальной коллекции, большая часть из которой была предоставлена известным коллекционером медицинской тематики Р. А. Толмачёвым [5].

На рис.1, 1а-ж представлена подборка памятных значков, посвящённых профессиональным собраниям в разные годы XX века:

Рис. 1, 1а-ж. Памятные значки, посвящённые профессиональным съездам и конференциям по ЛФК и спортивной медицине в СССР

Также подобные научные встречи разного уровня проводились и при организации международных и зарубежных съездов и конференций, посвящённых вопросам ЛФК, спортивной медицины и врачебного контроля (ВК) [5]. Часть из памятных значков, посвящённых зарубежным научным собраниям по ЛФФК и СМ, представлены на рис. 2, 2а-д:

Рис. 2, 2а-д. Памятные значки, посвящённые международным и зарубежным научным встречам по ЛФК и спортивной медицине

Кроме этого, в СССР достаточно часто проводились съезды, конференции и совещания по узким направлениям (гигиена, морфология, антропология, психология спорта, проблемы допинга и др.) участия разных отраслей медицинской науки в спорте, физической культуре, СМ и ЛФК [5]. Часть из памятных значков представлена на рис. 3, 3а-з:

Рис. 3, 3а-з.Значки, посвящённые медицине и спорту

Также существуют памятные и настольные медали, посвящённые истории и памятным событиям в ЛФК и спортивной медицине [5]. Часть из них представлена на рис. 4 а,б:

Рис. 4 а,б. Медали, посвящённые ЛФК и спортивной медицине

В истории медицины отмечен Иван Михайлович Саркизов-Серазини 30 июля 1887 – 18 марта 1964 – советский учёный, доктор медицинских наук (1938), профессор (1946); заслуженный деятель науки РСФСР (1957); один из основоположников лечебной физкультуры и спортивной медицины в СССР [3]. Среди филателистических материалов, посвящённым ЛФК и спортивной медицине, большой интерес представляет художественный маркированный конверт (далее ХМК), посвящённый основателю ЛФК и спортивной медицины в СССР, известному учёному, профессору И.М. Саркизову-Серазини [3]. Этот ХМК представлен на рис. 5:

Рис. 5. ХМК СССР, посвящённый И.М. Саркизову-Серазини

Также в отечественной филателии и фалеристике сохранена память о П. Ф. Лесгафте [4, 7, 8]. Русский биолог, анатом, педагог, врач, создатель научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт родился 20 сентября 1837 года в Петербурге [4, 7, 8].

П.Ф. Лесгафт стал одним из основоположников лечебной гимнастики в нашей стране. Ему удалось создать всеобъемлющую стройную систему физического воспитания, в которой центральное место занимает воспитание детей школьного возраста. Многие приёмы, применявшиеся им для коррекции врождённых и приобретенных дефектов развития костно-мышечной системы у детей, успешно используются и теперь [4, 7, 8]. Большое внимание П. Ф. Лесгафт

обращал на содержание физического образования, на использование упражнений и игр как метода познания [4, 7, 8]

В СССР его памяти посвящён ХМК 1987 года, посвящённый 150-летию со дня рождения учёного и второй конверт, 1996 года выпуска, посвящённый 100-летию создания высшего учебного заведения его имени, а также выпущенная в 1971 году спичечная этикетка, одна из 9 этикеток серии «Русские и советские педагоги» [1], представленные на рис.:6, 6а, 6:

Рис. 6, 6а, 6. ХМК и спичечная этикетка периода СССР, посвящённый П.Ф. Лесгафту

Интересна подборка нагрудных знаков разных годов, вручаемых выпускникам Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге [5]. Данный Вуз много работы уделяет вопросам спортивной медицины и врачебного контроля. Данные знаки представлены на рис.:7, 7 а-г:

Рис. 7, 7а-г. Знаки выпускников НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта

Кроме того существует медаль им. П.Ф. Лесгафта, вручаемая гражданам РФ за большой личный вклад в развитие спортивной науки и образования, имеющие стаж работы в сфере физической культуры и спорта не менее 10 лет [2]. Также ему посвящена настольная и памятно-наградные медали [2], представленные на рис. 8, 8 а, 6:.

Рис. 8, 8а, 6. Медали, посвящённые П. Ф. Лесгафту

Существуют почтовые марки и художественный маркированный конверт США (1965), посвящённые спортивной медицине и физическим упражнениям [9], представленные на рис. 9, 9 а, б.

Рис. 9, 9а, б: Почтовые марки и конверт США по спортивной медицине

Естественно, что в рамках данной статьи трудно представить все коллекционные материалы, посвящённые спортивной медицине и ЛФК. Но даже те данные, которые приведены в ней, станут источником информации как для историков медицины, так и коллекционеров.

Список литературы

1. *Барманов В. Г. Увлекательная филумения. История страны на спичечных этикетках / В. Г. Барманов. – Москва: Эксмо, 2008. – 320 с.*
2. *Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П. Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 98 с.*
3. *Грибанов Э. Д. Советские медали (медицина, здравоохранение, Красный Крест) / Э. Д. Грибанов. – М.: Наука, 1991. – 126 с.*
4. *Каталог почтовых карточек и конвертов с оригинальными марками СССР 1923 -1991 года. / Под общ. ред. В.Б. Загорского. – Санкт-Петербург. Стандарт-Коллекция, 2002. – 64 с.*
5. *Симонкина Ю. С. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования [Текст] / Ю. С. Симонкина, В. М. Иохвидов // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). – Чита : Издательство Молодой ученый, 2011. – С. 55-57.*
6. *Толмачев Р. А. Каталог знаков по медицине и биологии. Конгрессы, съезды, конференции, симпозиумы и другие форумы. Книга 2 Дополнение / Р. А. Толмачёв, Е. Л. Поляков, И. И. Тихонюк. – Москва. – 2013.– 74 с.*
7. *Пашков К. А. Фалеристика в медицинском музее. В помощь работникам медицинского музея : методические рекомендации / К. А.Пашков. – М.: Центр развития историко-медицинских музеев Российской Федерации, МГМСУ, 2016. – 58 с.*
8. *Шабунин А. В. П. Ф. Лесгафт / А. В. Шабунин. – М.: Медицина, 1982. –80 с.*
9. *Шойфет М. С. Лесгафт (1837–1909) / М. С. Шойфет // 100 великих врачей. - М.: Вече, 2008. - 528 с.*

10. *Scott specialized catalogue of United States stamps. (2007). New York: Scott. HE6185.U5 S3 55th. – 876 p.*

References

1. *Barmanov V. G. Uvlekatel'naya filumeniya. Istoriya strany na spichechnykh etiketkakh [The fascinating filumny. History of the country on match labels]. Moscow, Eksmo Publ., 2008. 320 p.*
2. *Lesgaft P. F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detey shkol'nogo vozrasta [Lesgaft P. F. A manual on the physical education of school-age childrens]. Lesgaft P. F. Izbrannye trudy [Lesgaft P. F. Selected Work]. Moscow, Physical and sprot Oubl., 1987. 98 p.*
3. *Gribanov E. D. Sovetskie medali (meditsina, zdravookhranenie, Krasnyy Krest) [Soviet medals (medicine, health, Red Cross)]. Moscow, Nauka Publ., 1991. 126 p.*
4. *Katalog pochtovykh kartochek i konvertov s original'nymi markami SSSR 1923 - 1991 goda [The catalog of postcards and envelopes with the original stamps of the USSR in 1923 -1991]. St. Petersburg, Standard-Collection Publ., 2002. 64 p.*
5. *Simonkina Yu. S., Lokhvidov V. M. [Petr Franzevich Lesgaft - the founder of physical education]. Aktual'nye zadachi pedagogiki: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Chita, dekabr' 2011 g.) [Actual problems of pedagogy: materials of international. Sci. Conf. (Chita, December 2011)]. Chita, Young scientist, 2011. Pp. 55-57.*
6. *Tolmachev R. A., Polyakov E. L., Tikhonyuk I. I. Katalog znakov po meditsine i biologii. Kongressy, s"ezdy, konferentsii, simpoziumy i drugie forumy. Kniga 2 Dopolnenie [A catalog of signs on medicine and biology. Congresses, congresses, conferences, symposiums and other forums. Book 2 Supplement]. Moscow. 2013. 74 p.*
7. *Pashkov K. A. Faleristika v meditsinskom muzee. V pomoshch' rabotnikam meditsinskogo muzeya [Faleristics in the medical museum. To help the workers of the medical museum]. Moscow, Center for the Development of Historical Medical Museums of the Russian Federation Publ., 2016. 58 p.*
8. *Shabunin A. V. P. F. Lesgaft [P. P. Lesgaft]. Moscow, Medicine Publ., 1982. 80 p.*
9. *Shoyfet M. S. Lesgaft (1837–1909) [Lesgaft (1837-1909)]. 100 velikikh vrachey [100 great doctors]. Moscow,Veche Publ., 2008. 528 p.*
10. *Scott specialized catalogue of United States stamps. (2007). New York: Scott. HE6185.U5 S3 55th. 876 p.*

УДК 796.323.4(091)(100)

ИСТОРИЯ КОРФБОЛА: ПРОБЛЕМЫ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

THE HISTORY OF KORFBAL: THE CHALLENGES OF GLOBALIZATION

Разина Елена Владимировна
магистрант
Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Razina Elena Vladimirovna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Денисов Артем Юрьевич
студент
Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия

Denisov Artem Yurievich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *В этой статье будет проанализирован вопрос о том, как развивалась глобализация корфбола, и почему этот прогресс в ближайшем будущем будет ограничен, хотя и устойчив, и почему из-за уникальных особенностей этого спорта он не будет расширяться сверх определенного максимума.*

Abstract. *In this article it will be outlined how the globalization of korfball has progressed, and why its progress will be limited if steady, and why because of this sport's unique features it will not expand beyond a certain maximum.*

Ключевые слова. *Корфбол, игра, спорт, история, развитие, продвижение, федерация.*

Keywords. *Korfball, game, sport, history, development, promotion, federation.*

Из сотен организованных видов спорта в мире, только порядка шестидесяти проводят активную политику по развитию своего вида спорта на международном уровне. Например, Международная федерация футбола, одна из самых больших международных спортивных федераций, насчитывающая более 200 членов, тратит многие миллионы долларов в год на футбольные

ассоциации, в частности, в третьем мире, чтобы распространить свой вид спорта. Невозможно обойтись и корфболу без международной экспансии. Мотивы международных спортивных федераций, по сути, все одинаковы: чтобы как можно больше людей практиковало их спорт, чтобы он имел наибольшую привлекательность для участников. Крупные международные турниры привлекают внимание средств массовой информации, а внимание СМИ, в свою очередь во многом определяет статус вида спорта, и благодаря этому спортсмен или спортсменка могут выбрать для себя этот вид спорта.

В этой статье будет проанализирован вопрос о том, как развивалась глобализация корфбола, и почему этот прогресс в ближайшем будущем будет ограничен, хотя и устойчив, и почему из-за уникальных особенностей этого спорта он не будет расширяться сверх определенного максимума. Кроме того, аргументируем тот факт, что функции по продвижению и развитию корфбола не должны лежать исключительно на Нидерландах, но и активно поддерживаться национальными организациями всех стран – членов Международной федерации корфбола (IKF). Тем не менее, крайне важно, чтобы международный корфбол мог рассчитывать на постоянную поддержку Королевской Голландской Ассоциации Корфбола (KNKV), федераций районов и обществ.

На сегодняшний день в состав Международной федерации корфбола входят в качестве членов 68 национальных ассоциаций (федераций) корфбола. В таблице 1 представлен обзор развития списочного состава членов IKF.

В Континентальной Конфедерации Азии и Океании активно работает с 1999 года Федерация Корфбола Азии и Океании (AOKF), в состав которой на сегодняшний день входят 12 стран-членов. Австралия и Индия являются наиболее активными странами в этом регионе, и несут основную ответственность за проведение чемпионатов, продвижение и развитие корфбола. IKF отвечает за всемирное регулирование корфбола, оказывает влияние на мировой корфбол, разрабатывая и совершенствуя правила игры и допинговый кодекс. IKF и AOKF отвечают за развитие корфбола и организацию континентальных и мировых первенств в различных возрастных категориях. На продвижение и развитие корфбола в мире IKF ежегодно тратит около двух пятых своего годового бюджета. Большая часть этих средств направляется так называемым B-странам для преодоления их отставания от Голландии и Бельгии, стран, которые три последние четверти века доминировали в международном корфболе. Структура расходов IKF схематически представлена на рисунке 1.

Источником более чем половины доходов IKF являются взносы, выплачиваемые голландскими игроками в корфбол. Эта статья доходов имеет жизненно важное значение для IKF и поддерживает международную работу, которая проводится Нидерландами. Размер взносов членов федераций составляет менее одного евро с члена – сумма весьма и весьма незначительная, поэтому IKF обязан использовать свои средства изобретательно и находить правильные стимулы для финансирования, считать несколько раз каждую копейку.

Таблица 1

Состав Международной федерации корфбола на 1 января 2017 г.
(в скобках указан год присоединения к IKF)

Европа	Азия	Америка	Африка	Океания
Бельгия (1933)	Индия (1980)	США (1978)	ЮАР (1993)	Австралия (1978)
Нидерланды (1933)	Индонезия (1984)	Аруба (1982)	Зимбабве (2005)	Новая Зеландия (1998)
Англия (1946)	Тайвань (1985)	Кюрасао (1986)	Малави (2006)	
Германия (1964)	Гонконг (1988)		Ботсвана (2008)	
Люксембург (1976)	Япония (1990)	Бразилия (2003)	Замбия (2011)	
Франция (1982)	Макао (КНР) (2000)	Аргентина (2007)	Гана (2014)	
Португалия (1987)	КНР (2006)	Доминиканская Республика (2007)	Камерун (2015)	
Польша (1988)	Корея (2006)	Канада (2007)	Кот-Д'Ивуар (2015)	
Чехия (1989)	Малайзия (2007)	Коста-Рика (2014)	Марокко (2015)	
Армения (1990)	Пакистан (2008)	Колумбия (2015)		
Венгрия (1991)	Непал (2009)	Мексика (2016)		
Финляндия (1992)	Монголия (2010)			
Словакия (1994)	Филиппины (2014)			
Кипр (1995)	Сингапур (2014)			
Каталония (1997)	Шри-Ланка (2015)			
Россия (1997)				
Турция (1997)				
Босния и Герцеговина (2001)				
Швеция (2002)				
Греция (2003)				
Грузия (2003)				
Италия (2003)				
Румыния (2003)				

Болгария (2005)				
Сербия (2005)				
Уэльс (2006)				
Шотландия (2006)				
Ирландия (2007)				
Хорватия (2009)				
Украина (2013)				
Беларусь (2015)				
Швейцария (2015)				

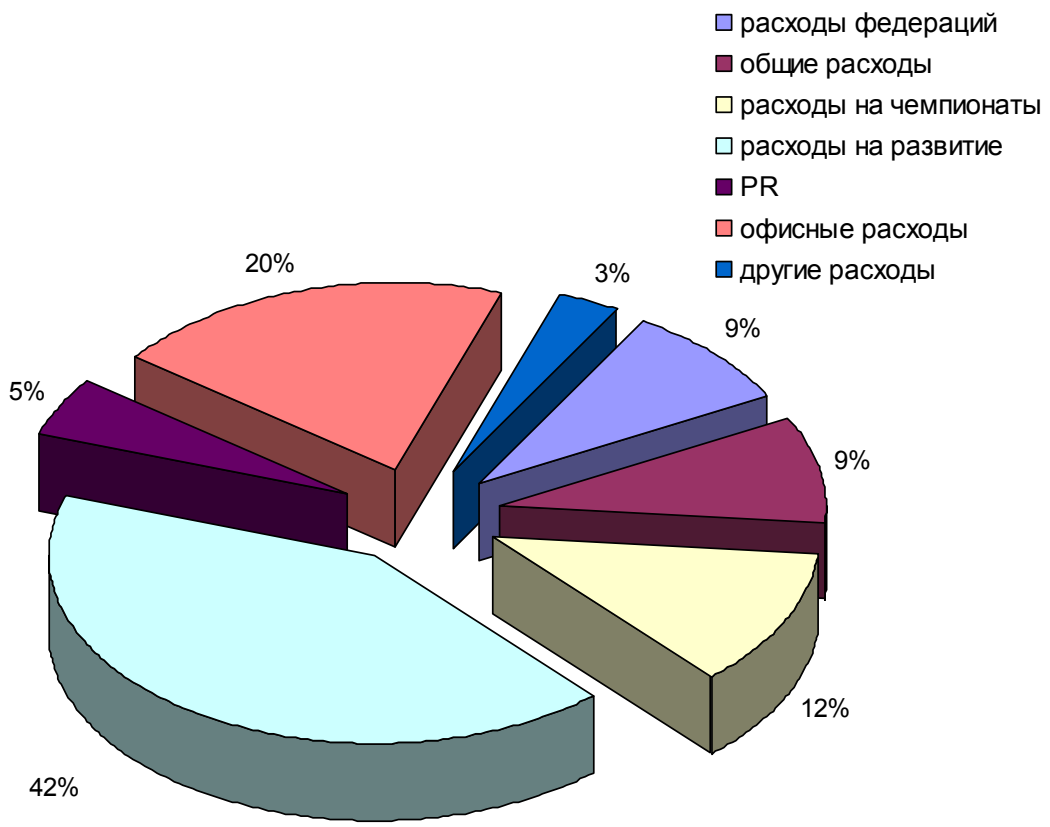


Рис. 1. Структура расходов IKF

Бесспорно, страной-родоначальницей и «мировым гегемоном корфбола», если так можно выразиться, является Голландия, игроки которой составляют около 40% всех игроков в корфбол в мире. Однако широкую информационную поддержку этот вид спорта имеет лишь в самой Голландии: однако все, что упоминается в нидерландских СМИ о корфболе – это результаты крупных национальных и международных турниров, отдельных товарищеских матчей между сборными стран-соседей. Постоянно выходящий специализированный журнал голландский Korfbalblad уделяет большое внимание выступлениям голландской команды и турнирам, организованным IKF, однако хорошо известно, что этот журнал читает ограниченный круг лиц (спортивные менеджеры, тренеры,

работники федераций), а не средний игрок в корфбол, который является главным действующим лицом в этом спорте.

Спортсмен любит отождествлять себя со своим спортом. В Нидерландах более ста тысяч игроков в корфбол являются членами Королевской голландской Ассоциации Корфбола (KNKV). Многие из них существуют в своем виде спорта в рамках различных корфбольных сообществ. Члены их семей часто входят в эти сообщества, ибо во многих странах корфбол любят также как хоккей и гандбол, и считают их типично семейными видами спорта. А поскольку корфбол – это относительно неизвестный за пределами своего общества (спортивной федерации) вид спорта, то игроки в корфбол могут испытывать ощущение, что они чудаки или одиночки за пределами своего круга интересов. Эта ситуация гибельна для долгосрочного развития спорта. Признание и статус корфбола нуждаются в капитальном ремонте, а это возможно, только если спорт является достаточно привлекательным для СМИ, чтобы вызывать интерес широких масс населения. Проведение крупных международных соревнований на высоком уровне является для развития спорта необходимым и обязательным условием.

В Нидерландах, а также в целом ряде других стран, финансовая поддержка, предоставляемая спорту, все больше зависит от международного представления национальных спортсменов и спортсменок. Нидерланды на протяжении многих лет считаются ведущей страной, но, по сути, вряд ли для них существует серьезная международная конкуренция, и поэтому традиционно успешные выступления голландской команды на различных международных турнирах не очень высоко оцениваются в глазах инвесторов и спонсоров. Единственный способ исправить это – создать более сильную и многочисленную международную конкуренцию. Это может занять годы, но это одна из основных задач в планах: сделать корфбол по-настоящему международным видом спорта.

Развитие игры и ее правил определяются международными лидерами в спорте. Почти все поправки, внесенные в правила в последние несколько десятилетий, были инициированы IKF и Комитетом по развитию правил игры, который состоит не только из голландцев и бельгийцев, в котором голоса других корфбольных стран тоже слышны громко и четко. Конгресс IKF по правилам игры 1999 года заложил официальные основы корфбола, кроме того указал и направления для модификации этой игры.

Консерватизм, такой типичный для голландского корфбола, в течение многих лет препятствовал каким-либо серьезным изменениям в игре. Однако широкое развитие корфбола на современном этапе позволило открыть дорогу к изменениям в правилах, которые в настоящее время уже вводятся и апробируются в Нидерландах: поправки касаются свободных бросков, бросков с защитой и разрешения большего физического контакта, нежели вообще никакого.

Бытует мнение, что международное развитие корфбола носило в большей степени миссионерский, нежели маркетинговый характер. И действительно, глобализация корфбола часто характеризуется в Нидерландах как миссионерская деятельность. Стоит отметить, что в период до Второй мировой войны в корфбол активно играли только в Нидерландах, Бельгии и зарубежных частях Голландского королевства. Международное развитие корфбола, хотя и рассматривалось как миссионерская деятельность, в большей

степени осуществлялось не Христианской Ассоциацией Корфбола (CKB), а неконфессиональной – Голландской Ассоциацией Корфбола (NKB). Международная федерация корфбола (IKF), основанная в 1933 году, в первые несколько десятилетий развития корфбола играла весьма скромную роль. Образование Британской ассоциации корфбола стало возможным благодаря инициативе Альберта Мильгадо, который вынужденно пребывал в Лондое во время Второй мировой войны. Вскоре после войны им же был дан толчок к развитию «корфбольных» побратимских отношений между городами Арнем и Кройдон.

Голландская Ассоциация Корфбола (NKB) стимулировала первоначальные международные разработки в области корфбола, в частности отправляла демонстрационные команды в Англию, Данию и другие страны, но, конечно, не преследовала никакой целенаправленной политики, имеющей в виду распространение этого спорта по всему миру. До 1970-х годов, Международная федерация корфбола (IKF) явно не занималась активным распространением корфбола за пределами Нидерландов. Новых членов IKF не планировали, а просто принимали по их собственному желанию: например, Испанию по инициативе голландского эмигранта Кеса Терола, а Папуа-Новую Гвинею благодаря англичанину-эмигранту Рою Кирби.

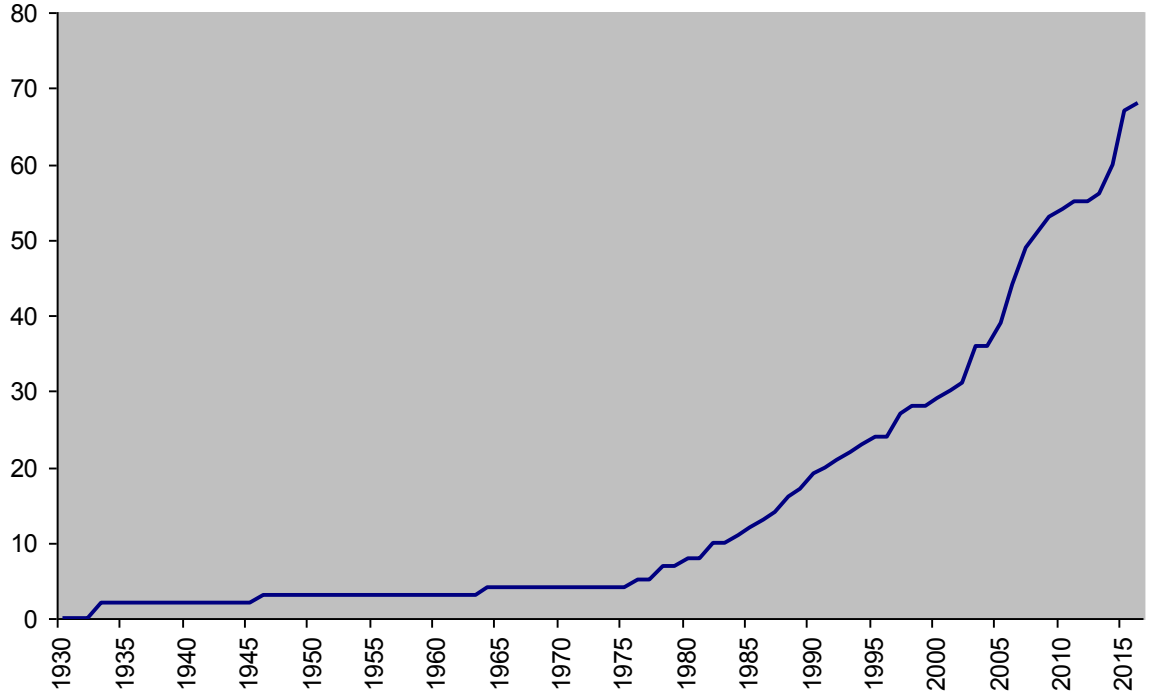


Рис. 2. Количество стран – членов Международной федерации корфбола

Глобализация корфбола совершила огромный скачок в развитии в 1970-е годы (рисунок 2), когда Эдри Звансвик (Adri Zwaanswijk) в течение длительного периода был активным учителем и инициатором распространения корфбола. Э. Звансвик (1929 г.р.) был сначала игроком, потом учителем, а позже стал известным тренером национальной сборной Голландии. На протяжении многих лет он являлся активным поборником корфбола за пределами Нидерландов, причем всю работу он проводил в основном за счет своих средств. Основную поддержку ему оказывал Кор Ван Дейк, президент KNKV с 1973 по 1984 год.

Звансвик и Ван Дейк начали реализацию своего плана международной экспансии корфбола с отправки в 1976 году демонстрационной команды в США. Эта идея вызвала большое сопротивление внутри ассоциации, но в итоге KNKV выделила 10 000 гульденов в качестве бюджета на этот тур, оставшуюся сумму внесли сами игроки. Во время путешествия корфбол был продемонстрирован в целом ряде университетов США. В предшествующие годы Звансвик сам лично и через Международную ассоциацию физкультуры (ICPHER) установил много контактов, но наиболее важным было знакомство с доктором Яном Брокхофом, профессором Орегонского университета в Юджине. Ян Брокхоф, голландец по происхождению, занимал Видное положение в американской и Международной ассоциации физического воспитания, регулярно посещал Нидерланды, и был рад сотрудничать со Звансвиком.

Первое путешествие в 1976 году был настолько успешным, что второй тур был организован очень скоро – в 1978 году, и также был очень удачным. Корфбол в США нашел своих поклонников, имел успех и популярность в течение нескольких лет (сборная США даже выиграла бронзовую медаль на всемирных Играх в 1985 году), однако после этого наступил спад в развитии корфбола в этой стране. В настоящее время корфболом в США занимается не слишком много спортсменов, повторный подъем в развитии корфбола в этой стране произошел в 2001 году.

Новый вид спорта пришелся по душе и в Южной Америке, особенно в Венесуэле и Бразилии, однако IKF не хватает финансовых средств, чтобы достойно поддержать развитие корфбола в этих странах, и это одна из причин почему, Венесуэла в частности, до сих пор не смогла присоединиться к IKF.

В 1978 году Звансвик закончил свою работу тренером национальной сборной Нидерландов и в качестве прощального подарка получил достаточно средств, чтобы осуществить кругосветное путешествие, которое он использовал, чтобы познакомить с корфболом спортсменов нескольких стран Азии и Южной Америки. Его поездка заняла шесть месяцев и позволила установить много важных контактов, например, в Тайване.

Звансвику пришлось много импровизировать, поскольку не всегда под рукой было необходимое оборудование для организации игр. Так, например, в Тайване для проведения первых учебных курсов пришлось использовать корзины для рыбы с удаленным дном, прикрепленные к бамбуковым палкам. Позднее он организовал поставку в Тайвань 25 профессиональных корзин.

Большое значение для международного развития корфбола имела помощь доктора Ника Молинайзера, профессора из Альбукерке (Нью-Мексико, США), который в качестве сотрудника ЮНЕСКО был связан со многими спортивными деятелями и имел возможность говорить с ними о корфболе.

В 1979 году во время первой остановки своего кругосветного путешествия Звансвик дал свой первый курс обучения в Индии для участников из всех штатов страны. Во время этого курса он познакомился с М.С. Гупта, который впоследствии основал Федерацию Корфбола Индии (KFI).

Звансвик всегда был очень заинтересован в азиатской культуре. В Папуа-Новой Гвинее он был принят как брат и он по-прежнему владеет своим «собственным» островом, который был подарен ему одной из сельских общин.

Звансвик также был инициатором весьма успешной серии летних курсов, которые были организованы в городе Арнем (Нидерланды) в 1980-1990-х годах прошлого века. В течение десяти курсов 330 игроков в корфбол прошли на них обучение. Кроме того, проводились платные десятидневные курсы для судей и тренеров: многие из нынешних директоров и тренеров национальных ассоциаций корфбола получили свой первый настоящий тренинг от Звансвика и Тона Мартина в Папендале (Нидерланды).

В голландских СМИ Звансвик был описан как миссионер корфбола. Миссионерское рвение, по-видимому, присущее всем голландцам, которые играли действительно видную роль в период становления международного корфбола в 1975-1987 гг.

Во время описанных выше «миссионерских» путешествий, корфбол был представлен эксплицитно в качестве продукта. Введения были сделаны в основном через академии физического воспитания. Упор в этот период делался на неотъемлемых и достаточно оригинальных свойствах корфбола, таких как смешанный вид спорта (одновременно для женщин и мужчин), отсутствие физического контакта (после конгресса 1999 года в Аделаиде – умышленного контакта) и т.п. Некоторые важные страны присоединились к IKF в этот период, среди них присутствовали не только т.н. B-страны (Австралия, Тайвань и Португалия), но и такая страна, как Индия, которая сыграла важнейшую роль в развитии IKF. Большинство новых стран-членов IKF за пределами Европы – это страны, увлеченные корфболом благодаря Звансвику, который по согласованию с IKF и по собственной инициативе в 1980-х неявно осуществлял международную политику по продвижению и развитию игры. Он стал, кроме того, одним из основателей Международного фонда поощрения (IPF), в который каждый зарегистрированный игрок в корфбол платил небольшой взнос.

Структурирование деятельности IKF, укрепление ее организации последовательно осуществлялись двумя президентами Федерации: Розенхуном и Де Ди. Оба президента были нацелены на работу в рамках прозрачной структуры IKF на продвижение и развитие корфбола и расширение календаря игр.

После того, как Звансвик официально отошел от работы с IKF в 1990 году, количество стран-членов, тем не менее, продолжало расти. Вторая волна новых членов Федерации имела совершенно отличное от первой происхождение: в нее вошли, в основном, страны Центральной и Восточной Европы. В течение короткого промежутка времени Чехословакия (ныне Чехия и Словакия), Польша и Венгрия вступили в IKF.

Множество поездок голландских команд и тренеров и ответные визиты от иностранных команд были осуществлены в 1990-х годах и способствовали появлению новых стран-членов IKF. Именно так в состав международной корфбольной семьи и попала команда из России: после неудачной попытки в 1991 году централизованного развития корфбола в СССР, голландцы избрали другую тактику продвижения этой игры в Россию – через сотрудничество городов-партнеров. Первым городом, где появился корфбол, стал российский город Орел – побратим голландского города Леуварден. В 1992 году корфбол в Орле представили тренеры Хенк Туттел и Харке ван дер Ван в экономическом лицее № 40. Игра понравилась многим горожанам, и они стали охотно посещать матчи своих детей. Городские и областные власти Орла поддержали желание

юных жителей и ввели занятия корфболом в спортивных школах. В 1997 году была создана Региональная общественная организация Орловская федерация корфбола, которая получила статус ассоциированного члена IKF. Национальная же Федерация корфбола была создана в России лишь спустя почти 9 лет, в 2006 году.

В странах Азии и Океании местная AOKF самостоятельно осуществляла работу по продвижению корфбола и вербовке новых членов, в частности в Японии, Гонконге и Новой Зеландии.

В середине 1990-х годов IKF, в сотрудничестве с KNKV и Бельгийской Ассоциацией корфбола KBKB), получив, наконец, Олимпийское признание в 1993 году (в основном по количеству стран-участниц, и благодаря большой работе, проделанной тогдашним президентом Бобом де Ди и генеральным секретарем Тоном Мартиным), изменила курс. Предстояло увеличить не только количество стран-участниц федерации, но и качество организации тренировочного процесса и менеджмента, поднять средний уровень команд. Теперь, поскольку Олимпийское признание корфболом было получено, члены национальных федераций находились в лучшем положении, чем раньше, для того, чтобы получать от правительств и других финансирующих организаций (например, национальных олимпийских комитетов) достаточные средства для подготовки и участия в международных чемпионатах. Для привлечения большего интереса международных средств массовой информации и дальнейшего повышения статуса корфбола руководители корфбольных организаций признали необходимость оживления международной конкуренции, создание условий для того, чтобы финалы чемпионатов не были столь предсказуемы по составу участников (до 2000 года все финалы чемпионатов Европы и мира, а также Всемирных игр представляли собой встречи между национальными сборными Голландии и Бельгии). Оживление конкуренции также необходимо для улучшения статуса корфбола в рамках программы Всемирных Игр, и, возможно, как последний шаг к участию в Олимпийских играх.

У каждой из национальных ассоциаций, которые являются членами IKF, есть своя история успеха.

В Нидерландах корфбол широко распространен по всей стране. Наибольшая концентрация играющих в корфбол в южной части Рандстада, в то время как в южной части страны (провинция Северный Брабант, за исключением двух самых крупных городов, вся провинция Лимбург) корфбол не очень хорошо знают и практически не практикуют (в Брабанте и в северной части провинции Лимбург играют в женский (несмешанный) вариант корфбола).

К настоящему времени команды из Нидерландов выиграли все, кроме одного из мировых титулов в старшей категории, все европейские титулы в старшей категории и все титулы чемпионов мира в молодежной категории (до 23 и до 21 года). И только титулы чемпионов Европы в категории молодежь распределены несколько более равномерно, четыре из девяти титулов здесь выиграли команды Бельгии.

В Бельгии корфбол гораздо менее распространен, чем в Голландии, количество игроков в Бельгии в десять раз меньше. География корфбола охватывает провинцию Антверпен, несколько очагов в окрестных провинциях Фламандский Брабант, Фландрия и Восточная Фландрия. В провинции Валлония

(франкоязычная часть Бельгии) корфбол не практикуется вообще. Бельгийцы побывали во всех финалах вместе с Нидерландами, за исключением Чемпионата Европы 2002 года, и проиграли их все, за исключением пяти, упомянутых выше.

С количеством игроков втрое меньшим, чем в Бельгии, чешские корфболисты осуществили прорыв, став в 2002 году первой невеликой страной, пробившейся в финал крупного турнира. Но прежде чем их корфбол действительно достигнет уровня Бельгии, в Чехии предстоит проделать еще очень много работы.

За пределами Нидерландов, Бельгии и Чехии можно отметить успешное внедрение корфбола в других В-странах: Австралия, Тайвань, Великобритания, Португалия, Германия и Россия. Почти во всех этих странах все начиналось с корфбольных промоутеров, которые распространяли знания о спорте, поддерживали его в трудную минуту и настраивали игроков и официальных лиц на адекватное отношение к этому спорту. Их имена представлены в таблице 2.

Таблица 2

Инициаторы развития корфбола в разных странах

Страна	Инициатор развития корфбола
Нидерланды	Нико Брокхаузен
Бельгия	Альфонс Янссенс
Великобритания	Филип Батингер
Германия	Хайнц Опалка
Австралия	Рой Киркби
Тайвань	Евгений Чен
Португалия	Марио Годиньо
Чехия	Рудольф Мизурек
Россия	Николай Подрезов, Михаил Одереев

К сожалению, особенность развития корфбола такова, что этот вид спорта во многих странах зависит от отдельных личностей, занимающихся активным его продвижением. И если в ряде стран существует преемственность и IKF может быть спокойна за будущее корфбола, то во многих странах с «уходом от дел» активных промоутеров корфбол может вновь быть подвернут забвению.

Примером стран, где корфбол в своем развитии испытал явные спады, могут служить Польша, Испания, Новая Зеландия и Гонконг.

Наличие сильного инициатора представляется необходимым, но не достаточным условием для успеха. Наиболее впечатляющий пример в истории глобализации корфбола – это США. В определенные годы Ральф Дэвис был очень сильной и авторитетной личностью и, благодаря именно ему, в течение десяти лет США были силой, с которой считался международный корфбол. Однако ему и его коллегам из Федерации корфбола США не удалось достичь создания национальной команды, формально организованной и признанной различными государственными органами.

Успехи в развитии корфбола в странах, упомянутых выше, показывают, что инициатор не может «уйти от дел» без последствий, не выполнив всего

необходимого для дальнейшего устойчивого существования вида спорта. В этом отношении ситуация в Австралии и Германии, где корфбол до сих пор не приобрел официального признания Национального Олимпийского комитета, дает повод для беспокойства, поскольку инициаторы в этих странах уже прекратили свою деятельность.

Приведенные выше примеры демонстрируют, что руководство IKF при продвижении корфбола не обеспечивает долгосрочный эффект и дальнейшее его развитие в странах-членах федерации. IKF на протяжении многих лет поддерживает многие проекты во многих странах, но следует задаться вопросом: что же достигнуто в долгосрочной перспективе. Достоверная статистика отсутствует. Однако следует признать, что подход с «промоутером-одиночкой» вряд ли можно назвать удачным, за исключением успешной деятельности лиц, упомянутых в таблице 2.

Командировки по всему миру Звансвика были успешными именно потому, что он обладал талантом найти правильных людей и побудить их к долгосрочной деятельности по развитию корфбола. Успешным членом комитета IKF по развитию, который использовал ту же модель, является Карел Верчур. Деятельности сотрудников по развитию Герта Кенинга в России и Эрика Бьюцера в Южной Африке также позволяют надеяться на успешное развитие корфбола в этих странах.

После олимпийского признания корфбола в 1993 году IKF кардинально изменила роль своих сотрудников по развитию. В то время как поначалу эти сотрудники были, прежде всего, инициаторами продвижения и развития корфбола в подшефной стране, то теперь они выполняют лишь поддерживающую и вспомогательную функции.

В результате фактическая ответственность за продвижение и развитие корфбола в новых странах была снята с директора по развитию IKF и переложена на компетентные национальные ассоциации. В дальнейшем IKF удовлетворился ведущей ролью в международном развитии корфбола. В странах, где корфбол уже практикуется, IKF просто устанавливает приоритеты среди проектов, представленных национальными ассоциациями.

Несмотря на некоторый оптимизм и положительную динамику в международном развитии корфбола, количество стран, где корфбол получит свое долгосрочное развитие, всегда будет оставаться ограниченным. Религия и культура являются заметным сдерживающим фактором, потому что они определяют допустимость смешанных игр и определяют, могут ли женщины участвовать в спортивных соревнованиях наравне и в одной команде с мужчинами. Едва ли возможно, что корфбол когда-нибудь получит признание в странах, живущих по законам Ислама. Кроме того, IKF не обладает такими же средствами, как ассоциации Олимпийских видов спорта, и не в состоянии материально поддержать корфбол в странах, которые не могут материально профинансировать даже несложное корфбольное оборудование. Поэтому многие страны Африки, в частности, маловероятно будут в ближайшее время кандидатами на членство в IKF.

Список литературы

1. *Emmerik R., Keizer F.; Troost F. Korfbal in zicht, Bunnik, KNKV, 1993.*
2. *Fransjj J., Troost F. «Korfball and the world», in: (eds) «... and I went on voyage to Sweden». KNKV, Utreht, 2003.*
3. *Wal H. van der, e.a., Korfbal 2000. Reduzum: H. van der Wal, 1996.*

References

1. *Emmerik R., Keizer F.; Troost F. Korfbal in zicht, Bunnik, KNKV, 1993.*
2. *Fransjj J., Troost F. «Korfball and the world», in: (eds) «... and I went on voyage to Sweden». KNKV, Utreht, 2003.*
3. *Wal H. van der, e.a., Korfbal 2000. Reduzum: H. van der Wal, 1996.*

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

SPORTS WORK WITH THE STUDENTS ON THE BASIS OF INDIVIDUALIZATION

Никитина Инесса Валерьевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Nikitina Inessa Valerievna
Ph.D., assistant professor of theory and methodology of physical education and sport Orel State University named after I. S Turgenev
Orel, Russia

Майоров Валерий Александрович
доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mayorov Valery Aleksandrovich
assistant Professor of theory and methodology of physical education and sport
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается возможность управления процессом спортивно-оздоровительной работы студентов путем распределения их в однородные группы по биологической предрасположенности к определенному виду физической деятельности и предпочтению того или иного вида спорта.*

Abstract. *The article discusses the ability to control the healing process of the students by allocating them in homogeneous groups according to the biological predisposition to a particular type of physical activity and preference of a sport.*

Ключевые слова: *биологическая предрасположенность, приоритетные физические качества, индивидуализация, вид спорта.*

Keywords: *biological predisposition, priority physical qualities, individualization, sport.*

С введением в систему образования обязательного курса физической подготовки, программа физического воспитания неоднократно совершенствовалась. Внимание к этой проблеме не снижается до настоящего времени.

Однако, на современном этапе снижается спортивно-оздоровительная работа по физическому воспитанию со студентами вузов. Вызвано это низким уровнем мотивации и отсутствием выбора занятий по интересам у студентов. Управление процессом оздоровления студентов можно осуществлять путем распределения их в однородные группы по биологической предрасположенности к определенному виду физической деятельности и предпочтению того или иного вида спорта.

В настоящее время разработаны программы по физической культуре для высших учебных заведений, имеющие ряд преимуществ перед предыдущими. Прежде всего, в свободе выбора и использования средств и методов физической подготовки на учебных занятиях физической культурой и во внеурочное время. Однако, на наш взгляд, в ней есть недостатки. В первую очередь это касается отсутствия целевой последовательности в освоении двигательных заданий в соответствии с индивидуальными особенностями и функциональными возможностями студентов и оценке оздоровительной эффективности используемых и вновь разрабатываемых программ по физической подготовке учащейся молодежи.

Основными причинами низкой потребности в занятиях физической культурой у студентов являются монотонность и однообразие проведение занятий, а также отсутствие выбора занятий по интересам. Мы предположили, что повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом возможно достигнуть прежде всего за счет форм активности, индивидуально привлекательных для каждого конкретного студента, за счет индивидуально-дифференцированного подхода к обучению, основанного на индивидуализации и дифференциации учебных заданий и их выполнения в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, что повлечет за собой формирование у студентов устойчивой положительной мотивации к выполнению физических упражнений. В результате этого создаются условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностной ориентации, интересов и потребностей в сфере физической культуры и спорта.

При анализе результатов проведенного в начале учебного года тестирования физической подготовленности студентов выяснилось, что у основной массы студентов наблюдается отставание по всем показателям физической подготовленности. Батарея тестов примерно в равной мере отражала уровень появления скоростно-силовых качеств, выносливости и силы и включала: бег 100 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м, приседания за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища руки за головой, наклон вперед из положения сидя. В то же время большинство студентов показало результаты, близкие к нормативным требованиям программы только в отдельных видах. Установлено, что при значительном отставании большинства физических качеств, одно из них развито не ниже,

чем удовлетворительно, что является теоретической предпосылкой построения учебного процесса для части студентов на базе преимущественного совершенствования одного из ведущих качеств.

Развивая у основной массы студентов, имеющих слабую физическую подготовленность ведущие физические качества, можно значительно повысить качество и эффективность учебного процесса.

Проведенная оценка физических качеств у студентов позволила распределить испытуемых в однородные группы по выраженности индивидуальных приоритетов в показателях физических качеств. Определение ведущих физических качеств проводилось при помощи метода суммарного показателя (В.А. Ермаков, 1996).

На этой основе студенты, имеющие различную мотивацию и предпочтительность к видам двигательной деятельности, были распределены на две экспериментальные подгруппы:

Подгруппу А (скоростно-силовая) составили студены, имеющие приоритетные показатели в скоростно-силовых качествах (челночный бег, прыжки в длину с места), подвижности и гибкости, а также в локальных силовых проявлениях (сгибании рук на перекладине в висе лежа) и желание заниматься в секции спортивных игрх и оздоровительной ритмической гимнастикой.

Подгруппу В (выносливость) составили студенты, имеющие приоритетные показатели общей выносливости и желание заниматься в секции с видами бега на выносливость, оздоровительной аэробикой и лыжной подготовкой.

При реализации оздоровительно-тренирующей программы выполнялись следующие методические положения:

- целевая последовательность в освоении двигательных заданий в соответствии с индивидуальными особенностями и функциональными возможностями испытуемых, преемственности их содержания в виде физической активности;
- выполнение физических упражнений в смешанном режиме энергообеспечения в основной части занятий (до 30 %);
- соблюдение непрерывности оздоровительного эффекта.

Заложенный в основу проектирования физического воспитания студентов индивидуально-дифференцированный подход к обучению способствует оптимизации двигательной активности, физической подготовленности и состояния здоровья в целом.

Таким образом, управление процессом спортивно-оздоровительной работой студентов можно осуществлять путем распределения их в однородные группы по выраженности индивидуальных результатов в показателях физических качеств, т.е. по биологической предрасположенности к определенному виду физической деятельности и предпочтению того или иного вида спорта. Предложенная организация учебного процесса, направленная на развитие ведущих физических качеств, создает условия для формирования у большинства студентов оптимальной структуры физической подготовленности. Кроме того, повышение интереса студентов к занятиям физической культурой за счет форм активности, индивидуально привлекательных для каждого конкретного студента влечет за собой формирование у них устойчивой положительной мотивации

к выполнению физических упражнений и вырабатывает у студентов убежденность в действенности физической культуры и спорта.

Список литературы

1. *Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание / В. А. Ермаков. —Тула, 1996.-234с.*
2. *Никитина И.В. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов : Сб. статей по материалам II международного научного симпозиума «Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики». – Том 1, Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет- УНПК», 2014. .-С. 116-120.*
3. *Никитина И.В. Построение учебного процесса по физическому воспитанию со студентами вузов на основе дифференцированного подхода : Сб. статей по материалам I заочной научно-практической конференции «Наука и инновации в сфере образования и производства» – Орел : ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2015. С. 166-170.*

References

1. *Ermakov V. A. Differentsirovannoe fizicheskoe vospitanie [Differentiated physical education]. Tula, 1996. Pp. 234.*
2. *Nikitina I. V. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye podkhody v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: Sb. statey po materialam II mezhdunarodnogo nauchnogo simpoziuma «Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki». [Sport and health approaches in the process of physical training of students of high schools: Coll. Articles based on the II International Scientific Symposium "Physical Culture, Sports and Tourism. Integration processes of science and practice"]. Volume 1. Orel, VPO Gosuniversitet- UNPK Publ., 2014. Pp. 116-120. (In Russ.).*
3. *Nikitina I. V. Postroenie uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu so studentami vuzov na osnove differentsirovannogo podkhoda: Sb. statey po materialam I zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva» [Construction of educational process on physical training of students of high schools on the basis of a differentiated approach: Coll. Articles on the materials I correspondence scientific-practical conference "Science and Innovation in the field of education and production»]. Orel, VPO OSU Publ., 2015. Pp 166-170. (In Russ.).*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОПОРНЫХ ВУЗАХ

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN SUPPORTING UNIVERSITIES

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Parfenov Aleksandr Sergeevich
Ph. D., associate Professor«Applied physical culture»
Orel State University named after I.S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Цель ППФП определяется еще и такими факторами, как: обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего специалиста; обеспечение психофизической надежности будущего специалиста в избранном виде профессионального труда, то есть, понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую подготовленность, которая в свою очередь, зависит от уровня физической подготовленности.*

Abstract. *The Purpose PPFP and more determined by such factors as: ensuring a high level of intensity and the individual productivity of a future specialist; ensuring psycho-physical reliability of a future specialist in the chosen kind of professional labor, that is, the term "specialist" includes not only the knowledge and skills in the professional sphere, but also psycho-physical preparedness, which in turn depends on the level of physical fitness.*

Ключевые слова: *физическая культура, студент, труд, специальность.*
Keywords: *physical culture, student, work, specialty.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. В любой сфере современного труда требуется значительное напряжение умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работником, именно так каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, то есть, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Целью ППФП является психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности. Сформулированная цель предмета - физическая культура студента, обусловлена рядом общих положений:

исторически сложившимися системообразующими направлениями использования средств физической культуры (физических упражнений) для подготовки к труду, для быстрого и качественного приобретения профессиональных навыков;

личной и социально-экономической необходимостью специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях (СП-ФП).

Влияние современной автоматизации труда и быта на жизнедеятельность человека, искусственная техническая среда в ряде случаев отрицательно сказывается не только на здоровье специалиста, но и качестве его профессиональной работоспособности, вызывая детренированность организма из-за недостатка двигательной активности (гиподинамии) и повышенной эмоциональной напряженности. Отсюда – нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Изменение места и функциональной роли специалиста в современном производственном процессе обусловлено уменьшением доли простого физического труда, которая не снижает требовательности к психофизической подготовленности работников, но изменяет её структуру. Объясняется это тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, в которой человек должен приспосабливать свой труд. Использование в процессе производства все более усложняющихся машин, автоматических систем и их постоянное совершенствование значительно повышает ответственность человека за результаты труда.

Постоянно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь только благодаря СП-ФП: двигательной культуры, определенных знаний и функциональных возможностей.

Изменение структуры трудовых условий повысило требования к чувственно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высокой квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми, что утомляет больше всего.

Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт, спортивные игры и др. моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок, воспитывает не только необходимые физические качества, но и такие свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Цель ППФП определяется еще и такими факторами, как: обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего специалиста; обеспечение психофизической надежности будущего специалиста в избранном виде профессионального труда, то есть, понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной

сфере, но и психофизическую подготовленность, которая в свою очередь, зависит от уровня физической подготовленности.

Поэтому проблема заблаговременной профессиональной направленной психофизической подготовки является актуальной.

Чтобы обеспечить психофизическую готовность к успешной профессиональной деятельности, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки готовности:

– к ускорению профессионального обучения;

– к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;

– к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма;

– к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

– к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Задачи ППФП студентов, в этой связи определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

– формировать необходимые прикладные знания;

– осваивать прикладные умения и навыки;

– воспитывать прикладные психофизические качества;

– воспитывать прикладные специальные качества.

Смысловое содержание поставленных задач означает усиливающуюся связь знаний, полученных студентами в процессе физического воспитания, во время лекций, бесед, установок на медико-практических и учебно-тренировочных занятиях и путем самостоятельного изучения литературы со специфическими знаниями других дисциплин (техники безопасности производства; общих закономерностях повышения физической работоспособности организма и т.д.), для поддержания высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда. Привести пример о знаниях из спортивной практики альпиниста для производства строительно-ремонтных работ высотных сооружений.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному решению производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, управление автотранспортными средствами и др.), естественнее и доступнее переходят в специфику профессиональной деятельности того студента, который занимался прикладными видами спорта.

Прикладные психофизические качества для каждой профессиональной группы означают — заблаговременное, акцентированное их формирование: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, где специалистам для качественного выполнения работы требуется их повышенное проявление.

Прикладные психические качества и свойства личности необходимо формировать направленным подбором упражнений, видов спорта, выполнением контрольных профессиональных обязанностей. Многие спортивно-игровые моменты могут моделировать возможные ситуации в производственном

коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной практике привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносится в повседневную жизнь и профессиональную деятельность специалиста. Сознательное преодоление трудностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества — это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на воде и в воздухе, недостаточного доступа воздуха и др. Эти способности развиваются путем закаливания, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат, упражнениями на выносливость, развитием мышц брюшного пресса, оказывающих непосредственное воздействие на внутренние органы организма.

Содержание ППФП определяется в зависимости от факторов: основных — формы (вида) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфики их профессионального утомления и заболеваемости. Дополнительных факторов, таких как: индивидуальные особенности будущих специалистов и географо-климатические условия.

Трудовая активность человека определяется мышечной силой, выносливостью, способностью к концентрированному и устойчивому вниманию, реакциями выбора и другими компонентами. Все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенной мере и условиях тренируемы.

Условное разделение труда на «физический» и «умственный» необходим для облегчения изучения динамики работоспособности специалистов течение рабочего дня, а также для подбора средств и методов физической культуры.

Условия труда — продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы также влияют на работоспособность и определяют конкретное содержание ППФП специалистов.

Характер труда — во многом определяет подбор средств ФК и спорта для развития профессиональных качеств специалистов одного и того же профиля, но с неодинаковыми исполнениями служебных и других функций. При этом важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

Режим труда и отдыха. Рациональным РТ и отдыха на любом предприятии считается тот, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и состояние здоровья трудящегося. Поэтому при составлении рекомендаций по ППФП необходимо учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса — анализ рабочего и нерабочего времени.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда - интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности

специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую» работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизиологических показателей.

Прием информации. Преобладающие виды сигналов: оптические, звуковые, кинестетические, тактильные и другие; требуемый уровень опознания сигналов.

Развитие каких анализаторов особенности необходимо для работы (зрительного, слухового, мышечно-двигательного, вестибулярного, тактильного, температурного)? Степень загрузки анализаторов и требования к уровню их функционирования и надежности.

Основные психические процессы, участвующие в приеме информации: зрительные ощущения (отражение красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, голубого, фиолетового цветов со всеми их оттенками между ними, световых контрастов, других световых ощущений); слуховые ощущения (отражение высоты, громкости, тембра звуков); мышечно-двигательные ощущения (отражение положения тела в пространстве, взаимного расположения всех его частей, движения тела и его частей, тонуса, растяжения и сокращения мышц); тактильные ощущения (отражение механических свойств предмета: гладкости, шероховатости, давления, веса); температурные ощущения (отражение тепла, холода, их изменений); органические ощущения (отражение состояния внутренних органов — бодрости, усталости, удушья, переохлаждения, перегревания, мышечного утомления, ускорений, равновесия, вестибулярные ощущения и др.); чувствительность и пороги всех ощущений (нижний, верхний); восприятие пространства (протяженных свойств предмета; формы, величины, объема); расстояния между предметами, их положения среди других предметов, удаленности предмета от наблюдения (глубинное зрение), восприятие времени (сравнение отрезков времени, темпа, ритма, скорости процессов); восприятие движения, другие виды восприятий; наблюдения: вид (зрительное, слуховое и т.д.), объект, функции наблюдения (исследующая, регулирующая, контролирующая и др.); представления: зрительные, слуховые, осязательные, двигательные и др.

Хранение и переработка информации. Психические процессы, в наибольшей степени участвующие в хранении и переработке информации: память, мышление.

Особенности памяти: преобладающие процессы памяти (непреднамеренное и преднамеренное запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание); виды памяти, имеющие наибольшее значение в деятельности: образная память (память на представление, зрительные картины, звуки, прикосновения, запахи, вкусы и т.п.), двигательная память (запоминание, сохранение, воспроизведение различных движений), эмоциональная память (память на чувства); долговременная, кратковременная, оперативная память; непроизвольная, произвольная память.

Преобладающие виды мышления: наглядно-действенное мышление, непосредственно включенное в практическое действие; наглядно образное мышление — процесс трансформации образов и представлений объектов, словесно — логическое, понятийное мышление, теоретическое мышление,

оперативное мышление. Преобладающие мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, конкретизация.

Особенности принятия решений. Виды задач, требующие принятия решения: простые, сложные, статические, динамические, детерминистские, нерискованные (в которых решение принимается в условиях определенности) и рискованные, вероятностные (когда работник, решающий задачу, не знает точно, какого результата он достигнет после принятия решения). Доля этих задач в деятельности инженера.

Преимущественно используемая стратегия выбора варианта решения: алгоритмическая, эвристическая.

Характер ситуаций, в которых принимается большинство решений: нормальные, трудные (связанные с воздействиями экстремальных факторов внешней среды, психической напряженностью, физическим утомлением).

Моторные действия. Степень значимости моторных действий в структуре трудового процесса в целом (высокая, средняя, незначительная).

Объем моторного поля и рабочих движений (дать количественную оценку).

Преобладающие двигательные акты: сенсомоторные реакции (простые, с выбором на движущийся объект, серийные, с разными видами слежения, переключения, речевые, экспрессивные — мимика, жесты, другие виды реакции, указать доминирующие среди них); простые или сложные моторные акты, связанные с воздействиями на орудия труда (обработка, изготовление, монтаж, регулирование); автоматизмы, которые включаются в другие действия как вспомогательные компоненты (ходьба, бег, лазание, передвижения по ограниченной опоре и т.д.).

Особенности содержания моторных действий: изменчивость двигательных задач и вариативность двигательного состава действий (высокая степень осознанности двигательных актов, исключающая автоматизмы); стабильность двигательных задач, требующая повторения одних и тех же движений с высокой степенью их автоматизма.

Основные факторы, имеющие первостепенное значение при регуляции действий: непосредственное восприятие объекта и орудий труда, представление объекта и условий труда, словесные указания, распоряжения, инструкции.

Рабочие органы, преимущественно участвующие в моторных действиях: речевой аппарат; руки (вся рука, кисть руки, пальцы руки, только правая рука, обе руки); ноги; другие части тела. Указать количество двигательных действий, их длительность, частоту, работа каких органов доминирует, характер движений (крупные, мелкие), тип выполняемых движений (ударные, нажимные, толкающие, поднимающие, графические).

Характеристика пространственных, временных, силовых компонентов моторных действий: траектория, амплитуда, направление движения, регуляция движения по пространственным параметрам, дифференцировки пространственных параметров движений, управления ими (указать степень требуемой точности); темп, особенности ритма, повторяемость движений, регуляция движений по временным параметрам; величина мышечных усилий, необходимых в работе (в кг).

Характеристика моторных действий по требованиям к психофизическим качествам: быстрота, точные движения пальцев при работе с мелкими деталями

и предметами в условиях строго регламентированной или переменной программы действий, требующих проявления координации или ловкости пальцев; искусные соразмеренные движения рук в целом, требующие проявления координации или ловкости рук; согласованные движения рук и ног в различных сочетаниях; согласованность движения с процессом восприятия, требующая сенсомоторной координации. Двигательные действия скоростного характера, требующие проявления быстроты; действия, характеризующиеся максимальной мощностью усилий, требующие силы и силовой выносливости; продолжительные динамические действия средней или умеренной интенсивности с систематической загрузкой 2/3 мышечного аппарата, требующие общей выносливости.

Нагрузка на отдельные органы и физиологические системы. Органы и физиологические системы, испытывающие в работе (в течение рабочего дня, недели, года) значительные нагрузки, напряжения, перенапряжения: центральная нервная система, сердечнососудистая система, система терморегуляции, дыхательные органы, опорно-двигательный аппарат, мышечная система (какие мышечные группы), зрительные, слуховые органы, вестибулярный аппарат, другие органы. Заключение основывается на субъективных данных работающих и данных специальных исследований изменения психофизиологических показателей в динамике работы.

Эмоциональное состояние. Преимущественно эмоциональные возбуждения — состояния, характеризующиеся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным неожиданным действиям и ответ на эмоциогенные факторы: состояния, характеризующиеся активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовки к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности; стресс — неблагоприятное эмоциональное состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических функций (памяти, внимания и др.) ухудшением координации движений и работоспособности.

Утомляемость и динамика работоспособности. Насколько ладится или не ладится работа в начале смены. Устают в течение дня сильно, средне, незначительно. Наблюдается преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление; больше всего утомляются нервная система, сердечнососудистая, дыхательная системы; мышцы рук, ног, туловища; глаза, другие органы, наблюдается общее утомление. Отмечается наступление утомления, снижение работоспособности после 1,2,3,.. 8-го часа работы. Указать точно, как быстро проходит утомление. В каком состоянии обычно приступают к трудовой деятельности на следующий день (хорошо, средне, недостаточно отдохнувшие). Устают в течение рабочей недели сильно, средне, незначительно. Наблюдается преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление.

Список литературы

1. *Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. - М.: Высшая школа, 1985.*

2. *Ильинич В. И. Физическая культура студента. - М.: ГАРДАРИКИ, 1999.*
3. *Маслякова В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - М.: Высшая школа. - 1991.*
4. *Научно-методологические проблемы высшего образования на рубеже третьего тысячелетия. - Сб. научных трудов. / под ред. В. Е. Павлова.- МПС. Р.Ф. ПГУПС. - Санкт-Петербург, 1995.*
5. *Черников Н. Г. Военно-прикладная направленность физической подготовки в системе военно-профессионального отбора и адаптации курсантов к обучению в вузе / Н. Г. Черников, А. В. Зюкин. - Л., 1989.*

Refernces

1. *Raevskiy R. T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov [Professional-applied physical training of students of technical universities]. Moscow, Higher School Publ., 1985.*
2. *Il'inich V. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical training of a student]. Moscow, GARDARIKI Publ., 1999.*
3. *Maslyakova V. A., Matyazhova B. C. Massovaya fizicheskaya kul'tura v vuze [Mass physical culture in the university]. Moscow, Higher School Publ. 1991.*
4. *Nauchno-metodologicheskie problemy vysshego obrazovaniya na rubezhe tret'ego tysyacheletiya. Sb. nauchnykh trudov [Scientific and methodological problems of higher education at the turn of the third millennium. Sat. Scientific works]. St. Peterburg, MPS. R.F. PGUPS Publ., 1995.*
5. *Chernikov N. G., Zyukin A. V. Voenno-prikladnaya napravlennost' fizicheskoy podgotovki v sisteme voenno - professional'nogo otbora i adaptatsii kursantov k obucheniyu v vuze [Military-applied orientation of physical training in the system of military-professional selection and adaptation of cadets to higher education]. Leningrad, 1989.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

FORMATION OF VALUE ATTITUDE TO HEALTH AT STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Shavyrina Svetlana Vasilievna
Ph. D., associate Professor of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I.S. Turgenev,
Orel, Russia

Тюрина Ирина Владимировна
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Tyurina Irina Vladimirovna
associate Professor of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I.S. Turgenev,
Orel, Russia

Тимохина Наталья Викторовна.
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Timohina Nataliya Viktorovna
Senior Lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I.S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование ценностного отношения к здоровью является приоритетной задачей и в сфере образования, и в сфере воспитания. В работе рассматривается проблема отношения к здоровью среди студенческой молодежи в ВУЗе Института филологии, условия формирования ценностного отношения к здоровью, приведены данные опроса, проведенного среди первокурсников ВУЗА, целью*

которого было выяснить, что среди важных человеческих ценностей основное значение отдаётся здоровью.

Abstract. *The preservation and strengthening of health of rising generation, formation of value attitude to health is a priority, and in education and in the field of education. This paper considers the problem of attitude to health among students at the University of the Institute of Philology, the conditions of formation of value attitude to health, given the data of a survey conducted among freshmen of the UNIVERSITY, the purpose of which was to find out that among the important human values, the main importance is given to health.*

Ключевые слова: *здоровье, ценностное отношение, студенты, образ жизни, сохранение здоровья, физическое воспитание.*

Keywords: *health, value attitude, students, lifestyle, health preservation, physical education.*

Ценность здоровья отражает приоритетное направление деятельности государства и выражается в фундаментальном праве каждого гражданина на сохранение и развитие своего физического, духовного, социального потенциала с достижением наивысшей продолжительности активного периода жизни. Здоровье как ценность входит в состав национального богатства страны. Важность работы по сохранению и укреплению здоровья нового поколения выражается в сознании государством значимости ценности здоровья, поэтому формирование ценностного отношения к здоровью человека является важнейшей проблемой современности. А в этом особое место принадлежит системе образования. Педагоги вынуждены подготавливать подрастающее поколение к взрослой жизни: вырабатывать выносливость, укреплять иммунную систему, прививать любовь к здоровому образу жизни, проводить оздоровительные мероприятия, организовывать дискуссии, в которых бы обсуждались актуальные на сегодняшний день вопросы. Таким образом, это бы способствовало постепенному физическому, моральному и духовному обновлению нашего общества.

Студенческий возраст – наиболее активный возраст, в котором формируются основные ценности человека, определяющие жизненные цели и смыслы. Период студенчества сопровождается различными психологическими кризисами, что в свою очередь приводит к снижению эффективности учебной деятельности, к ухудшению самочувствия, стрессу и эмоциональной нестабильности. В связи с этим проблема ценностного отношения студентов к здоровью является очень важной, так как университет выпускает будущих врачей, учителей, юристов, и студентам необходим уже в студенческий период не только уметь равномерно распределять нагрузку, но и заботиться о собственном здоровье как о важной ценности жизни.

Основные пути формирования ценностного отношения к здоровью у студентов - это самообразования и самовоспитания. Мотивы самовоспитания - это идеалы, интересы, понимание значения физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни. При формировании потребности в регулярной физкультурно-спортивной деятельности важны как внутренние

(уровень развития самосознания, наличие мотивов самовоспитания, уровень физического совершенствования и подготовленности, опыт работы над собой), так и внешние (стимулирование педагогом) факторы самовоспитания.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что статистические данные системы здравоохранения и обобщенные результаты научных наблюдений показывают, что уровень здоровья студенческой молодежи снижается все больше и больше. Здоровье и культура человека всегда были, есть и будут одними из основных ценностей, которые характеризуют уровень развития цивилизации, поэтому так важно сформировать у студентов ценностное отношение к здоровью, привить любовь к спорту. Сохранение здоровья актуально в студенческом возрасте, еще и потому, что здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда предъявляет повышенные требования, что ведет к психической нагрузке и перегрузке. Именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокообщественное значение. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо изменить отношение человека к своему здоровью.

Отношение к здоровью, согласно точке зрения Р. А. Березовской, Л. В. Куликова, представляет собой систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего психического или физического состояния. Обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента:

- когнитивный,
- эмоциональный,
- мотивационно-поведенческий.

Когнитивная составляющая отношения к здоровью во многом зависит от психологической компетентности личности. Последняя обусловлена особенностями обыденной психологии и психогигиены того социума и этноса, к которому принадлежит индивидуум. Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека. Эмоциональная составляющая отношения к здоровью, подразумевающая переживания своего здоровья или нездоровья, является крайне значимой в контексте общей самооценки личности, в определении ее «линии жизни», «плана жизни», «жизненного стиля». Эмоциональный компонент отражает чувства и переживания человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности его эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека.

Отношение к здоровью, то есть предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья, по мнению Л. В. Куликова, может рассматриваться как личное качество. Он отмечает, что в отношении к здоровью у многих людей

скрыты серьезные противоречия. С одной стороны, ценность здоровья достаточно велика и в обыденном сознании, без ссылок на научные доказательства. Однако в установке на сохранение здоровья выраженность действенного, поведенческого компонента не соответствует ни объему знаний о здоровье, ни силе эмоциональных реакций на его ослабление. Причем это свойственно не только людям здоровым, но и тем, кто уже имеет достаточно выраженные расстройства здоровья.

Обобщая вышесказанное можно сделать вывод, что, несмотря на личные стремления людей к ведению здорового образа жизни, нужно еще и воздействие внешних факторов:

– приобщение студентов к спортивным мероприятиям посредством пропаганды ценностного отношения к здоровью и создания необходимых условий в образовательных учреждениях для осуществления данных мер;

– обеспечение здорового ритма жизни, что подразумевает в себе строго регламентированный день, адекватное распределение нагрузки, создание комфортной обстановки и микроклимата в группе, а также непосредственно при общении с самими преподавателями;

– обучение элементарным приемам здорового образа жизни, например, оздоровительной гимнастики, простейшим навыкам оказания медицинской помощи, чередованию занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

– создание ценностно-ориентационного пространства здорового образа жизни;

– расширение содержания физического воспитания за счет психологических, педагогических знаний, умений и навыков;

– учет возрастных особенностей, физической подготовки студента в целом, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации психолого-педагогического процесса;

– стимулирование оздоровительной активности;

– единство и взаимосвязь развития всех компонентов ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, учитывать другие учебные нагрузки, привлекать к работе по ЗОЖ и проводить оздоровительные мероприятия, то регулярная работа по формированию здорового образа жизни будет способствовать не только укреплению собственного здоровья, но и созданию представления о здоровье как о ценности.

Однако воспитание ценностного отношения к здоровью – это двухсторонний процесс. Важно не только создать необходимые условия для приобщения к здоровому образу жизни, не только иметь необходимые средства для поддержания здоровья, но и руководствоваться отдачей самой молодежи, ее готовностью к преодолению внутренних противоречий и нежелания. На основе этого можно сформировать ряд требований к самим студентам, которые должны:

– понимать значение здорового образа жизни;

– осознавать особенности функционирования своего организма;

– устанавливать связь между отношением к своему организму и возможным заболеванием;

– обслуживать себя (правильно питаться, соблюдать гигиенические требования) и управлять своими чувствами (сдерживать гнев, огорчение, не проявлять раздражение или пессимизма в ходе учебной деятельности);

– научиться приемам самомассажа, различным гимнастикам.

Из ходя из выше сказанного, хотелось бы отметить, что очень важно стимулировать интерес студентов. Привлечение молодежи к физическим оздоровительным мероприятиям можно осуществлять за счет активного внеучебного отдыха, воспитания чувства долга и коллективизма, мотивации к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, развития самоутверждения и самоуважения и преодоления внутренней скованности и нерешительности.

В своем исследовании мы затронули не только теоретические аспекты, основные приоритеты и условия формирования ценностного отношения, но и заинтересовались тем, как россияне оценивают свое здоровье и самочувствие своих родных. Для этого мы обратились к статистическому опросу, проведенному ВЦИОМ, Инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ проведён 11-12 апреля 2015 г. Опрошено 1600 человек в 130 населенных пунктах в 46 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,5%. Приводим следующие данные.

Половина россиян (49%) вполне удовлетворена состоянием своего здоровья. Более трети (38%) оценивают собственное самочувствие еще выше – как «хорошее» или «очень хорошее». Недовольны им только 12%. Более позитивно о своем здоровье отзывается молодежь (68% от 18 до 24 лет) и обучавшиеся в ВУЗах (47%), тогда как на недомогания жалуются преимущественно люди в возрасте (32% старше 60 лет), малообразованные (36%). Самочувствие близких считают «удовлетворительным» 70% опрошенных (для сравнения, в 2014 г. – 74%).

Чрезмерные тревоги и беспокойства 27% наших сограждан в настоящее время называют главной причиной болезней. Старение, возглавлявшее рейтинг негативных факторов в прошлом году (31%), сегодня на втором месте (23%). Еще 22% респондентов убеждены, что все болезни связаны с плохой экологией. Чаще стали жаловаться на неблагоприятные климатические условия (с 8% в 2014 г. до 14% в 2015 г.). Каждый пятый (20%) винит в недомоганиях усталость от работы, отсутствие времени на лечение и отдых, а каждый десятый (12%) – работу на вредном производстве. 19% полагают, что болезни, как правило, передаются по наследству. 17% сетуют на нехватку средств на профилактику и лечение. К негативным факторам также относят плохое питание (12%), отсутствие физических нагрузок (9%) и др.

В случае болезни за бесплатной медицинской помощью в государственную поликлинику идут 46% опрошенных (с 55% в 2014 г.). К услугам платной медицины обращаются только 8% опрошенных. За год возросла доля тех, кто предпочитает самолечение (с 32% до 38%). Пожилые люди чаще посещают государственные поликлиники (56% старше 60 лет), а молодежь обычно пытается справиться с болезнями своими силами (51% от 18 до 24 лет). Народные целители

пользуются популярностью лишь у 2% респондентов. Наконец, 5% участников опроса при недомогании не предпринимают никаких действий, пуская все на самотек.

Нами также было проведено тестирование, в котором приняли участие 70 студентов первого курса Орловского государственного университета Института филологии и социального факультета. Согласно опросу, 15% студентов четко соблюдают режим дня, 39% - посещают спортивные секции. Среди оставшихся 46% оказались студенты, которые не только не соблюдают режим сна и отдыха и не посещают спортивные секции, но и те, которые имеют вредные привычки. 20% - не имеют времени (возможности) заниматься спортом и соблюдать режим, 26% - не придерживаются здорового образа жизни. Уже на примере столь небольшой статистики видно, насколько актуальна проблема ценностного отношения к здоровью. Ведь прививать любовь к физкультуре и вызывать интерес к собственному здоровью нужно уже с юного возраста, чтобы подрастающее поколение смогло передать свое ценностное отношение своим детям, рассказать им о последствиях вредных привычек и преимуществах ведения здорового образа жизни. Это обеспечит наше государство выносливыми, ответственными и заботящимися друг о друге и о себе гражданами.

Данные размышления позволяют нам убедиться в том, что внедрение в жизнь молодежи элементов здорового образа жизни, мотиваций отказа от вредных привычек и стимулирование интереса к спорту целесообразно и необходимо. Это способствует тому что, активизируются и укрепляются психоэмоциональные состояния, а также формируется ценностное отношение к собственному здоровью. Нет никаких сомнений, что первые шаги к такой важной, но трудной цели всегда будут сопровождаться неверием в собственные силы, усталостью и желанием бросить, сомнениями. Но чтобы ЗОЖ стал основой повседневной деятельности и нашего поведения необходимо осознание. А оно происходит в процессе «прочувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирует субъектное ценностное отношение личности к здоровью.

Список литературы

1. *Нефедова А. С. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / А. С. Нефедова, Н. А. Сахарова // Молодой ученый. - 2014. - №13. - С. 274-276.*
2. *Попова Е. И. Формирование ценностноного отношения к здоровью / Е. И. Попова. - 2012.- С.1-4.*
3. *Хакимова Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей : монография / Г. А.Хакимова, Г. Н. Гребенюк. - Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. - С. 175 .*
4. *Макеева В. С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В. С. Макеева, С. В. Шавырина // Образование и саморазвитиею - Т.1. - №17.- 2009.- С. 225-230.*

5. *Шавырина С. В. Особенности проявления типологических свойств личности в физкультурно-спортивной деятельности / С. В. Шавырина // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. материалов II междун. научн-практ. конф. – Орел : Орел ГТУ, 2007. – С. 144-148.*

References

1. *Nefedova A. S., Sakharov N. A. Formirovanie tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu kak psikhologo-pedagogicheskaya problema [Formation of value attitude to health as a psychological and pedagogical problem]. Molodoy uchenyy - Young scientist. 2014. No. 13. Pp.274-276.*
2. *Popova E. I. Formirovanie tsennostnonogo otnosheniya k zdorov'yu [Formation attitude to health]. 2012. Pp. 1-4.*
3. *Khakimov G. A., Grebenyuk G. N. Formirovanie tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu u detey [Formation of value attitude to health in children]. Nizhnevartovsk, Signiert. gumanit. University Publ., 2010. Pp. 175 .*
4. *Makeeva V. S., Shavyrina S. I. Upravlenie psikhofizicheskim sostoyaniem studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Control psychophysical condition of students in physical education]. Education and self-development. Vol. 1. no. 17. 2009. Pp. 225-230.*
5. *Shavyrina S. V. [Peculiarities of typological properties of the personality in physical training and sport activities]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki: sb. materialov II mezhdun. nauchn-prakt. konf. [Physical culture, sports and tourism. The processes of integration of science and practice: proceedings of the II international. scientific-prakt. conf.]. Orel, Orel GTU Publ., 2007. Pp. 144-148. (In Russ.).*

СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ, РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ

PLANNING OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINES OF PHYSICAL EDUCATION AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY AS A NECESSARY CONDITION FOR THE SOLUTION OF EDUCATIONAL PROBLEMS, RATIONAL USE OF SPORTS FACILITIES

Щекотихин Михаил Петрович
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Shekotikhin Mihail Petrovich
Ph. D., associate Professor,
head of the Department «Applied physical culture»
Orel State University named after I.S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время развитию физической культуры и спорта в ВУЗе уделяется огромное внимание, которое обосновано состоянием здоровья современного студента. По нашим данным только 40% студентов относятся к основной и подготовительной группам здоровья, 35% - занимаются в специальных медицинских группах, 25% имеют временное или полное медицинское освобождение от практических занятий физической культурой и только около 5% занимаются спортом. Дефицит двигательной активности студентов в суточном режиме дня неминуемо влечет нарушения в работе функциональных систем организма человека, что вызывает негативные отклонения в состоянии здоровья. Рекомендуемая нами система планирования по дисциплинам физическая культура и прикладная физическая культура позволит рационально распределить двигательную нагрузку в период обучения в ВУЗе и решить стоящие перед дисциплинами задачи.*

Abstract. *Currently, the development of physical culture and sports in the University is given great attention, which is justified by the state of health of a modern student. According to our data, only 40% of the students belong to the main and preparatory groups of health, 35% - engaged in special medical groups, 25% have a temporary or full medical release from practical physical culture and only about 5% are involved in sports. The deficit of motive activity of students in the daily regime of the day inevitably leads to irregularities in the work of the functional systems of the human body, which causes negative deviations in health status. Recommended system planning in the*

disciplines of physical education and applied physical culture will help to efficiently distribute the motor load during the period of study at the University and handling the subjects the task.

Ключевые слова. *Планирование, студент, спорт, физическая культура, нагрузка, система.*
Keywords. *Planning, student, sports, physical culture, load, system.*

Многолетний опыт работы на кафедре физического воспитания показывает, что большинство студентов посещают занятия по физической культуре только ради зачета.

Небольшой процент студентов (3-5 %), с детства увлеченных спортом, продолжают во время учебы регулярно посещать спортивные секции. Главным для них стимулом является участие в соревнованиях, результат, социальная значимость деятельности, спортивная фигура.

Есть категория студентов, которые ищут всевозможные способы, чтобы не ходить на занятия по физической культуре.

Работа кафедр физического воспитания направлена на достижение цели и решение задач, стоящих перед учебной дисциплиной «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»:

• формирование физической культуры личности обучающегося, способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура»:

• формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, самоопределение в физической культуре.

Задачи учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»:

• овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

• совершенствование индивидуального фонда двигательных умений,

навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

• обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

• приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС 3+ дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» направлены на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) профиля академического (прикладного) бакалавра:

• способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

• способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Чтобы реализовать представленные цели и задачи физической культуры и ППФК необходима система регулярных занятий по строгому расписанию и формы обязательного контроля в каждом семестре.

Каждый ВУЗ имеет сложившуюся систему физического воспитания, основанную на квалификации и опыте профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания, имеющейся в ВУЗе спортивной материально-технической базы и климатических условий. Исходя из этого, разрабатываются рабочие программы по дисциплинам ФК и ППФК

Учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в Орловском государственном университете осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом 3+, календарным учебным планом, рабочими программами дисциплин.

Основной формой учебного процесса по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» являются учебные занятия лекционные, методико-практические, практические.

Для очной формы обучения по всем направлениям и специальностям образовательных программ высшего образования отводится 72 часа (2 з.е.) на дисциплину «Физическая культура» и 328 часов на дисциплину «Прикладная физическая культура».

К сожалению, при составлении рабочих программ мы иногда сталкиваемся с тем, что в учебных планах полностью отсутствует системный подход в планировании жизненно важной дисциплины – физическая культура и ППФК.

Одним из наиболее важных принципов физического воспитания является принцип систематичности т.е., построение такого графика физических нагрузок, который обеспечивает их постепенную аккумуляцию, а для этого занятия должны проходить минимум с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа (таблица 1). Так как система контроля является одним из наиболее важных факторов стимулирующих студентов к регулярным занятиям, промежуточная аттестация – зачет должен быть в каждом семестре.

К сожалению, студент, не получивший зачет по ППФК, в следующем семестре вынужден значительно повысить свою двигательную нагрузку, чтобы ликвидировать задолженность, а это может привести к перегрузкам и негативно сказаться на его здоровье.

В связи с этим нами предлагается, чтобы все учебные планы имели

распределение нагрузки по дисциплинам физическая культура и прикладная физическая культура представленное в таблице 1.

Таким образом студенты 1-3 курсов систематично, в течении трех лет занимаются физической культурой и спортом.

Таблица 1

Распределение учебных часов по семестрам на очной форме обучения

Дисциплина	Вид работы	Семестры						Итого
		1	2	3	4	5	6	
Физическая культура	Всего часов	12	12	12	12	12	12	72
	Аудиторная работа (час)	12	12	12	12	12	12	72
Прикладная ФК	Всего часов	56	56	56	56	52	52	328
	Аудиторная работа (час)	56	56	56	56	52	52	328
Итого:		68	68	68	68	64	64	400

Для студентов, магистров и аспирантов, желающих продолжать спортивное совершенствование в вечернее время открыты спортивные секции. Такой подход в построении системы занятий обоснован рациональным использованием спортивных площадей и учебного времени в каждом семестре.

Таблица 2

Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Курс обучения	Семестр	Количество часов по разделам программы			Итого за семестр	Итого за год
		Теоретический	Практический	Контрольный		
Физическая культура						
1	1	6	4	2	12	24
	2	6	4	2	12	
2	3	6	4	2	12	24
	4	6	4	2	12	
3	5	6	4	2	12	24
	6	6	4	2	12	
Итого:		36	24	12		72
Прикладная физическая культура						
1	1		50	6	56	112
	2		50	6	56	
2	3		50	6	56	112
	4		50	6	56	
3	5		48	4	52	104
	6		48	4	52	
Итого:			296	32		328

В соответствии с рабочими программами курсов учебные занятия для обучающихся очной формы обучения проводятся:

• по дисциплине «Физическая культура» – в форме лекций (теоретический раздел), методико-практических занятий (практический раздел), а также занятий по контролю теоретико-методических знаний и умений (контрольный раздел).

• по дисциплине «Прикладная физическая культура» – в форме учебно-тренировочных занятий (практический раздел), а также занятий по приему контрольных нормативов (контрольный раздел).

Таблица 3

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов. Теоретические занятия

№	Содержание занятий	Количество часов по курсам		
		1	2	3
1	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2		
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4		
3	Основы здорового образа жизни обучающихся	2		
4	Психофизиологические основы спортивной тренировки и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4		2
5	Педагогические основы физического воспитания.		2	
6	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.		4	
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		4	
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			4
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			4
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, специалиста.			2
	Всего:	12	12	12

Содержание рабочих программ дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

• физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

• социально-биологические, основы физической культуры;

• основы здорового образа жизни;

• физкультурно-оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); психофизиологические основы спортивной тренировки.

• профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Учебный материал каждой зачетной единицы дифференцирован через следующие разделы: теоретический, практический и контрольный (Таблица 2.).

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию специализации в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся.

Для проведения практических занятий все обучающиеся очной формы распределяются на три учебных отделения: основное, специальное, спортивное. В основное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам здоровья. Практический раздел программы основного учебного отделения строится с учётом повышения интереса обучающихся к спорту и предполагает внедрение передовых спортивных технологий в процесс физического воспитания. Спортивная направленность физического воспитания обеспечивает формирование разностороннего двигательного потенциала обучающихся, освоение ими техники двигательных действий, обязательное участие в соревнованиях на первенство учебных групп, курсов, учебных заведений и т.д. Численный состав основного учебного отделения 12-15 человек на одного преподавателя.

Таблица 4

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов.
Практические (методико-практические) занятия

№	Содержание занятий	Количество часов по курсам		
		1	2	3
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	4		
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2		
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	4		
4	Основы методики самомассажа.	2		2
5	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.		2	
6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		2	
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		4	
8	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		4	
9	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.			4
10	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			2
11	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			4
12	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.			2
	Итого	12	12	12

Таблица 5

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов
Практические (учебно-тренировочные) занятия и контрольные – 328ч

№	Содержание занятий	Количество часов по курсам		
		1	2	3
1	Легкая атлетика	24	24	20
2	Спортивные игры (баскетбол)	26	26	24
3	Спортивные игры (волейбол)	24	24	22
4	Ритмическая и атлетическая гимнастика.	18	12	12
5	Общая физическая подготовка, плавание.	20	14	10
6	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Аутогенная тренировка и само регуляция.		12	16
	Итого	112	112	104

В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также студенты инвалиды. Специальные медицинские группы (СМГ) комплектуются с учётом характера заболеваний (нозологии), пола, уровня функциональной тренированности. Численный состав специального учебного отделения – 8–12 человек. При разработке рабочих программ по ФК и ППФК для некоторых категорий студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями может быть использован индивидуальный подход.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой может быть временным и только по заключению врача.

Перевод обучающихся из групп специального учебного отделения в группы основного отделения возможен на основе медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основного отделения в специальное медицинское осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Практический раздел программы специального медицинского учебного отделения предполагает выбор средств, а также объёма и интенсивности нагрузки на основе результатов медико-биологической диагностики характера заболеваний и оценки текущего состояния здоровья занимающихся.

В спортивное учебное отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития, спортивной подготовленности и желают углублённо заниматься одним или несколькими видами спорта.

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных отделений обязаны сдать зачёт по физической культуре или прикладной физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трём разделам:

1) теоретико-методической подготовленности;
2) общей физической и спортивно-технической подготовленности;
3) сформированности профессионально значимых умений и навыков.

Зачет по дисциплине «Физическая культура» (1, 3, 5 семестры) отражает уровень теоретико-методической подготовленности обучающихся. Для получения зачета по дисциплине „Прикладная физическая культура" (2, 4, 6 семестры) необходимо выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками.

Контрольные нормативы по дисциплине „Прикладная физическая культура" соответствуют государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, при сдаче зачета должны выполнить письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания.

Рейтинговая оценка деятельности обучающихся является интегральным показателем качества теоретических, практических знаний и навыков, обучающихся по дисциплинам «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

а) Выполнение контрольных нормативов (0 – 5 баллов).

б) Работа на практических занятиях (0 - 2 балла).

в) Промежуточное тестирование технической и физической подготовленности по видам спорта, предусмотренным рабочей программой дисциплины (0 – 5 баллов).

г) Промежуточное тестирование методико-практической подготовленности (0 - 5 баллов).

д) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг:

• участие в соревнованиях за структурное подразделение (факультет) (10 баллов), за Университет (15 баллов);

• выступление с докладом на научно-практической конференции - 6 баллов;

• написание статьи - 4 балла;

• написание и защита реферата - 2 балла.

е) Итоговое тестирование теоретико-методической подготовленности (0 –30 баллов).

ж) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП (0 – 5 баллов).

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам составляет 60-100 баллов (т.е. не менее 60 % от максимального расчетного значения). Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

Список литературы

1. *Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. Утверждена Приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. N 777.*

References

1. *Physical culture. Exemplary curriculum for higher education institutions. Approved by Order of the State Committee of the Russian Federation on higher education from July 26, 1994 N 777.*

УДК 796.01:612

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

PHYSICAL ACTIVITY – HEALTH STUDENTS

Курганова Екатерина Николаевна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Kurganova Ekaterina Nikolaevna
Senior Lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Панина Ирина Викторовна
старший преподаватель
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Panina Irina Viktorovna
Senior Lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен оздоровительный и профилактический эффект применения дополнительных занятий физическими упражнениями. Необходимость привлечения студентов к двигательной активности.*

Abstract. *The article presents a health and profilakticheski the effect of additional physical exercises. The need to attract students to physical activity.*

Ключевые слова: *физические упражнения, двигательная активность, здоровье.*

Keywords: *exercise, physical activity and health.*

Известно, что физическое развитие человека в онтогенезе подчиняется определенным закономерностям. Главная задача физического воспитания — с помощью его специфических средств (физических упражнений) помогать

организму, реализовывать в процессе собственной жизни свой наследственный двигательный потенциал, способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности. В основе физического воспитания лежит спортивная тренировка, концепция которой на сегодняшний день, по сути, единственная научно обоснованная концепция управления естественным и индивидуальным двигательным потенциалом человека. Не случайно обучение и тренировка — единый педагогический процесс [1].

Несмотря на значительное количество исследований, проблема профилактики дефицита двигательной активности студентов остается актуальной и вызывает большой интерес специалистов в этой области. Систематическое, правильно дозированное соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Нормой двигательной активности для студента считается 1,5 – 2 часа от 2 до 7 раз в неделю [2].

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия, которые согласно учебной программе составляют только четыре часа в неделю.

По данным исследований, опрошенные студенты (девушки) основной медицинской группы, разделенные на подгруппы:

1 – не регулярно посещающие занятия физической культурой;

2 – занимающиеся два раза в неделю, по два часа;

3 – имеющие дополнительные занятия по избранным видам двигательной активности.

Для определения уровня здоровья использовали экспресс-оценку физического здоровья, авторами которой являются Хрущев С. В., Поляков С. Д., Иванов И. Л. Комплекс, состоящий из 5 морфологических и функциональных показателей (массо-ростовой индекс Кетле; индекс Робинсона; индекс Скибинского; индекс мощности Шаповаловой В. А.). Он имеет наивысшую степень взаимосвязи с уровнем общей выносливости и с острой заболеваемостью.

В итоговой таблице, каждому показателю определяют оценку в баллах. Затем рассчитывается общая сумма баллов, которая показывает уровень физического состояния:

2 – 7 баллов – низкий;

8 – 10 баллов – ниже среднего;

11 – 15 баллов – средний;

16 – 20 баллов – выше среднего;

21 – 25 – высокий;

Кроме средней оценки уровня физического здоровья, этот тест дает возможность определения «слабых мест» организма каждого студента. Учет выявленных данных позволяет использовать соответствующие методы

и средства, а также подбирать рациональный двигательный режим, который будет способствовать их оздоровлению.

В результате проведенных исследований выяснилось, что средняя оценка физического здоровья студентов:

- занимающихся не регулярно, составляла – 7 баллов (низкий);
- два раза в неделю – 12 баллов (средний);
- более двух раз – 17 баллов (выше среднего); табл.1 [2].

Анализ показателей подтверждает, что дополнительные занятия физическими упражнениями, их регулярность могут способствовать укреплению состояния здоровья, улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов. Полноценное развитие современного общества во многом определяется уровнем здоровья студенческой молодежи, доля которой в структуре населения страны очень значительна. Она обеспечивает потребность рынка труда в трудовых ресурсах, репродуктивный и культурный потенциал нации, обороноспособность страны [3].

Всё это возможно реализовать только в том случае, если новое, растущее поколение будет иметь хороший уровень здоровья и силы для активной творческой самореализации в современном высокотехнологичном мире. Поэтому, основные задачи физического воспитания – дать учащимся целостные знания о пользе и значимости двигательной активности, создать и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом, мотивировать в них потребность к ежедневной двигательной активности. Особенно это касается студентов с ослабленным здоровьем, отнесённых к специальной медицинской группе [4].

Таблица 1

Показатели среднего значения экспресс-оценки физического здоровья студентов

Параметры физического здоровья студентов	1 группа n=13	2 группа n=11	3 группа n=10
Индекс Кетле (г/см)	429,0 ± 27,2	329,3 ± 15,3	352,0 ± 12,3
Индекс Робинсона (усл.ед)	103,6 ± 5,4	78,5 ± 5,1	66,5 ± 5,1
Индекс Скибинского (усл.ед)	767,6 ± 360,0	2250,4 ± 400	5100,4 ± 400,2
Индекс Шаповаловой (усл.ед)	221,7 ± 8,1	246,7 ± 5,3	353,4 ± 2,3
Индекс Руфье (усл.ед)	12,1 ± 3,0	11,3 ± 3,0	8,7 ± 1,1

Список литературы

1. *Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов.- М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.*
2. *Галайда А. В., Андреев С. А. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровье сберегающей деятельности образовательных*

учреждений : сборник статей 3-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 апр. 2013 г. / А. В. Галайда, Андреев С. А. - ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2013. - 289 с.

3. *Курганова Е. Н. К вопросу формирования в ВУЗах специальных медицинских групп для занятий физической культурой. «Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики». Материалы VII международной научно-практической конференции 27 – 30 апреля 2015 / Е. Н. Курганова. - Госуниверситет - УНПК. - С. 94 - 99.*
4. *Глазкова Г. Б. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровье сберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 3-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 апр. 2013 г. / Г. Б. Глазкова. - ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Екатеринбург, 2013. - 289 с.*

References

1. *Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2004. 67 p.*
2. *Galaydh A. V., Andreev A. S. Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'e sberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy : sbornik statey 3-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Ekaterinburg, 26 apr. 2013 g. [The problem of quality of health and the health saving activities in educational institutions : collected articles of the 3rd International scientific-practical conference, Ekaterinburg, April 26. 2013 / FGAOU VPO "ROS. GOS. prof.-PED. Univ"; under the General editorship of N. V. Tretyakova]. Yekaterinburg, 2013. 289 p. (In Russ.).*
3. *Kurganova E. N. [On the question of formation in the Universities of special medical groups for physical culture]. «Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki». Materialy VII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 27 – 30 aprelya 2015 [Physical culture, sports and tourism. The processes of integration of science and practice. Materials of VII international scientific-practical conference, 27 – 30 April 2015]. Orel, State University - unpk. Pp. 94 - 99. (In Russ.).*

4. *Glazkova G. B. Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'e sberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy: sbornik statey 3-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Ekaterinburg, 26 apr. 2013 g. [Quality Problems health and the health saving activities in educational institutions: collected articles of the 3rd International scientific-practical conference, Ekaterinburg, April 26. 2013]. Yekaterinburg, 2013. 289 p. (In Russ.).*

Научное издание

Научное сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Международной научно-практической конференции

НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ
№ 1 (12) 2017

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Верстка Махова А. С.
Корректор Токарева К. Е.

Подписано к изданию 27.02.2017 г.
Объем 14,1 печ. л.

МОО «Академия безопасности и выживания»
Издательство МАБИВ

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт МАБИВ – www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru