



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 5 (21) 2018

ISSN 2413-6379

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В номере:

Средства и методы спортивной тренировки

Проблемы развития и безопасности личности



ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная 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: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

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.*

Размещение в Интернет 12.11.2018 г.

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



Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки : материалы Международной научно-практической конференции 10 ноября 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – № 5 (21). – 140 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_5\(21\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» 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, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2018
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Давыдик Д. В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	5
Зарецкий Р. К., Токмаков Н. В., Анненкова Ж. Е. РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧУВСТВЕННОГО ПОЗНАВАНИЯ МИРА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	14
Махов С. Ю., Осипов Д. В. МЕТОДЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД	20
Майоров С. Б. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	32
Зарецкий Р. К. Чечина А. В., Грядунов И. М. НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСОВ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	37
Андреенко Т. А., Ситникова М. И. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ	41
Махов С. Ю., Губанов Э. В. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ- РУКОПАШНИКОВ	45
Токмаков Н. В., Усикова И. Г., Комаристая Л. С. МЕХАТРОННАЯ РОБОТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА МИКРОКЛИМАТА В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И СООРУЖЕНИЯХ	56
Семенова О. Ю., Андреенко Т. А. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СТУДЕНТОВ-СПРИНТЕРОВ	61
Андряхин Д. В., Сафонов М. С. НЕСТАНДАРТНО-ПЕРЕМЕННЫЕ (СИТУАЦИОННЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ	66
Сидоренко А. В., Андреенко Т. А., Павленко Е. П. СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 9—12 ЛЕТ (на примере игры в футбол)	70

Рыжов А. С. СКОРОСТНАЯ И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ	73
Сафонов М. С., Андрияхин Д. В. АКТУАЛЬНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В 14-16 ЛЕТ	83
Горбачева О. А., Харлашин Д. А., Фролов Д. А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	86
Демочкина Т. Н., Мостовая Т. Н. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	92
Паньков Н. В., Парфенов А. С. ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ КОНЬКОВОЙ ТЕХНИКИ	99
Андреенко Т. А., Ситникова М. И. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ИЛИ ТРЕНИРОВКИ ДОМА: ЧТО ЛУЧШЕ?	104

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Махов С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	108
Рожков Н. Т. ИНСТИНКТ КАК ИСТОЧНИК АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ	115
Воробьева А. В. Брыкина В. А. СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНИЦИАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ	119
Прокопов Е. Е., Ерангия В. Э., Токмакова М. А. УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ	124
Ветков Н. Е., Остроухова Д. К. ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	127
Рожков Н. Т. КУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ	134

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

SOME ASPECTS OF DEVELOPMENT OF TECHNIQUE OF PERFORMING EXERCISES IN KETTLEBELL LIFTING

Давыдик Дмитрий Викторович

*трехкратный чемпион мира по гиревому спорту, мастер спорта Республики
Беларусь международного класса по гиревому спорту,
ОАО «Газпром трансгаз Беларусь»
г. Минск, Беларусь*

Davydik Dmitrij Viktorovich

*Three-time world champion in kettlebell lifting, master of sports
of the Republic of Belarus of international class in kettlebell lifting
Gazprom Transgaz Belarus
Minsk, Belarus*

Аннотация. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте имеет ряд особенностей, незнание которых неизбежно ведет к медленному росту спортивных результатов и преждевременной его остановке. Современная тематическая литература не дает тренеру и спортсмену информации об особенностях техники выполнения упражнений, что не позволяет осуществить грамотное планирование тренировочного процесса для достижения высоких результатов. Сравнительный анализ видеоматериалов выступлений спортсменов и спортивных результатов национальных и зарубежных первенств по гиревому спорту показывает, что в технике выполнения упражнений спортсменами высокой квалификации Российской Федерации и Республики Беларусь имеются различия, являющиеся одной из причин низкого уровня результатов белорусских спортсменов.

Abstract. Technique of performing exercises in kettlebell lifting has a set of features, not knowing which could lead to sport results' slow increase or complete stop of it. Modern thematic literature don't give an information about peculiarities of technique of performing exercises to a trainer and a sportsman, which doesn't allow accomplish a shrewd planning of training process to achieve high results. Comparative analysis of video recordings of sportsmen's performing and sport results of national and foreign kettlebell lifting championships demonstrate that the technique of exercises' performing by The Russian Federation's and The Republic of Belarus's highly qualified sportsmen has its own differences, which is one of the cause of the Belarusian sportsmen's lower level of the results.

Введение.

Современный гиревой спорт в Республике Беларусь нуждается в качественно новом подходе к тренировочному процессу. Это обусловлено как ростом числа спортсменов высокого класса в мире, так и постоянным ростом спортивных результатов, показываемых ведущими зарубежными спортсменами.

На чемпионате Российской Федерации в двоеборье, прошедшем в 2017 году, средняя сумма очков у победителей по весовым категориям составила 230 очков [1]. У победителей чемпионата Республики Беларусь 2017 года средняя сумма составляла 155 очков. Квалификация победителей при этом соответствовала спортивным званиям мастер спорта Республики Беларусь (МС) и мастер спорта Республики Беларусь международного класса (МСМК) [2].

Анализ выступления белорусских спортсменов показывает, что основной причиной низких и нестабильных результатов в гиревом спорте является низкий уровень технической подготовленности спортсменов даже уровня МС, МСМК, что проявляется в неверно сформированных навыках техники выполнения соревновательных упражнений.

Цель исследования.

Целью исследования являлся разработка практических рекомендаций для совершенствования техники выполнения упражнений в гиревом спорте на основе анализа технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов различных весовых категорий.

Методы и организация исследования.

В процессе проведенных исследований использовались следующие методы: анализ видеоматериалов, протоколов соревнований, литературных источников, педагогические наблюдения.

Были проанализированы видеозаписи шести турниров чемпионата Республики Беларусь, Российской Федерации с выступлениями спортсменов уровня МС и МСМК, а также итоговые протоколы этих соревнований. Тематическая литература по гиревому спорту и основам формирования двигательных навыков [3] и обучению спортивной технике использовалась для получения сравнительных характеристик техники соревновательных упражнений в гиревом спорте.

Изучение литературы по гиревому спорту показало отсутствие практических рекомендаций авторов по особенностям техники выполнения упражнений в зависимости от весовых категорий спортсменов. Авторы В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов в книге «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки» [4], излагают общие рекомендации по вопросам техники выполнения упражнений. В. Н. Гомонов в диссертационном исследовании на тему «Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации» [5] подробно затрагивает развитие физических качеств, методику тренировки, а также проводит обзор физиологических данных спортсменов-гиревиков.

С целью изучения влияния техники выполнения упражнений на результат в гиревом спорте педагогические наблюдения проводились за двумя учебными группами спортсменов, имеющих квалификацию не ниже мастера спорта Республики Беларусь. В каждой группе занималось по семь человек.

Наблюдения проводилось в течение двух месяцев. Теоретическому анализу подвергалась биомеханика движений спортсмена в соревновательных упражнениях.

На основании проведенного анализа техники выполнения упражнений и были определены отдельные элементы корректировки каждого упражнения: стартовая стойка, выталкивание гирь, подсед - для толчка, замах, подрыв, стойка в фиксации и опускание гири – для рывка.

В тренировочный процесс были включены теоретические занятия по основам техники выполнения соревновательных упражнений в объеме четырех часов в неделю. Для каждого спортсмена были индивидуализированы модельные характеристики техники соревновательных упражнений. Несоответствие модельным характеристикам определялось и фиксировалось при помощи видеозаписи. На основании анализа видеозаписи проводилась индивидуальная корректировка выполнения отдельных элементов каждого упражнения.

В результате проведенных педагогических наблюдений нами были выявлены наиболее распространённые ошибки в технике выполнения упражнений и предложены варианты их коррекции, что позволило разработать практические рекомендации по совершенствованию техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Особенности технического выполнения отдельных элементов упражнений и практические рекомендации по совершенствованию техники выполнения представлены по видам упражнений.

Классический толчок гирь.

Упражнение состоит из следующих элементов:

- стартовая стойка;
- выталкивание гирь;
- фиксация гирь над головой.

Стартовая стойка спортсмена должна быть эргономичной для обеспечения эффективной работы в течение отведенного отрезка времени. Согласно рекомендациям авторов вышеуказанной книги «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки» спортсмен должен выпрямить ноги, при этом должен быть обеспечен прогиб в пояснице, необходимый для постановки локтей на гребни подвздошных костей таза с целью обеспечения упора для рук при последующем выталкивании.

Изучение видеозаписей выступления российских спортсменов высокой квалификации, имеющих результаты в толчке двух гирь по 32 килограмма в течение 10 минут 110 подъемов и выше, показало, что в стартовой стойке спортсмен расслабляет двуглавую мышцу бедра, наиболее задействованную в выполнении упражнения (стартовый подсед перед выталкиванием, выталкивание гирь и подсед перед выпрямлением рук в локтевых суставах для фиксации гирь над головой) в следствие фронтального расположения гирь относительно корпуса. Также, при выталкивании гирь, выпрямлении рук в локтевых суставах и в положении фиксации гирь над головой спортсмен максимально расслабляет трехглавые мышцы рук.

Изучение указанных видеозаписей позволило предположить, что в стойке важными нюансами являются необходимость расслабления мышц ног (преимущественно двуглавой мышцы бедра) и трехглавых мышц рук для снятия излишней нагрузки.

На основании изучения литературы по физиологии человека [7] сделан вывод о том, что для обеспечения расслабления двуглавых мышц ног в стартовой стойке спортсмен должен обладать достаточной эластичностью мышечных волокон передней поверхности бедра, гибкостью и подвижностью поясничного отдела спины.

Для обеспечения расслабления трехглавых мышц рук в процессе толчка необходимо обращать внимание на выпрямление рук в локтевых суставах, которое должно быть достаточно резким, что делает минимальной работу мышц трицепсов и плеч.

С целью развития указанных навыков было предложено включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на растяжку мышц квадрицепсов, улучшение гибкости и подвижности поясничного отдела в объеме 15-20 минут при проведении разминки и заминки.

Для обеспечения расслабления трехглавых мышц рук в процессе толчка необходимо обращать внимание на выпрямление рук в локтевых суставах, которое должно быть резким, что делает минимальной работу мышц трицепсов и плеч. С целью развития навыка спортсменам были предложены для выполнения такие упражнения, как толчок штанги, отжимания от пола, отжимания на брусьях, при выполнении которых спортсмену необходимо выпрямлять руки в локтевых суставах с наибольшей резкостью.

Выталкивание гирь начинается с подседа и резкого поступательного движения ног вверх. Кинетическая энергия через подвздошные кости передается рукам, начинающим движение вверх [4]. При правильном техническом выполнении выталкивания силовая работа минимальна. Наоборот, при наличии проблемы с постановкой локтей, силовая работа при выталкивании возрастает.

Изучение видеозаписей выступлений спортсменов показало, что в начале выталкивания спортсмен должен равномерно распределить вес тела по плоскостям стоп для наиболее надежного упора в поверхность помоста. Распространенной ошибкой является перенос веса тела на носки, что ведет к смещению центра тяжести корпуса вперед и, уменьшению величины стартового импульса, передаваемого через ноги рукам, вследствие уменьшения плоскости упора стоп в поверхность помоста. Это ведет к излишней физической нагрузке.

Для равномерного распределения веса тела по плоскостям стоп необходимо предварительно развести носки стоп наружу относительно оси ног на 70-80°. В процессе выполнения подседа перед выталкиванием колени необходимо развести наружу по аналогии с носками ступней.

Для развития навыка равномерного распределением веса тела по плоскостям стоп спортсменам были предложены приседания, приседания со штангой на груди, приседания со штангой на плечах с полной амплитудой и паузой в нижнем положении.

Фиксация – неподвижное положение спортсмена, когда руки с гирями находятся над головой. В положении фиксации российские спортсмены,

показывающие результаты в толчке двух гирь по 32 килограмма 110 подъемов и выше также расслабляют мышц ног, рук и плечевого пояса.

Для расслабления мышц плечевого пояса спортсмен должен обладать гибкостью и подвижностью суставов плечевого пояса. Для развития навыка были предложены упражнения, направленные на улучшение гибкости и подвижности суставов плечевого пояса: растяжка, круговые движения рук с гимнастической палкой (тяжелоатлетическим поясом) с периодическим уменьшением ширины хвата, приседания с гимнастической палкой (гирями) над головой.

Анализ проведенных наблюдений показал, что внесение корректировки в технику выполнения отдельных элементов толчка гирь, позволяет увеличить итоговый результат спортсменов в среднем на 25%.

Ниже приведена усредненная динамика изменения результатов спортсменов в упражнении «Толчок» с учетом корректировки отдельных элементов упражнения, а также показана зависимость технической подготовленности и весовой категории спортсмена (Рис 1).

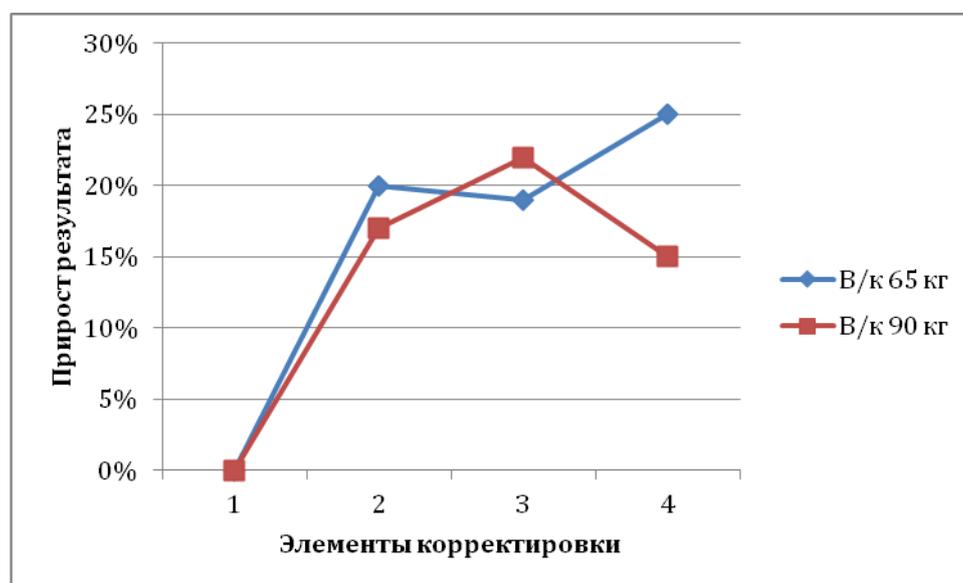


Рис.1. Динамика результатов в упражнении «Толчок»

- 1 – исходные результаты спортсменов.
- 2 – корректировка стартовой стойки.
- 3 – корректировка толчка.
- 4 – корректировка подседа.

Рывок гири.

Рывок гири выполняется по дугообразной траектории из положения виса внизу в положение фиксации над головой.

Упражнение состоит из следующих элементов.

Замах – движение руки с гирей в крайнюю нижнюю точку.

По результатам проведенных наблюдений эффективным является замах с маятниковым движением ногами, что позволяет расслабить мышцы ног в крайней точке замаха, выпрямив их и обеспечить импульс для подрыва гири

при выходе из замаха, совместив выпрямление ног при обратном движении из крайней точки замаха (обратный маятник) с подрывом гири.

Подрыв – придание гире ускорения при выходе из замаха с целью ее дальнейшего движения вверх. Подрыв выполняется при выходе руки с гирей из замаха путем резкого реверсивного движения плечевого пояса по траектории «назад-вверх» одновременно с выходом ног из маятникового движения (обратный маятник).

Для получения навыков выполнения маятникового движения и определения точки подрыва гири спортсменам было предложено отдельное выполнение замаха с подрывом гири, а также рывок гири с одним / двумя замахами.

Просов кисти руки в дужку гири – изменение положения кисти руки относительно дужки гири для размещения дужки в руке, способствующего надежному контролю гири в положении фиксации.

Изучение видеозаписей выполнения упражнения спортсменами, показывающими результат в рывке гири 32 килограмма 150-200 подъемов в течение 10 минут, дает основания утверждать, что оптимальным моментом для осуществления просова руки в дужку гири является момент, когда рука с гирей, двигаясь из замаха, проходит верхнюю плоскость головы спортсмена. Осуществление просова в данный момент позволяет эргономично разместить кисть в дужке гири и зафиксировать гирю сверху без потери дополнительного времени на ее остановку.

Фиксация – неподвижное положение спортсмена, когда рука с гирей находится над головой.

Согласно записям выступления спортсменов, важным фактором является положение кисти руки в дужке гири. Спортсмены, показывающие результат в рывке гири 32 килограмма в течение 10 минут равный 80 – 120 подъемам, загибают кисть назад, натягивая тем самым мышцы предплечий, что ведет к их перенапряжению. С целью эргономичного размещения кисти руки в дужке гири в положении фиксации, способствующего расслаблению мышц предплечий, линию «кисть-предплечье» следует сделать максимально прямой, что наблюдается у спортсменов, показывающих результат в 140-200 подъемов.

На рисунке 1 показана динамика изменения результатов спортсменов с учетом внесения корректировки в отдельные элементы рывка гири, показывающая рост результат в среднем на 25%.

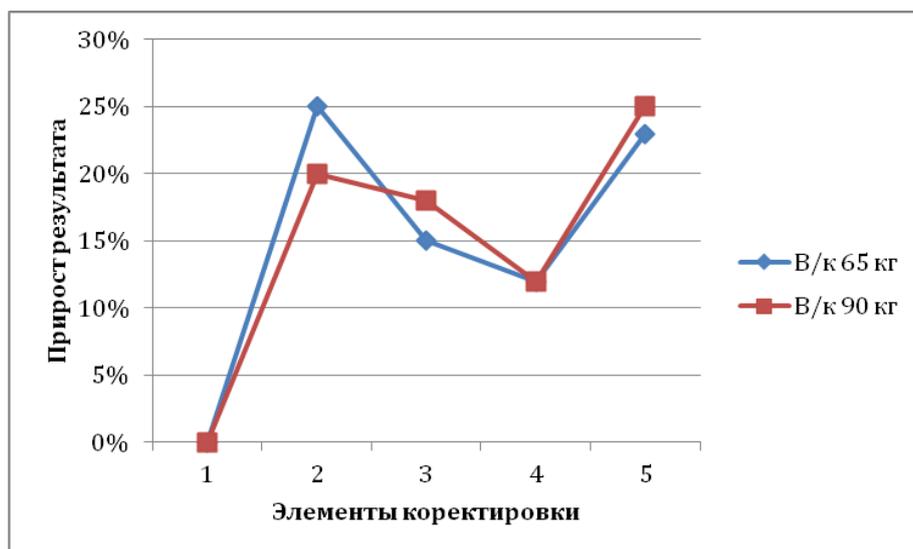


Рис.2. Динамика результатов в упражнении «Рывок»

- 1 – исходные результаты спортсменов
- 2 – корректировка замаха
- 3 – корректировка подрыва
- 4 – корректировка опускания гири
- 5 – корректировка стойки в процессе фиксации гири

Кроме того, в процессе наблюдения обнаружилась зависимость спортивного результата от технической подготовленности спортсмена с учетом его веса.

Положительный педагогический опыт корректировки техники выполнения соревновательных упражнений позволил сформулировать следующие практические рекомендации.

При выполнении упражнения «Толчок» для спортсменов, выступающих в весовых категориях 60 - 70 кг, важными являются такие элементы, как стартовая стойка и подсед при выталкивании гирь (рис.1).

Стартовая стойка спортсмена при выполнении толчка гирь не является энергозатратной при условии постановки ног на ширине, не превышающей ширину плеч спортсмена, выпрямления ног в коленных суставах и упоре локтевых суставов в подвздошные кости. Данная стойка позволяет обеспечить эффективное расслабление мышц ног и рук в процессе выполнения упражнения. Кроме того, указанная постановка ног обеспечивает эффективное использование вектора силы при выталкивании гирь. Глубина подседа при выталкивании гирь должна определяться силовыми показателями спортсмена и может меняться в течение времени выполнения упражнения. Спортсменам «легких» весовых категорий рекомендуется выполнять глубокий подсед, максимально сокращая траекторию движения гирь и перенося часть нагрузки мышц рук на мышцы ног.

2. Спортсменам, выступающим в весовых категориях 75 – свыше 90 кг, рекомендуется уделить внимание такому элементу, как толчок гирь. При выполнении толчка необходимо сосредоточить внимание на выталкивании гирь, когда энергия выталкивания через подвздошные кости передается рукам. Распространенной ошибкой является выталкивание гирь из положения виса,

когда локти не установлены на гребнях подвздошных костей, а прижаты к корпусу вследствие малой гибкости в поясничном и грудном отделах позвоночника, а также малой эластичности квадрицепсов. В этом случае, в отличие от инерционного движения гири при выталкивании из упора, в работу включаются мышцы плеч и трицепсы. Особое внимание следует уделять включению рук в локтевых суставах в крайней точке толчка. Включение рук должно быть достаточно резким. Такой вариант включения устраняет работу мышц плеч и трицепсов.

3. При выполнении упражнения «Рывок» спортсмен, выступающий в легкой весовой категории, должен уделять время таким элементам, как замах и стойка в положении фиксации.

4. Выполнение рывка не является энергозатратным при правильной траектории движения гири из положения замаха в положение подрыва, своевременном выполнении подрыва гири и правильном расположении кисти в дужке гири в положении фиксации. Для снижения затрат энергии в замахе необходимо обеспечить максимально длинную траекторию инерционного движения гири из крайней точки замаха в точку подрыва. Это в большей степени касается именно спортсменов, выступающих в весовых категориях 60-75 кг. поскольку уменьшение траектории инерционного движения гири в точках «замах-подрыв» ведет к увеличению траектории ее движения в точках «подрыв-фиксация» и приложению силовых усилий при подрыве. В положении фиксации кисть в дужке гири должна располагаться таким образом, чтобы линия «кисть – предплечье» была максимально прямой, что способствует расслаблению мышц предплечья в момент фиксации гири.

Литература

1. *Чемпионат республики Беларусь по гиревому спорту мужчины - двоеборье, женщины - рывок : протоколы соревнований Чемпионата Республики Беларусь по гиревому спорту / ОО «Белорусская федерация гиревого спорта» // Girevik.by. Гиревой спорт в Республике Беларусь. 2017. URL: <http://girevik.by/files/2/0/8/208/Protokoli/db2017.pdf/>*
2. *Протоколы соревнований Чемпионата России по гиревому спорту // Всероссийская федерация гиревого спорта. 2017. URL: <http://www.vfgs.ru/protocols/category/24-year-2017>*
3. *Коц Я. М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1998. 200 с.*
4. *Тихонов В. Ф., Суховой А. В., Леонов Д. В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / под ред. В. Ф. Тихонова. М.: Советский спорт, 2009. 85 с.*
5. *Гомонов В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Н. Гомонов. Смоленск : СГИФК, 2000. 26 с.*
6. *Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М. : Советский спорт, 2002. 272 с.*
7. *Смирнов В. М. Физиология человека : учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов медицинских вузов. М. : 2002. 608 с.*

References

1. *Chempionat respubliki Belarus' po girevomu sportu muzhchiny - dvoebor'e, zhenshchiny – ryvok. Protokoly sorevnovanij CHempionata Respubliki Belarus' po girevomu sportu. Belorusskaya federaciya girevogo sporta [Protocols of the Championship of the Republic of Belarus in weightlifting]. Belarusian Weight Lifting Federation. 2017. Available at: <http://girevik.by/files/2/0/8/208/Protokoli/db2017.pdf>. (accessed 18.10.2018)*
2. *Protokoly sorevnovanij CHempionata Rossii po girevomu sportu [Protocols of the Championship of Russia in weightlifting]. Vserossijskaya federaciya girevogo sporta - All-Russian Weight Lifting Federation LLC, 2017. Available at: <http://www.vfgs.ru/protocols/category/24-year-2017>. (accessed 18.10.2018)*
3. *Koc Ya. M. Sportivnaya fiziologiya [Sports physiology]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1998, 200 p.*
4. *Tihonov V. F., Suhovej A. V., Leonov D. V. Osnovy girevogo sporta: obuchenie dvigatel'nym dejstviyam i metody trenirovki [Basics of kettlebell lifting: learning motor actions and training methods]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2009, 85 p.*
5. *Gomonov V. N. Individualizaciya tekhnicheskoy i fizicheskoy podgotovki sportsmenov-girevikov razlichnoj kvalifikacii. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Individualization of technical and physical training of kettlebell lifters of various qualifications. Abstract dis. cand. ped. sci. Smolensk, SGIFK Publ., 2000, 26 p.*
6. *Vorotyncev A. I. Giri. Sport sil'nyh i zdorovyh [Giri. Sport strong and healthy]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2002, 272 p.*
7. *Smirnov V. M. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]. Moscow, 2002, 608 p.*

УДК 612.8

**РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧУВСТВЕННОГО ПОЗНАВАНИЯ МИРА
СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**EXPANSION OF THE POSSIBILITIES OF THE SENSITIVE KNOWLEDGE OF THE
WORLD OF SPORTSMEN WITH RESTRICTED OPPORTUNITIES**

Зарецкий Роман Константинович

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Zaretskiy Roman Konstantinovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tokmakov Nikita Vladimirovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Анненкова Жанна Евгеньевна

кандидат медицинских наук, доцент

кафедра внутренних болезней

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Annenkova Zhanna Evgenievna

Ph.D., associate professor

department of Internal Medicine

Orel State named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье предлагаются идеи и способы проведения исследований обучаемости человека интерпретировать ощущения, с целью тренировки возможностей чувственного познания мира, а также помощи спортсменов с ограниченными возможностями. Приведен анализ существующих разработок. Представлены перспективы данных исследований.

Abstract. The article proposes ideas and ways of conducting studies of human learning ability to interpret sensations, with the aim of expanding the possibilities of sensory cognition of the world, as well as helping sportsman with disabilities.

Examples of existing developments and criticism of these developments are given. The prospects for these studies are described.

Ключевые слова: *чувственное познание, конвертирование чувств, интерпретация ощущений, электронная книга Брайля, исследование обучаемости.*

Keywords: *sensory cognition, sense conversion, interpretation of sensations, Braille e-book, study of learning.*

Проблема, поднимаемая в статье, заключается в низком использовании человеком своего потенциала, у нас есть слабо востребованные органы чувств (такие как кожа и язык). Их возможности необходимо исследовать и развивать. Особенно это актуально для людей с некоторыми ограниченными физическими возможностями (глухота и слепота).

Существуют споры, что влияет на человека больше: обучение или врожденные качества. Учитывая специфику человека, а именно его интеллектуальную развитость, сложно отрицать огромную роль обучения. Природа дает человеку возможность быть универсальным, мир каким мы его видим результат интерпретаций мозга. Органы чувств видятся довольно примитивными механизмами, ведь основную работу, безусловно, выполняет мозг [1]. К примеру, он достраивает визуальный ряд видимый зрением, карандаш, лежащий на земле, мы примем за ветку, и возможно даже дорисуем к нему сучья, лежащий же столе, это будет просто карандаш.

Существует концепция пластичности мозга (подтверждена экспериментально, картированием мозга), она говорит о том, что структура мозга не жестко зафиксирована (причем каждый участок выполняет свои вполне определенные функции), а структура пластична, и функции участков коры могут меняться, и притом достаточно существенно.

Это означает, что, в теории, можно добиться усиления возможностей некоторых частей тела.

По мере взросления мы учимся пользоваться своими органами чувств. Но из-за особых условий существования многие чувства остаются не востребованными. Огромная поверхность кожи, выполняет минимальную защитную функцию, можно расширить ее функции с помощью различных устройств, преобразующих информацию в другие формы. Кожа лица и живота является самым чувствительным к теплу участком тела. Даже без каких-либо устройств можно интерпретировать цвет тела по излучаемому им теплу. К примеру: черные тела излучают больше тепла, чем белые, также и с другими цветами. Необходимо изучить, как человек способен воспринимать информацию в нетрадиционных формах. Можно ли научить человека видеть звук? Слышать изображение? Осязать цвет? Возможно ли научить человека воспринимать и не свойственные ему чувства?

Изучение работы мозга и тела в целом, позволит лучше понимать мир. Если с этим еще кто-то может поспорить, то с полезностью данных исследований для людей с ограниченными возможностями не может идти речи.

Существуют устройства, преобразующие графические данные в звуковые [2], одно из них показано на рисунке 1. При помощи звуков, обучаясь, человек

способен не имея зрения совершать такие действия как взятие стакана со стола. Но это, фактически, заставляет быть “глухим”, ведь слух сам по себе очень важный орган чувств.



Рис. 1. Устройство под названием EyeMusic

К сожалению, сложно придумать дешевое устройство с изменяющимся рельефом, оно могло бы позволить воспринимать объекты на ощупь (причем не обязательно руками), не прикасаясь к ним. Это было бы довольно фантастическое устройство, учитывая, что даже не существует полноценных электронных книг, со шрифтом Брайля.

Возможно, оптимальным вариантом было бы решение проблемы в другом ключе, использовать ощущения боли или температуры.

Глухие учатся разговаривать, прикладывая руку к горлу, чтобы чувствовать исходящие от неё вибрации. Наиболее чувствительным к вибрациям участком тела является кожа пальцев рук [3]. Устройство преобразования слабых звуковых вибраций в вибрации ощутимые для пальцев, могли бы помочь глухим “слышать” пальцами. И такие устройства существуют, в виде браслетов и наушников (рисунок 2). Но они предназначены ради развлечения: “слушания музыки” [4]. Необходим более серьезный подход к проблеме, ведь глухие люди сильно ограничены в возможностях. И в первую очередь, нужно бороться с этими ограничениями, причем на фундаментальном уровне, а не с каждым отдельным случаем.

Нужно учитывать, что люди с ограниченными возможностями мало зарабатывают, для них умственная отсталость в порядке вещей. У глухих почти нет отличий от здоровых людей, а уже слепые, к примеру, зачастую не умеют читать. Слепо глухонемые часто вообще не способны с самостоятельной жизни.

Данные исследования необходимо проводить очень детально и весьма продолжительное время. На начальных этапах исследований вряд ли можно будет добиться каких-либо значимых результатов, но нужно будет дать время

мозгу для адаптации.



Рис. 2. Наушники для глухих

Существует кохлеарная имплантация (рисунок 3), она позволяет компенсировать потерю слуха людям с выраженной или тяжелой степенью нейросенсорной тугоухости [5]. Сущность метода заключается в установке в организме пациента устройства, способного преобразовывать электрические импульсы, поступающие с внешнего микрофона, в сигналы, понятные нервной системе сразу же после имплантации пациент не получит возможность адекватно слышать. Требуется длительный период послеоперационной реабилитации, в течение которого происходит адаптация и обучение пациента слышать. И все дело в способности мозга к обучению.



Рис. 3. Кохлеарный имплантат

В случае с кохлеарной имплантацией, речь идет о замене одних подаваемых сигналов на аналогичные (искусственные) другие. Мною предлагается совершенно иной подход: заставить мозг делать непривычную для него работу и, скорее всего, это приведет к еще большему времени адаптации,

к тому же индивидуальному для всех.

Натальей Бехтеревой была открыта и разработана «теория устойчивого патологического состояния мозга». Бехтерева обнаружила, что поведение, которое формируется во время болезни, не проходит даже после излечения, когда причины, которые вызвали это поведение, уже отсутствуют. При обучении новым устройствам могут оказаться эффективными методы устранения подобных патологий, предложенные Эдвардом Таубом. Это воздействие на состояние “хорошо – плохо” и безусловные рефлексы (к примеру, намеренное ограничение использования здоровых органов чувств)

Возможность передавать на кожу различного рода информацию открывает огромную сферу восприятия для человека. Многие люди с ограниченными возможностями смогут жить на порядок лучше, и даже обычный человек сможет расширить мир ощущаемого и понимаемого. Свет, радио, ультрафиолетовые, инфракрасные, и весь спектр волн может быть улавливаемым и понимаемым на уровне чувств.

Таким образом, расширение возможностей чувственного познания мира позволяет спортсменам с ограниченными возможностями наиболее эффективно адаптироваться в среде обитания и получать требуемый спортивный результат.

Литература

1. Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А. *Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона, 1897. 379 с.*
2. *Welcome to the EyeMusic demonstrator // Amir Amedi's Lab. URL: <http://brain.huji.ac.il/site/em.html>*
3. *Вибрационная чувствительность // Большая медицинская энциклопедия. URL: http://бмэ.орг/index.php/ВИБРАЦИОННАЯ_ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ*
4. *Устройство для слабослышащих // Информационный сайт глухих и слабослышащих. URL: <https://www.gluxix.net/deafnews/smi-about-deaf/tech/5681-2016-08-11-20-00-39>*
5. *Что такое кохлеарная имплантация // Ресурсный сайт для людей с проблемами слуха URL: <http://slishim.ru/cochlear-implantation/chto-takoe-koxlearnaya-implantaciya/>.*

References

1. *Brokgauz F. A., Efron I. A. EHnciklopedicheskiy slovar' Brokgauza i Efrona [Encyclopedic dictionary Brokgaus and Efron], 1897, 379 p.*
2. *Welcome to the EyeMusic demonstrator. Amir Amedi's Lab. Available at: <http://brain.huji.ac.il/site/em.html>. (accessed 29.10.2018)*
3. *Vibracionnaya chuvstvitel'nost' [Vibration sensitivity]. Bol'shaya medicinskaya ehnciklopediya [Big Medical Encyclopedia]. Available at: http://бмэ.орг/index.php/вибрационная_чувствительность. (accessed 29.10.2018)*
4. *Ustrojstvo dlya slaboslyshashchih [Device for hearing impaired]. Informacionnyj sayt gluhih i slaboslyshashchih [Deaf and hearing impaired information site]. Available at: <https://www.gluxix.net/deafnews/smi-about-deaf/tech/5681-2016-08-11-20-00-39>. (accessed 29.10.2018)*
5. *Chto takoe kohlearnaya implantaciya [What is cochlear implantation]. Resursnyj*

sajt dlya lyudej s problemami sluha [Resource site for people with hearing problems]. Available at: <http://slishim.ru/cochlear-implantation/cto-takoe-koxlearnaya-implantacziya/>. (accessed 29.10.2018).

УДК 796.89

МЕТОДЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

CIRCUIT TRAINING METHODS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF ATS STAFF

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия

Osipov Dmitry Vasilievich

lecturer
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *Круговая тренировка (КТ) является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу.*

Abstract. *Circuit training (CT) is one of the effective organizational and methodological forms of physical exercise. She got her name due to the fact that all the exercises are performed by people involved as if in a circle.*

Ключевые слова: *круговая тренировка, выносливость, скорость, сила, функциональная система.*

Keywords: *circuit training, endurance, speed, strength, functional system.*

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б. Д. Фрактман. Еще в 1955г. Б. Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55% времени основной части занятий.

Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И.А. Гуревичем. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки.

С позиций концепции П.К. Анохина о функциональной системе рассматриваются вопросы круговой тренировки В.Н. Кряжем. Применительно к подготовительному отделению и группам спортивного совершенствования им предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В. В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40- секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Б. А. Наумов считает, что сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Он предполагает применять два принципа изменения нагрузки в занятиях:

– многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом;

– постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

Х. М. Муртазин отмечает, что при помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:

- увеличение количества повторений за то же время;
- сокращение времени на выполнение того же количества повторений;
- повторение кругов (2 - 3);
- сокращение пауз отдыха;
- введение новых, более эффективных упражнений.

При подборе упражнений для круговой тренировки автором предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц.

Наиболее полно комплексно-круговая форма тренировочных занятий описана в монографии М. Шолиха. Он успешно объединил идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном с идеей так называемой «интервальной тренировкой», обоснованной в трудах Х. Рейнделла и Х. Роскамма. М. Шолих широко использовал также работы советских авторов А. Гугина и Б. Фрактмана.

М. Шолих дает следующее определение круговой тренировке: «Под «крейзтрэнингом» и его вариантами мы понимаем эффективные организационно-методические формы занятий для совершенствования двигательных качеств силы, быстроты и выносливости, а также в особенности таких их комплексных форм, как силовая выносливость, скоростная выносливость и скоростная сила в зависимости от метода нагрузки и с применением несложных упражнений, из которых составляет неизменная на некоторое время программа упражнений».

Разные варианты КТ, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). У М. Шолиха варианты именуются по методам, положенным в их основу - длительного (непрерывного), интервального и повторного упражнений. Интервальный имеет в свою очередь два варианта - экстенсивной и интенсивной работы. Экстенсивная работа характеризуется мощностью в 50-60% от максимальной, длительностью 15 - 30 с и паузами отдыха 45 - 90 с. Интенсивная работа - мощностью 75% от максимума, длительностью 8 - 15 с

и паузами 90 –120 с.

КТ по методу интенсивной работы характеризуется высокой интенсивностью в каждом упражнении, достигающей 75 - 80% от максимальной мощности усилий (В. С. Фарфель).

Интервальная тренировка, разработанная Х. Рейнделлом, Х. Роскаммом и другими в последнее время была с успехом применена в упражнениях ациклического характера. В частности, отдельные ациклические упражнения стали выполнять серийно-интервальным методом, придавая им условный циклический характер, что позволило избирательно повышать функциональные возможности отдельных мышечных групп, а также развивать аэробные и анаэробные возможности организма. Эта идея объединения ряда разнородных упражнений в одну целостную нагрузку, как это предусматривается круговой тренировкой, оказалась весьма продуктивной.

В качестве средств КТ могут быть использованы самые разные упражнения в зависимости от конкретных задач, которые следует решать, а также от специфики избранного вида спорта.

Для определения времени отдыха между упражнениями используют данные, полученные Васильевой В.В., а также исследования

Рейнделла Х. и Роскамма Х. о так называемой «действенной паузе». По их мнению, ударный объем сердца достигает максимума не во время самой работы, а во время отдыха на протяжении первых 60 - 90 с.

По данным Васильевой В. В. возбудимость ЦРС значительно повышена на протяжении первых 2-х минут отдыха, после чего возбудимость начинает снижаться. Автор считает, что целесообразно выполнять повторную работу в фазе наибольшей возбудимости ЦРС, возникающей в результате предшествующей нагрузки. Более длительные интервалы отдыха, сопровождающиеся снижением возбудимости, должны быть менее эффективны.

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект «переключения» (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций (Л. П. Матвеев и А. Д. Новиков).

Программа упражнений, рекомендуемых М. Шолихом для круговой тренировки рассчитана в основном на О.Ф.П., но эта форма может иметь и другое содержание - она подходит и для специализированной физической подготовки применительно к различным видам спорта. Вопрос заключается только в соответствующем подборе дополнительных средств, оказывающих положительный эффект на упражнения специализации. В системе подготовки спортсменов варианты применяемых методов КТ будут отличаться от традиционных форм круговой тренировки. Отличие будет заключаться в направленности мышечной работы на воспитание конкретного двигательного качества, в зависимости от специализации.

Характеристики физических упражнений, применяемых в круговой тренировке

В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Посредством физических упражнений человек вступает в определенное взаимодействие с окружающей средой и воздействует на свой организм и психику. Изменяя характер, время, интенсивность работы, длительность и характер отдыха, и другие параметры физических упражнений, а также условия их выполнения, можно управлять характером и величиной этого воздействия.

Из пройденного курса спортивной физиологии нам известно, что общая классификация всех физических упражнений проводится на основе выделения трех основных характеристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение:

- 1) объем активной мышечной массы;
- 2) тип мышечных сокращений (статический или динамический);
- 3) мощность сокращений.

В зависимости от мышц и мышечных групп, принимающих участие в работе, все физические упражнения классифицируются на локальные, региональные и глобальные. Локальные упражнения КТ избирательно воздействуют на отдельные мышечные группы. При использовании таких упражнений в КТ следует учитывать, что они не вызывают значительной активизации таких основных жизненно важных функций, как дыхание, кровообращение, терморегуляция и другие.

Выполнение региональных и особенно глобальных упражнений значительно активизирует деятельность дыхательной, сердечнососудистой и других систем. Степень их активизации зависит от интенсивности, длительности работы, количества мышц и мышечных групп, участвующих в ее выполнении. Изменяя частоту повторений, величину сопротивления или отягощения и амплитуду одного и того же упражнения, можно увеличивать либо уменьшать мощность работы. С изменением мощности изменяется и предельное время выполнения упражнения. Увеличение мощности приводит к уменьшению времени работы. Эта зависимость является общей для всех циклических упражнений, требующих максимального проявления физических и психических возможностей человека.

В зависимости от интенсивности и длительности выполнения глобальные упражнения циклического характера разделяют на четыре зоны относительной мощности: максимальную; субмаксимальную; большую; умеренную. Для упражнений каждой зоны характерны особенности, которые следует учитывать при составлении комплексов круговой тренировки и выборе методов их выполнения. Поскольку ациклическим упражнениям (при выполнении их на станциях) придается искусственно циклическая структура, то рассматриваемые ниже особенности каждой из зон в определенной мере справедливы и для них.

В зоне максимальной мощности упражнения выполняют с предельной интенсивностью в течение 10 - 20с. При их выполнении, в мышцах происходит

распад энергосодержащих соединений с выделением большого количества энергии, за счет которой и производится мышечная работа. При таких кратковременных и интенсивных упражнениях системы дыхания и кровообращения не успевают удовлетворить потребность организма в кислороде. Поэтому работа выполняется почти в бескислородных (анаэробных) условиях. Кислород, необходимый для восстановления, поступает в организм уже после окончания работы.

Для глобальных упражнений максимальной зоны относительной мощности, включаемых в круговую тренировку, характерны высокая интенсивность выполнения, продолжительность работы до 20 с и большой кислородный долг. Такие упражнения способствуют развитию силовых и скоростно-силовых качеств. В круговой тренировке для воспитания этих качеств применяют преимущественно повторный и интенсивно-интервальный методы.

Упражнения субмаксимальной зоны мощности в зависимости от скоростных, силовых и амплитудных характеристик, могут выполняться от 20 - 40 с до 5 минут. При такой работе кислородный запрос значительно превышает его потребление, в результате чего в организме накапливается большой кислородный долг. Характерной особенностью упражнений, выполняемых в субмаксимальной зоне мощности является то, что процессы дыхания и кровообращения достигают максимальных величин не сразу, а через некоторое время после начала работы и сохраняются до окончания выполнения упражнения. Все изменения, происходящие в организме (увеличение концентрации солей в крови и повышение ее вязкости) значительно затрудняют выполнение работы без снижения интенсивности. Поэтому, выполнение в круговой тренировке упражнений данной зоны мощности, представляет собой серьезное физическое и психологическое испытание для занимающихся. Что касается физических качеств, то выполнение упражнений в субмаксимальной зоне мощности способствует развитию силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Наиболее приемлемым методом для воспитания этих качеств, является метод интервальной работы, включающий в себя экстенсивно - и интенсивно-интервальный методы.

В зоне большой мощности время выполнения упражнений колеблется 5 до 40 мин. При выполнении такой работы потребление кислорода достигает величин, близких к максимальным. К концу работы накапливается значительный кислородный долг, наблюдаются изменения биохимического состава крови, мочи и др. Работа, в данной зоне мощности, выполняется преимущественно в аэробных условиях и способствует повышению локальной и общей выносливости. Эти качества совершенствуются круговой тренировкой по методу непрерывной работы. Применяется такой метод в основном на общеподготовительном этапе подготовительного периода для решения задач как общей, так и специальной физической подготовки.

Для упражнений, выполняемых в умеренной зоне мощности характерно удовлетворение кислородного запроса в процессе работы. Мышечная деятельность выполняется за счет аэробных источников энергии. В связи с большой длительностью выполнения упражнения в организме наступают изменения, ограничивающие время выполнения упражнения (исчерпываются

запасы углеводов и жиров, обезвоживание и др.). В комплексы круговой тренировки данные упражнения включать нецелесообразно, так как характеристика таких упражнений сходна с вариантами круговой тренировки, выполняемой по методу непрерывной работы. Рассмотренные особенности реакции организма на однократное выполнение физических упражнений, различных по двигательному составу, характеризуют в какой-то мере взаимосвязь между такими параметрами нагрузки, как объем и интенсивность (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков). Учет этой взаимосвязи является обязательным условием управления тренировочным эффектом круговой тренировки.

В принципе соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется обратнопропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем. Это соотношение хорошо видно на графике, выражающем связь между возможным числом повторений с отягощением и величиной отягощения (рис. 1.).

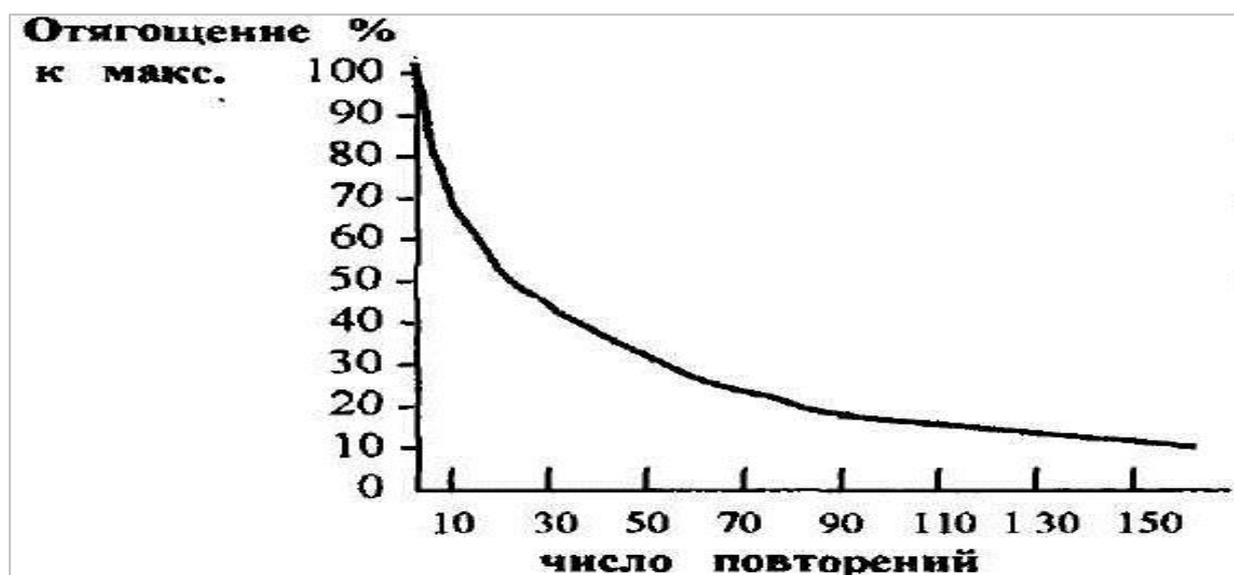


Рис. 1. График зависимости «величина отягощений – предельное число повторений»

Закономерное «свертывание» параметров объема нагрузки по мере того, как ее интенсивность приближается к предельным величинам (или наоборот), объясняется, в частности, существенными физиологическими и биохимическими особенностями работы различной продолжительности и мощности. Как известно, это и послужило основанием для классификации упражнений по «зонам относительной мощности» (В. С. Фарфель и др.), характеристики которых приведены в таблице 1.

Рассматривая каждое физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, понятие объем нагрузки будет относиться, прежде

всего, к длительности воздействия, а интенсивность нагрузки - к силе воздействия. Конкретный смысл этих понятий и параметры объема и интенсивности уточняются применительно к виду упражнений, а также в зависимости от того, оценивается ли нагрузка в отдельном упражнении или в некоторой совокупности упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятий с использованием методов круговой тренировки, достаточно большие нагрузки обеспечиваются различными комбинациями параметров объемов и интенсивности, например, большой и субмаксимальной интенсивности с относительно небольшими объемами (что характерно для упражнений скоростного и скоростно-силового характера) или умеренной и большой интенсивности с относительно большими объемами (что характерно для упражнений, направленных на развитие выносливости).

При выборе упражнений для комплексов круговой тренировки определенные требования предъявляются к степени изученности и координированной сложности упражнений. Эти требования вытекают из особенностей образования двигательных навыков – закрепленных до автоматизма движений.

Нам нет необходимости подробно описывать весь процесс образования двигательного навыка, а лишь напомним, что он проходит ряд фаз. Для фазы генерализации характерны процессы иррадиации возбуждения в коре головного мозга, в результате чего в работу включаются не нужные для данного упражнения мышцы и мышечные группы.

Вследствие этого нарушается ритм движения, мышечные усилия и затраты энергии превышают уровень, необходимый для решения двигательной задачи. В этой фазе следует особенно осторожно подходить к дозировке упражнений, так как из-за наступающего утомления нервных процессов (при большом числе повторений, чрезмерном отягощении или высоком темпе) допускаются ошибки в технике, которые затем постепенно могут закрепиться, что приводит к формированию неправильного движения.

В круговой тренировке все упражнения выполняются в усложненных условиях, требующих проявления различных физических качеств. Поэтому недостаточно разученные упражнения, приводящие к иррадиации нервных процессов, не следует включать в комплексы КТ. Только хорошо выученное, закрепленное упражнение можно выполнить в сложных условиях, без риска нарушить технику.

Рассмотренные характеристики свидетельствуют о широких возможностях разностороннего воздействия физических упражнений на занимающихся при решении задач общей физической подготовки в системе подготовки спортсменов путем применения их в КТ.

Таблица 1.

**Некоторые характеристики упражнений
различной относительной мощности**

Показатели	Зоны относительной мощности			
	максимальная	субмаксимальная	большая	умеренная
	Предельно возможное время работы (при непрерывном выполнении)			
	до 20с	от 20с до 5 мин.	от 5 до 40 мин.	свыше 30 мин.
Расход энергии (ккал/с)	до 2 и более	2-0,5	0,5-0,4	0,3 и менее
Общий расход энергии (ккал/с)	меньше 30	до 240	до 750	до 1000 и более
Потреблен. кислорода в расчете на 1 мин. (л)	до 1,5	приближается к максимально возможному	до максимально го (до 6-7)	меньше максимально го (до 5,2-5,5)
Удовлетворение кислород. запроса (в % к величине запроса)	меньше 10%	до 50%	до 85-90%	полное или почти полное
Кислородный долг (л/мин.)	до 15-18	до 25	до 15-16	до 4-6
Легочная вентиляция (л/мин.)	меньше 60	до 150 и более	100-150	меньше 100
ЧСС (уд/мин.)	к концу упражнения до 185 и более	до 220-240 (моментами)	до 200 (преимущественно меньше)	до 180 (преимущественно меньше)
Минутный объем крови (л/мин.)	значительно меньше предельно возможного	приближается к максимальному	максимальный или близкий к нему (35-40)	меньше максимального
Содержание молочн. кислоты в крови (мг%)	до 100	200-250 и более	50-100	вначале незначительно повышается затем приближается к исходному уровню
Содержание сахара в крови (мг%)	норма или повышено до 80-120	норма или повышено	норма	снижается по ходу работы

Выводы.

Из проведенного анализа совершенствование методики физической подготовки сотрудников ОВД посредством применения методов круговой тренировки можно сделать следующие выводы:

1. Применение средств и методов круговой тренировки позволяет увеличить моторную плотность занятий на 35-40 % и обеспечивает

двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 150 до 160 уд/мин. Такая мощность мышечной работы в наибольшей мере обеспечивает эффективный рост уровня силовых и скоростно-силовых качеств гиревиков и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. В комплекс круговой тренировки рекомендуется включать технически не сложные и хорошо знакомые упражнения с жесткими интервалами отдыха (30 - 50 с) с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, а также, по методу повторного упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с) с преимущественной направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

3. Для поддержания определенного уровня физической нагрузки в основной части занятий, проводимой по методу круговой тренировки, необходимо последовательно чередовать упражнения с большой и малой нагрузкой.

4. Спортивная тренировка, организованная по круговому методу, способствует повышению осознанности, активности и самодисциплины занимающихся.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений сотрудниками ОВД и контролем за ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все сотрудники ОВД одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 2010.
2. Васильева В. В. Изменение возбудимости центральной нервной системы при интенсивной работе / В. В. Васильева // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 6. - С. 12.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. Изд-е 2-ое, перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 215 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 2011. - 330 с.
5. Волков Н. И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 18.
6. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - 2-ое изд. - Минск : Высшая школа, 2011. - 253 с.
7. Гулянец А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: дис. ... канд. пед. наук. - М., 2009. - 157 с.
8. Захаров Е. Н. [и др.]. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. - М. : Ленос, 2010. - 368 с.

9. *Зациорский В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 200 с.*
10. *Кряж В.П. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов В. П. Кряж. - М. : Высшая школа, 2012. - 120 с.*
11. *Махов С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 2 (8). – 180 с. – ISSN 2413-6379.*
12. *Морган Р. Е. Круговая тренировка Р. Е. Морган, Д. Т. Адамсон. - Лондон, 2010. -78 с.*
13. *Скородумова А. П. Исследование некоторых показателей выносливости и путей их повышения в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... кад. пед. наук. - М., 2009. - 25 с.*

References

1. *Ashmarin B. A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii [Theory and methods of pedagogical research in physical education]. – Moscow, Physical culture and sport Publ., 2010.*
2. *Vasilyeva V. V. Izmenenie vozбудимости tsentral'noj nervnoj sistemy pri intensivnoj rabote [Changes in the excitability of the central nervous system during intensive work]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture. - 2010 - № 6. - pp. 12.*
3. *Verkhoshanskij Yu. V. Osnovy spetsial'noj silovoj podgotovki v sporte [Fundamentals of special strength training in sports]. 2nd ed. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2009, 215 p.*
4. *Verkhoshanskij Yu. V. Osnovy spetsial'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov [Basics of special physical training of athletes]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2011, 330 p.*
5. *Volkov N. I. Vliyanie velichiny intervalov otdykha na trenirovochnyj effekt, vyzvaemyj povtornoj myshechnoj rabotoj [The effect of the interval of rest on the training effect caused by repeated muscular work]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2010, no. 2, pp. 18.*
6. *Gurevich I. A. 1500 uprazhnenij dlya modelirovaniya krugovoj trenirovki [1500 exercises to simulate a circular workout]. 2nd ed. Minsk, High School Publ., 2011, 253 p.*
7. *Gul'yants A. E. Ispol'zovanie metodov krugovoj trenirovki v fizicheskom vospitanii studentov. Dis. kand. ped. nauk [Using the methods of circuit training in the physical education of students. Cand. ped. sci. diss.]. Moscow, 2009, 157 p.*
8. *Zakharov E. N. [and others]. Entsiklopediya fizicheskoj podgotovki: metodicheskie osnovy razvitiya fizicheskikh kachestv [Encyclopedia of physical training: a methodological basis for the development of physical qualities]. Moscow, Lenos Publ., 2010, 368 p.*
9. *Zatsiorskij V. M. Fizicheskie kachestva sportsmenov [Physical qualities of athletes]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2009, 200 p.*
10. *Kryazh B. P. Krugovaya trenirovka v fizicheskom vospitanii studentov [Circular training in the physical education of students]. Moscow, Higher School Publ., 2012, 120 p.*
11. *Makhov S. Yu. Psikhofizicheskiy mnogofunktsional'nyj trening [Psychophysical multifunctional training].hov /Наука-2020 : Tendentsii razvitiya napravlenij sovremennoj psikhologii fizicheskoj kul'tury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj*

konferentsii 11-13 marta 2016 g. Orel. [Science-2020: Development trends in the areas of modern psychology of physical culture and sport: materials of the All-Russian scientific-practical conference March 11-13, 2016. Orel.]. Orel, 2016, no. 2 (8), 180 p.

12. Morgan R. E., Adamson D. T. *Krugovaya trenirovka [Circuit training]*. London, 2010, 78 p.

13. Skorodumova A. P. *Issledovanie nekotorykh pokazatelej vynoslivosti i putej ikh povysheniya v protsesse fizicheskoy podgotovki. Avtoref. dis. kad. ped. nauk [The study of some indicators of endurance and ways to improve them in the process of physical fitness. Author's abstract of cad. ped. sci. diss. Moscow, 2009, 25 p.*

УДК 796.015.86

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

THE IMPACT OF SPORTS NUTRITION ON THE ACHIEVEMENTS OF THE ATHLETES

Майоров Сергей Борисович

преподаватель высшей категории

БПОУ ОО «Орловское художественное училище имени Г. Г. Мясоедова»

г. Орел, Россия

Majorov Sergey Borisovich

teacher of the highest category

BOU OO "Orel art school named after G. G. Myasoedov»

Orel, Russia

Аннотация. В статье поднимается вопрос роли спортивного питания в процессе достижения результатов у спортсменов разного уровня, влияние нутриентов на организм спортсмена в разные периоды подготовки к соревнованиям, описывается их влияние на биохимические процессы в организме, описываются основные группы препаратов, а также рассматривается актуальность данного вопроса в процессе подготовки к соревнованиям.

Abstract. This article rises a question about a role of sport nutrition in a process of achieving results among sportsmen of different level, an effect of nutrients on a body of a sportsman in different periods of preparations for competitions, describes its effect on a biochemical processes in a body, also main drug groups are described and the relevance of this question in a process of preparations for competitions is being considered.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное питание, нутриенты, диетика.

Keywords: physical education, sport, sport nutrition, nutrients, dietetics.

Введение

Полноценное спортивное питание является одним из важнейших условий обеспечения высокой работоспособности и достижений спортсмена. Биологическая роль питания заключается в обеспечении организма энергией, пластическим материалом, биологически активными веществами, которые тратятся на поддержание постоянной температуры тела, осуществление всех функций и биохимических процессов, переваривание и усвоение пищи, а также на выполнение мышцами механической работы. Рациональное построение суточного рациона может увеличить работоспособность, а нерациональное, напротив, снизить её или даже привести к болезни.

Основная цель исследования – изучение физиологических основ эргогенической диететики в спорте и влияния спортивного питания на

достижения спортсменов.

Эргогеническая диететика является научным направлением о принципах разработки специального режима питания спортсменов и методах подбора отдельных нутриентов, а также биологически активных добавок для направленного действия на ключевые реакции обмена веществ в организме человека, с целью повышения физической работоспособности и достижения спортсменов[1].

Пищевые продукты и отдельные нутриенты, которые используются в целях эргогенической диететики, обеспечивают направленное воздействие на пункты обмена веществ, лимитирующие работоспособность спортсмена, и способствуют повышению их спортивных результатов. В качестве примера организованной диетарной процедуры, оказывающей заметный эргогенический эффект, является методика углеводного насыщения. Она содержит в себе направленные манипуляции пищевым режимом, которые в комплексе с «выжигающими» физическими нагрузками приводят к исчерпанию наличных углеводных ресурсов организма спортсмена, а затем на фоне сниженных нагрузок при насыщающем углеводном рационе питания за несколько дней до ответственного старта обеспечивают выраженное увеличение запасов гликогена [4,5].

Если рассмотреть биохимическую природу нутриентов с выраженным эргогеническим действием, то их необходимо подразделять на следующие группы:

- адаптогены (субстанции, повышающие адаптационные возможности организма);
- антиоксиданты и антигипоксанты;
- субстраты (основные нутриенты);
- анаболизаторы (эндогенные и экзогенные);
- активаторы и ингибиторы обмена веществ (витамины и микроэлементы).

Значимой формой употребления углеводов в эргогенических целях используется метод углеводного насыщения.

Исходя из этого, были разработаны и опробованы в практике подготовки спортсменов высокой квалификации два варианта процедуры углеводного насыщения. В первом методе углеводного насыщения за неделю до важных стартов, но не раньше чем за 3-5 дней до начала соревнований, спортсмену давали длительные «выжигающие» нагрузки на фоне уменьшенного содержания углеводов в пище (не более 10% общих суточных затрат энергии), при котором происходит резкое понижение содержание гликогена в наиболее нагружаемых мышцах. А уже за 3-5 дня до ответственного старта назначается диета с высоким содержанием углеводов и низким уровнем жиров: и при таком режиме питания накануне соревнований достигается выраженная суперкомпенсация содержания гликогена в работающих мышцах, что сопровождается высокой работоспособностью в длительных упражнениях аэробного характера [10].

Во втором варианте метода углеводного насыщения, за каждой «выжигающей» нагрузкой стоит период обильного углеводного питания (60-70% от суточных затрат энергии, или около 600 г углеводов за день). Объём этой «выжигающей» нагрузки плавно уменьшается, пока не достигнет нулевой

накануне дня соревнований.

Вместе с введением простых углеводов, выраженный эффект в отношении восполнения углеводных запасов организма спортсмена оказывает добавление в пищу полимеров углеводов: крахмала, мальтодекстрина, полилактата.

К углеводным продуктам, обладающим значительными эргогеническими свойствами, относят и трёхатомный спирт – глицерин. Введение глицерина в состав спортивных напитков уменьшает потерю воды во время выполнения интенсивных упражнений и предотвращает дегидратацию организма, приводящую к резкому снижению работоспособности [2,5].

Эргогенический эффект от повышенного (до 60-80% от суточных энергозатрат) употребления жиров более всего восполняется при выполнении длительных упражнений аэробного характера и частично в силовых упражнениях с преодолением значительного веса.

Усиленному окислению жиров, так же, как и аминокислот с разветвлённой цепью, способствует заранее введение L-карнитина (в дозе 2-5 г), участвующего в транспорте жирных кислот через митохондриальную мембрану. Увеличению мобилизации жирных кислот из жировых депо при выполнении напряжённой мышечной работы способствует употребление в пищевых продуктах кофеина в дозе от 3 до 15 мг на 1 кг веса тела (в чашке кофе содержится 100-150 мг кофеина, чашке чая – от 20 до 50 мг, в стакане напитка кока-кола – 35-55 мг). При всём этом употребление кофеина в больших количествах (больше 800 мг) в наши дни рассматривается как допинг.

Эргогенические эффекты от употребления в процессе питания спортсменов повышенных количеств белковых продуктов (более 1,5 г на 1 кг веса тела) только лишь в малой степени поясняют участие белков в энергетическом обмене, а в большей мере – с участием белков и аминокислот в анаболическом обмене, связанном с обновлением белковых структур тела, увеличением мышечной массы, повышением силы и мощности [7].

Во время чрезмерной мышечной работы происходит активный распад функционирующих белковых структур. Продукты белкового метаболизма, образующиеся во время мышечной работы, выступают в роли эндогенных анаболизаторов, инициирующих генную активность и приводящих к ускорению процессов протеиносинтеза. Поэтому в период отдыха после завершения работы происходит усиление синтеза тех белков, которые в наибольшей степени нагружались при работе. Такое усиление анаболических процессов, стимулированное работой, составляет биохимическую основу формирующегося тренировочного эффекта нагрузки. Для того, чтобы физические нагрузки способствовали явному приросту спортивных результатов и стимулировали развитие адаптационных изменений в организме спортсменов, в соответствии с этими применяемыми нагрузками должны употребляться анаболические стимуляторы и легкоусвояемые белковые продукты, содержащие все незаменимые для спортсмена аминокислоты. Их регулярное употребление в процессе тренировок и соревнований обеспечивает организм спортсменов всеми необходимыми пищевыми компонентами и потенцирует тренировочный эффект нагрузок [9].

Очень похожая ситуация в специализированном питании спортсменов

рассматривается и в отношении применения повышенных доз витаминов и микроэлементов. Удовлетворение потребности в этих компонентах пищи за счёт обычных продуктов питания связано с необходимостью закупок в огромных количествах широкого ассортимента овощей, зелени и фруктов, при отсутствии возможности проконтролировать содержание витаминов и микроэлементов в этих продуктах. Рациональным выходом из получившейся ситуации является употребление витаминов и микроэлементов в форме БАПД.

Для достижения значительного эргогенического эффекта от употребления витаминов необходимо соблюдать их определённое соотношение в БАПД, избегая отрицательного взаимодействия витаминов группы А (жирорастворимых) и витаминов группы В (водорастворимых). Витамины из последней упомянутой группы, как стимулирующие анаболические превращения в организме, правильнее будет употреблять перед сном. Из опыта применения витаминных добавок в питании спортсменов, наиболее выраженный эргогенический эффект достигается при употреблении витамина С, обладающего высокими антиокислительными свойствами, и витамина Е, действующего в качестве модулятора аминоксидантной и иммунологической защиты организма. Эффективные дозы для достижения выраженного эргогенического эффекта от употребления этих витаминов составляют от 0,5 до 2,0 г в день для витамина С и до 400 мг в день для витамина Е [3].

Весьма эффективным для достижения эргогенического эффекта является употребление в составе БАПД препаратов адаптогенного действия. К продуктам с адаптогенными свойствами относят экстракты и сухие смеси женьшеня, аралии маньчжурской, радиолы розовой, элеутерококка, пантов марала и северного оленя и т.п. Введение адаптогенов в состав продуктов специализированного питания спортсменов заметно улучшает их физическую работоспособность и ускоряет протекание восстановленных процессов после перенесённых нагрузок [6]

Литература

1. *Физиология человека : учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. С. 309-371.*
2. *Полжаев Е. Ф., Лакушин В. Г. Основы физиологии и психологии труда : учебное пособие. Москва, 1998. 237 с.*
3. *Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины // Физкультура и спорт. 1996. № 11. С. 7–9.*
4. *Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование : учебное пособие. Москва : Academia, 2002. 377 с.*
5. *Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса : учебное пособие. Москва, 2007. 216 с.*
6. *Виру А. А. Борьба с утомлением // Легкая атлетика. 2007. №8. С. 24–32.*
7. *Суслова Ф. П. Современная система спортивной подготовки : учебное пособие для вузов. Москва, 2011. 283 с.*
8. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва, 2003. С. 312-316.*

9. Боген М. М. Обучение двигательным действиям : учебник. Москва, 2014. 215 с.
10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие. Москва, 2006. 337 с.
11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов : учебник. Москва, 2009. С. 274-278.

References

1. Thorevskij V. I. (ed.). *Fiziologiya cheloveka [Human physiology]*. Moscow, Physical Education, education and science Publ., 2001, pp. 309-371.
2. Polzhaev E. F., Lakushin V. G. *Osnovy fiziologii i psihologii truda [Basic physiology and psychology of work]*. Moscow, 1998, 237 p.
3. Dembo A. G. *Aktual'nye problemy sovremennoj sportivnoj mediciny [Actual problems of modern sports medicine]*. *Fizkul'tura i sport - Physical Education and sport*, 1996, no. 11, pp. 7-9.
4. Zheleznyak Yu. D. *Pedagogicheskoe fizkul'turno-sportivnoe sovershenstvovanie [Of Pedagogical fizkul'turno-sports perfection]*. Moscow, Academia Publ., 2002, 377 p.
5. Verhoshansky Yu. V. *Programmirovanie i organizaciya trenirovochnogo processa [Programming and organization of the training process]*. Moscow, 2007, 216 p.
6. Viru A. *Bor'ba s utomleniem [The Struggle with the fatigue]*. *Legkaya atletika – Athletics*, 2007, no.8, pp. 24 -32.
7. Suslova F. P. *Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki [Modern system of sports training]*. Moscow, 2011, 283 p.
8. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury [Theory and methodology of physical culture]*. Moscow, 2003, pp. 312-316.
9. Bogen M. M. *Obuchenie dvigatel'nym dejstviyam [Training in motor actions]*. Moscow, 2014, 215 p.
10. Verkhoshansky Yu. *Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical preparation of athletes]*. Moscow, 2006, 337 p.
11. Platonov V. N. *Podgotovka kvalificirovannyh sportsmenov [Training of qualified athletes]*. Moscow, 2009, pp. 274-278.

УДК 355.233.22

**НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСОВ СТУДЕНТОВ
ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**THE NEED FOR CONDUCTING SURVEYS OF STUDENTS
FOR CREATING AN INDIVIDUAL HEALTH PICTURE
DURING AN EMPLOYMENT BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Зарецкий Роман Константинович

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Zaretskiy Roman Konstantinovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Чечина Анна Витальевна

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Chechina Anna Vitalievna

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Грядунов Игорь Михайлович

кандидат технических наук, доцент

кафедра автоматизированных систем управления и кибернетики

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Guriadov Igor Mikhailovich

Ph.D candidate of technical sciences, associate professor

department of automated control systems and cybernetics

Orel State Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье предлагается использовать опрос студентов с целью составления индивидуальной картины здоровья. Обосновывается необходимость проведения опросов. Приводятся примеры вопросов, которые необходимо задавать при составлении картины здоровья. Приводятся известные проблемы при физическом воспитании и их возможные решения.

Abstract. *The article proposes to use a survey of students in order to compile an individual picture of health. It justifies the need for surveys. Examples of questions that need to be asked when drawing up a picture of health are given. Given the known problems in physical education and their possible solutions.*

Ключевые слова: картина здоровья, опрос, студент, индивидуальный подход.

Keywords: health picture, student, survey, individual approach.

Известно, что при проведении физических занятий у студентов, необходим индивидуальный подход к каждому студенту [1]. Помимо оценки по внешнему виду, массе и роста, необходимо ориентироваться и на его самочувствие, которое в основном оценивается по его показаниям. Они неизбежно будут связаны: с его психосоматическим самочувствием (может приводить к неверным диагнозам, прогнозам), с особой интерпретацией слов, что может привести к неправильной трактовке преподавателем физкультуры и спорта состояния студента [2,3]. Жалобы на боли, могут расцениваться как не стоящие внимания или даже полностью мнимые (может привести к осложнениям, оставшимся на всю жизнь).

Решением может быть переложение ответственности с преподавателя на студента. В таком случае необходимо проводить лекции по физическому воспитанию, затрагивающие вопросы состояния здоровья занимающихся физкультурой и спортом студентов. А также, при использовании индивидуального подхода, необходимо использовать методы диагностических опросов, применяемых в медицине [4].

В первом случае, необходимо изменить программу обучения студента, что может сказаться на качестве обучения в целом (время, потраченное на освоение физической культуры, заменит время, на освоение некоторых других дисциплин). Здоровье это фундаментальная человеческая ценность, которая, не всегда способна восстановиться. Важно выработать у человека правильную систему знаний о своем здоровье. В структуре самосознания, личности и ценностно-смысловой сфере эти знания представляют собой внутреннюю картину здоровья [5]. На рисунке 1 показаны компоненты внутренней картины здоровья.



Рис. 1. Компоненты внутренней картины здоровья

Правильно сформированная внутренняя картина здоровья проявится в осознании его важности и стремлении к совершенствованию. Студенты с подобным отношением характеризуются правильным взглядом на свое здоровье и его компоненты (соматический, социальный, психический).

Таким образом, студент обязан будет знать некоторые аспекты из таких дисциплин как: психология и физиология.

Во втором случае, для правильного подхода, может оказаться эффективным использование опросов. У студента необходимо спросить, о его вредных привычках (курение, выпивка) и если они есть, то узнать, насколько они выражены, с каких лет они присутствуют в его жизни. Нужно знать об условиях работы (какие нагрузки он переносит вне учебного времени). Знать историю его болезней. Следует расспросить о состоянии в данный момент (есть ли какие-либо болезненные ощущения, правильно ли функционируют все его органы). Чтобы опрос не носил беспорядочного характера, будет правильнее всего вести его системно, иначе это может отнять много времени и не даст ясного представления о здоровье студента, так как отдельные важные моменты могут быть упущены и забыты.

Кажется более предпочтительным второй вариант работы со студентами, так как он наиболее безвреден для студента в плане лишней нагрузки. Возможно использование обоих вариантов работы для скорейшего получения результатов.

В соответствии с индивидуальной картиной здоровья, воспитание физической культуре может оказаться значительно более эффективной.

Многие студенты вызывают недопонимание в связи с некоторыми особенностями здоровья: лишний вес, проблемы с легкими и т.д. Легко можно увидеть на занятии атлетически сложенного студента и страдающего ожирением, выполняющие одинаковые планы и получающие оценки по единой шкале оценивания. Оценки по большому счету выступают как мотивирующий фактор. И тогда выходит, что в приведенном случае один будет заниматься физической культурой меньше, так как он все равно получит отметку 5, а второй попытается найти причину не посещать занятия вообще.

Описанные в статье подходы могли бы улучшить систему физического воспитания в школах и вузах. Это достигается поощрением студента за старания, составления индивидуальных планов занятий, позволяющих избежать различных травм.

Литература

1. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2000.

2. Должностные обязанности учителя физической культуры // Социальная сеть работников образования. Nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/23/dolzhnostnye-obyazannosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 28.10.2018).

3. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. 52 с.

4. Кристман В. И. Внутренние болезни. М. : Медицина, 1974.
5. Алаыкина Э. К. Внутренняя картина здоровья у подростков с разными типами привязанности // Молодой ученый. 2016. №23. С. 420-423. URL: <https://moluch.ru/archive/127/35052/> (дата обращения: 27.10.2018).

References

1. Pogadaev G. I. *Nastol'naya kniga uchitelya fizicheskoy kul'tury* [Handbook teacher of physical culture]. Moscow, Physical Education and Sport Publ., 2000.
2. *Dolzhnostnye obyazannosti uchitelya fizicheskoy kul'tury* [Official duties of the teacher of physical culture]. *Sotsial'naya set' rabotnikov obrazovaniya. Nsportal.ru* [Social network of educators nportal.ru]. Available at: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/23/dolzhnostnye-obyazannosti-uchitelya-fizicheskoy-kul'tury> (accessed 27.10.2018)
3. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. *Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchej obolochkoj* [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I. S. Turgenev Publ., 2016, 52 p.
4. Kristman V. I. *Vnutrennie bolezni* [Internal illnesses]. Moscow, Medicine Publ., 1974.
5. Alalykina E. K. Kristman V. I. *Vnutrennie bolezni* [Internal picture of health in adolescents with different types of affection]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2016. no. 23, pp. 420-423. Available at: <https://moluch.ru/archive/127/35052/> (accessed 27.10.2018).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE BODY

Андреенко Татьяна Александровна

доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

associate professor

physical education chair

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Ситникова Марина Ивановна

студент

факультет естественнонаучного образования,

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sitnikova Marina Ivanovna

student

faculty of science education, physical culture and life safety

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о влиянии оздоровительной физической культуры на организм, а также о том, какие упражнения необходимо выполнять для положительного влияния на организм.

Abstract. This article examines the influence of physical culture on the body and what exercises should be performed for positive effects on the body.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, физические упражнения, оздоровительный и профилактический эффект.

Keywords: health physical culture, physical exercises, health and preventive effect.

Физическая культура – область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2].

Главное в физической культуре - это физические упражнения,

объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков [1].

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различным заболеваниям. Вообще, недостаток приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время вредны и перегрузки, именно поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укрепляя, таким образом, организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. Она должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является выбор степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход, поскольку чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут нанести вред [5].

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения».

Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15-20 минут, пробегая за это время в общей сложности 3-4 км. При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. Зато под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится, чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35-40 раз в минуту[4].

Плавание — универсальный вид физической нагрузки, благотворно влияющий на все системы организма. Это одновременно и вид спорта, и приятное развлечение, которое доставляет массу удовольствия и взрослым, и детям. Плавание сильно отличается от видов двигательной активности, практикуемых на суше. Пловцу приходится прилагать немало усилий, чтобы

удерживаться на плаву и перемещаться вперед сквозь толщу жидкости. Во время плавания в усиленном режиме функционируют сердечно-сосудистая, дыхательная и костно-мышечная системы организма. Вместе с тем тело в воде не испытывает таких перегрузок, как при занятиях фитнесом на суше. Здесь отсутствует ударная нагрузка на позвоночник и суставы, а мускулатура нагружается равномерно — ни одна группа мышц не подвергается чрезмерному воздействию. При этом вода мягко массирует тело, снимая мышечное напряжение.

Наиболее благотворно влияет на организм чередование работы и отдыха. Этот закон распространяется и на велоспорт. При составлении графика тренировок нужно придерживаться принципа волнообразного нарастания и снижения их интенсивности.

Возможности мобилизации физиологических резервов во время интенсивной физической работы очень велики. Установлено, например, что минутный объем дыхания по сравнению с покоем возрастает в 20-30 раз, пульс — с 50-60 до 240 ударов в 1 мин, а артериальное давление — с 120/80 до 200/40 мм. рт. ст.

Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани и сердечной мышцы. Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 30-80 в состоянии покоя. Больше всего увеличение количества капилляров происходит в коре лобной доли. Занятия спортом оказывают положительное влияние на весь двигательный аппарат, при этом препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остехондроза [3].

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

Литература

1. Бишаева А. А. *Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. 6-е изд., стер.* М. : Издательский центр «Академия», 2013. 304 с.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. *Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* М. : Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. *Книга о здоровом образе жизни.* М. : СПб. : Нева, 2003.
4. Лещинский Л. А. *Берегите здоровье.* М. : Физкультура и спорт, 1995.
5. Ращупкин Г. В. *Физическая культура.* СПб. : Нева, 2004.

References

1. Bishaeva A. A. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. 6th ed. Moscow, Academy Publ., 2013, 304 p.*
2. Gogunov E. N., Martyanov B. I. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000, 288 p.*
3. Kutsenko G. I., Novikov YU. V. *Kniga o zdorovom obraze zhizni [The Book is about a healthy lifestyle]. Moscow, St. Petersburg, Neva Publ., 2003.*
4. Leshchinsky L. A. *Beregite zdorov'e [Take care of your health]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1995.*
5. Raschupkin G. V. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. St. Petersburg, Neva Publ., 2004.*

УДК 796.082

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ

FORMATION OF THE WOLF QUALITIES OF SPORTSMAN HAND FIGHT

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович

преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

lecturer
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. Рукопашный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике рукопашника, наличие у него определенных волевых качеств.

Abstract. Hand-to-hand combat as a form of martial arts has many specific requirements for the hand-to-hand mentality, the presence of certain volitional qualities.

Ключевые слова: рукопашный бой, волевые качества, уверенность, самообладание, целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Keywords: hand-to-hand combat, volitional qualities, confidence, self-control, purposefulness, perseverance and perseverance, courage and determination, initiative and independence.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности рукопашников в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Рукопашники должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

Лучшим средством волевой подготовки рукопашников являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике рукопашников и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у рукопашников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Воспитание уверенности осуществляется:

- проведением специальных бесед с рукопашниками, в которых ставятся ясные цели на периоды тренировки, разбираются и оцениваются результаты соревнований, определяются пути и методы устранения недостатков, даются специальные задания для самостоятельной работы;
- постоянным совершенствованием техники выполнения основных приемов и подтверждения их действенности в различных упражнениях с партнером, учебных и вольных боях, участии в доступных соревнованиях;
- накоплением опыта боев в ответственных соревнованиях и постоянной работой над спортивным мастерством.

Воспитание самообладания. Рукопашники, не имеющие достаточных выдержки и самообладания, легко теряют чувство боя, теряют способность к острой наблюдательности за действиями противника и под влиянием возникающих отрицательных эмоций, излишней возбужденности или подавленности отдают преимущество, несмотря на равенство, а иногда и более сильную спортивную подготовленность.

Рукопашники, не имеющие самообладания, могут и при преимуществе в бою прийти в состояние растерянности под влиянием показавшегося им неправильного решения судьи в соревнованиях.

Соревнования дают яркие примеры зависимости результата от выдержки и самообладания. Не имея достаточно воспитанного самообладания и выдержки, спортсмены легко переходят от излишней самоуверенности

к растерянности и неверию в свои силы, а при встрече с сильным активным противником, если обстоятельства складываются не в их пользу, быстро прекращают сопротивление. Самообладание развивается и совершенствуется в процессе систематической, сознательной и хорошо организованной тренировки и соревнований, в которых правильно решаются воспитательные задачи.

Для воспитания самообладания можно рекомендовать:

- настойчивую требовательность в точном выполнении заданий по тренировке в технике и тактике рукопашного боя;
- разборы боев с демонстрацией примеров влияния хорошего и плохого самообладания;
- систематическое участие в разных соревнованиях (учебных и официальных);
- проведение боев с выполнением заданий на изменение плана боя и активности в разных частях боя (например, первую половину боя вести с максимальной активностью, вторую — преимущественно в защитной манере; первую половину вести вполсилы, вторую половину резко активизировать и стараться выиграть с преимуществом).

Воспитание целеустремленности. Целеустремленность рукопашника воспитывается в разрешении правильно поставленных задач, общих для длительного периода многолетней тренировки.

Разъяснительная работа по вопросам воспитания и тренировки должна быть направлена на настойчивую борьбу с недостатками, повышение спортивно-технической подготовки, преодоление трудностей, возникающих в тренировке, на постоянное стремление к достижению все более высоких результатов.

Целеустремленность в выполнении задач совершенствования позволяет рукопашникам объективно оценивать успехи и неудачи каждого периода тренировочной работы и делать правильные выводы для дальнейшей тренировки.

Для воспитания целеустремленности могут быть использованы:

- постановка конкретных задач на достижение определенных результатов;
- постановка задач на тренировку и достижение определенного успеха в каких-либо действиях, на ликвидацию ошибок, на развитие того или иного физического качества;
- разбор результатов соревнований, учитывая их положительные и отрицательные данные, и постановка задач на последующую тренировку;
- составление личных планов тренировки на годичное совершенствование и на отдельные периоды;
- постановка заданий на достижение определенных показателей в других видах спорта (в плавании, в длительном беге и пр.).

Воспитание воли к победе. Воля к победе собирает воедино все возможности рукопашника для достижения успеха в данном бою или в целом соревновании. Воля к победе выражается в умении проявить максимум сил в самых ответственных соревнованиях, невзирая на тяжелые условия боев, неудачи, которые могут встретиться по пути к победе, утомление и всякие другие затруднения. Успешное проявление воли к победе обуславливается хорошим

спортивным мастерством, отличной физической подготовленностью и хорошим состоянием психики рукопашника. Каждое большое соревнование дает много примеров, свидетельствующих о первостепенном значении воли к победе в спортивной деятельности.

Для воспитания воли могут быть рекомендованы:

- систематическая интенсивная тренировочная работа, подчиненная строгой трудовой дисциплине и спортивному режиму;
- большое количество упражнений в учебных и соревновательных боях со специальными заданиями на захват инициативы, навязывание своей тактики, на большое количество инициативных действий, на подавление воли противника;
- систематическое участие в соревнованиях, имеющих разную систему зачета (выбывание после одного проигрыша, соревнования с гандикапом, командные соревнования и пр.).

Условия формирования волевых качеств средствами и методами рукопашного боя

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием качеств, интеллектуальной подготовкой рукопашников.

В процессе воспитания волевых качеств у рукопашников решающими факторами являются нацеленность на высшие достижения, постоянное повышение тренировочных требований, ориентация на преодоление растущих трудностей.

В. Кеплер и В. Платонов считают, что практической основой методики волевой подготовки являются:

а) регулярная и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием у рукопашника привычек к систематическим усилиям и настойчивости во время их преодоления, умение довершать дело до конца, достигать поставленной цели.

Успех этого дела возможен лишь тогда, когда рукопашник четко осознал задачи спортивной подготовки, понимает, что достижение спортивных результатов невозможно без преодоления возрастающих трудностей, верит в тренера и в выбранную им методику подготовки.

б) систематическое введение дополнительных трудностей.

При этом используются различные средства ввода дополнительных задач, проведения тренировочных занятий в осложненных условиях, увеличение степени риска введения возбуждающих сенсорно эмоциональных факторов, осложнения соревновательных воздействий и другое.

в) использования самих соревнований и соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

Повышению эффективности использования соревновательного метода; способствуют следующие методические приемы:

- соревнования с установкой на количество выполнения задания,
- соревнования с установкой на качество выполнения задания,

- соревнования в осложненных или не привычных условиях их прохождения.

Положительные волевые качества необходимы спортсмену, развиваются в процессе тренировок и участия в соревнованиях.

Воспитание воли зависит от личных усилий, его морального и психологического состояния, физической и технико-тактической подготовленности.

Волевая подготовка, как один из постоянных факторов повышения спортивного мастерства, должна представлять собой целенаправленный процесс воздействия на сознание, чувства и поступки рукопашника для формирования у него волевых качеств как постоянных черт характера, необходимых для победы во время напряженной спортивной борьбы. Тренер должен воспитывать у рукопашников постоянные и устойчивые волевые качества, которые бы характеризовали их поведение в любых сложных условиях.

Опытно-экспериментальная работа

Для уточнения иерархии волевых качеств рукопашников нами было проведено предварительное тестирование рукопашников с помощью теста самооценки волевых качеств Н. Е. Стамбулой. Результаты ранжирования волевых качеств по данным самооценки показаны в таблице 1, рис. 1.

Как свидетельствуют данные таблицы 1, по критерию выраженности волевых качеств в спортивной деятельности рукопашников ведущими оказались выдержка и самообладание, а по критерию генерализованности – смелость и решительность. В целом ведущим волевым качеством по результатам тестирования на первом месте признано выдержка и самообладание.

Таблица 1

Проявление студентами волевых качеств

№	Проявление волевых качеств		
	Выраженность	Генерализованность	Средний ранг
1	Выдержка и самообладание	Смелость и решительность	Выдержка и самообладание
2	Целеустремленность	Целеустремленность	Целеустремленность
3	Настойчивость и упорство	Настойчивость и упорство	Настойчивость и упорство
4	Смелость и решительность	Инициативность и самостоятельность	Инициативность и самостоятельность
5	Инициативность и самостоятельность	Выдержка и самообладание	Смелость и решительность

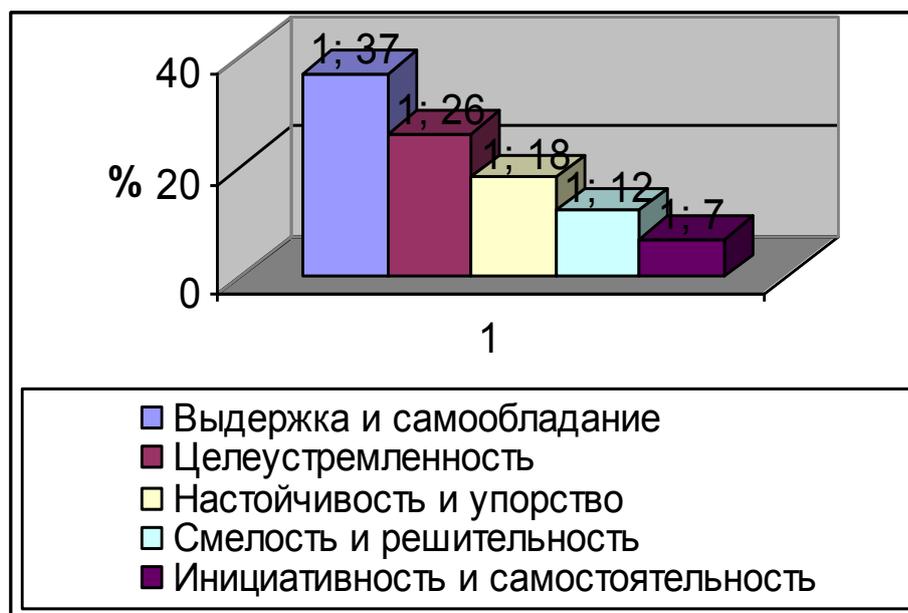


Рис. 1 Результаты ранжирования волевых качеств по данным самооценки

Результаты анализа спортивной деятельности показывают, что высокий уровень этого качества личности позволяет рукопашнику избегать нарушения правил соревнований в провоцирующих ситуациях поединка, переносить болевые ощущения без снижения продуктивности деятельности, сохранять ясность ума и возможность эффективно управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения и влияния других неблагоприятных факторов тренировок и соревнований. Это способность сохранять контроль за своими действиями и поступками в критических ситуациях.

Вторым волевым качеством, подкрепляющим, поддерживающим центральные качества оказалась «целеустремленность», которая была на втором месте по критерию генерализованности и по среднему показателю. Это подтверждает, что целеустремленность объединяет, цементирует структуру волевых качеств рукопашника. Высокий уровень ее развития обеспечивает прочность всей структуры.

Далее были проверен уровень проявления волевых усилий в 2-х группах (контрольной и экспериментальной) по методикам Н. Н. Обозова и Н. Смирнова. Данные представлены в таблице 2. Из таблицы видно, что группы подобраны по составу одинаковые, со средним уровнем развития волевых качеств.

Также проводили тестирование физических качеств с помощью тестов: прыжок в длину, подтягивание, бег 30 м, бег 2000 м, сгибание и разгибание туловища из упора лежа, прыжки на скакалке за 1 мин. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 2

Данные тестирования проявления волевых проявлений рукопашников

№	Качества	Данные КГ	Данные ЭГ
1	Самооценка силы воли	5,2	5,1
2	Целеустремленность	3,9	3,7
3	Настойчивость и упорство	4,1	4,3
4	Решительность и смелость	3,8	3,6
5	Выдержка и самообладание	4,4	4,5
6	Инициативность и самостоятельность	3,7	4,1

Таблица 3

Данные тестирования физической подготовленности рукопашников

№	Качества	Данные КГ	Данные ЭГ
1	Прыжок в длину (см)	199,8	200,2
2	Подтягивание (раз)	6,5	5,9
3	Бег 30 м (сек)	7,4	7,8
4	Бег 2000 м (ми)	8,3	8,5
5	Сгибание и разгибание туловища из упора лежа (раз)	54,3	51,9
6	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	49,9	48,7

Как видно из таблицы 3, уровень физической подготовленности на начальном этапе эксперимента приблизительно одинаков в обеих группах.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. Задачей первого этапа было получение исходных данных о проявлении волевых усилий и физической подготовленности рукопашников.

На втором этапе было проведено повторное тестирование волевых качеств и физической подготовленности рукопашников в контрольной и экспериментальной группах (таблицы 4,5).

Как видно из таблицы 4 нужно отметить, проявление волевых усилий в контрольной группе практически не изменились. В то же время в экспериментальной повысились, особенно такие, как упорство и настойчивость, выдержка и самообладание.

Таблица 4

**Данные тестирования проявления волевых проявлений рукопашников
после проведения занятий**

№	Качества	Данные КГ	Данные ЭГ
1	Самооценка силы воли	5,2	5,9
2	Целеустремленность	3,9	4,1
3	Настойчивость и упорство	4,2	5,8
4	Решительность и смелость	3,7	3,9
5	Выдержка и самообладание	4,4	4,7
6	Инициативность и самостоятельность	3,8	4,4

Таблица 5

Данные тестирования физической подготовленности рукопашников

№	Качества	Данные КГ	Данные ЭГ
1	Прыжок в длину (см)	200,4	210,5
2	Подтягивание (раз)	7,4	9,6
3	Бег 30 м (сек)	7,2	7,3
4	Бег 2000 м (ми)	8,0	7,7
5	Сгибание и разгибание туловища из упора лежа (раз)	60,3	67,8
6	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	49,9	66,4

На основании таблицы 5, можно наблюдать положительные изменения показателей в обеих группах.

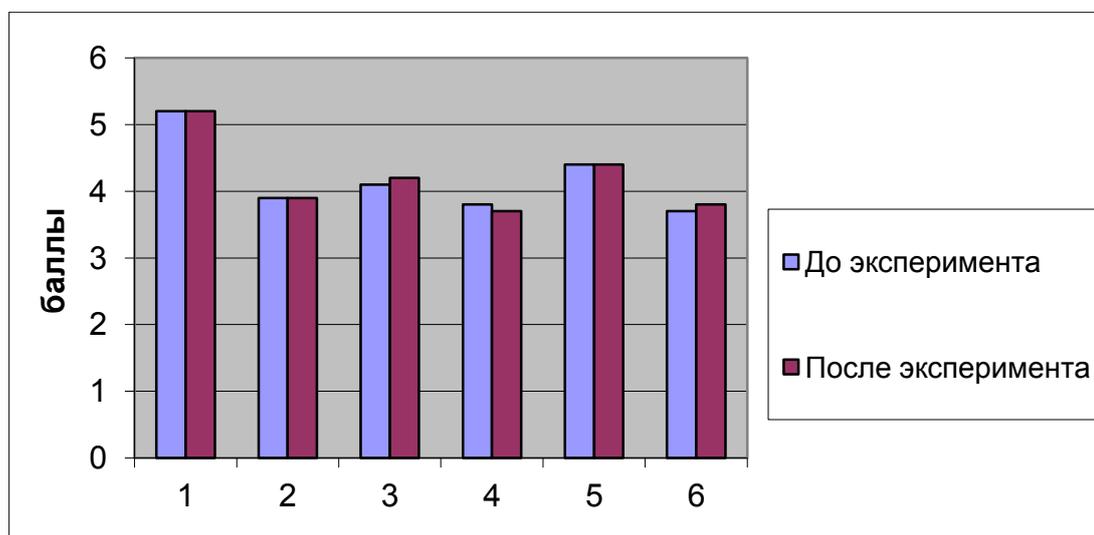


Рис. 2. Данные тестирования проявления волевых проявлений рукопашников контрольной группы. (1. Самооценка силы воли 2. Целеустремленность

3. Настойчивость и упорство 4. Решительность и смелость. 5. Выдержка и самообладание. 6. Инициативность и самостоятельность)

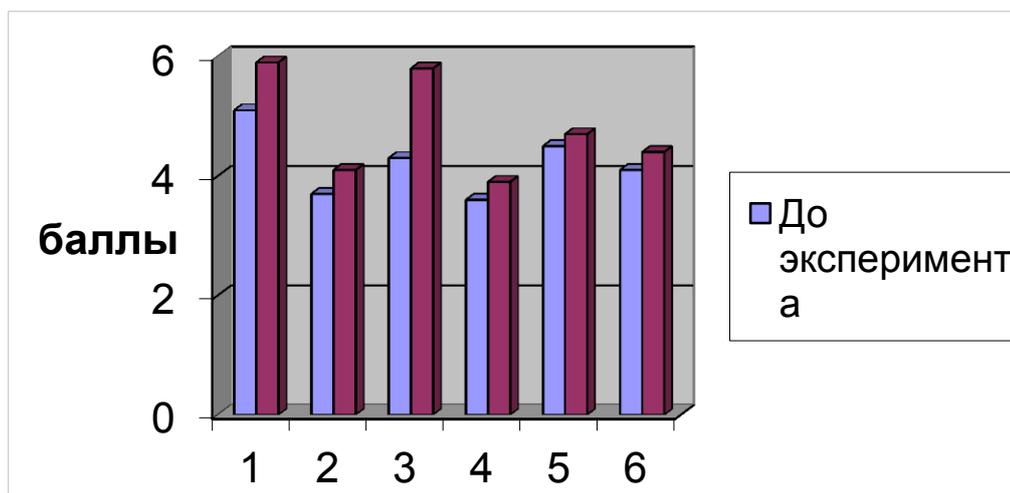


Рис. 3. Данные тестирования проявления волевых проявлений студентов экспериментальной группы

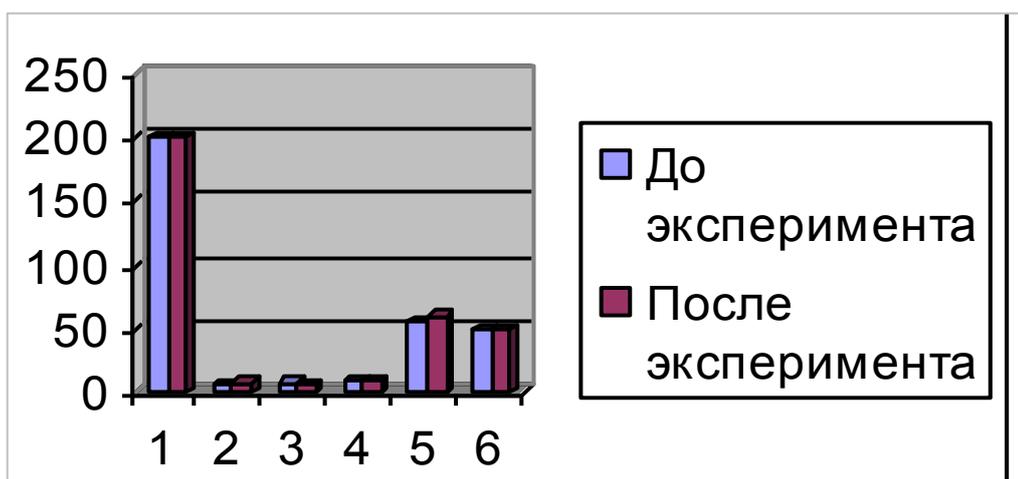


Рис. 4. Данные тестирования физической подготовленности студентов контрольной группы (1.Прыжок в длину (см) 2. Подтягивание (раз) 3. Бег 30 м (сек) 4. Бег 2000 м (ми) 5. Сгибание и разгибание туловища из упора лежа (раз) 6. Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)

На рис.2 и рис.3, можно увидеть, что изменения проявления волевых усилий незначительны в контрольной группе, в экспериментальной группе видны изменения. В контрольной группе результаты повысились на 0,8 %, в экспериментальной на 13,7 %. Все это свидетельствует об эффективности экспериментальной методики проведения занятий по рукопашному бою.

На рис.4 и рис.5 выявлены положительные изменения в обеих группах по физической подготовленности. В контрольной группе результаты повысились на 5,9 %, в экспериментальной на 24,9 %.

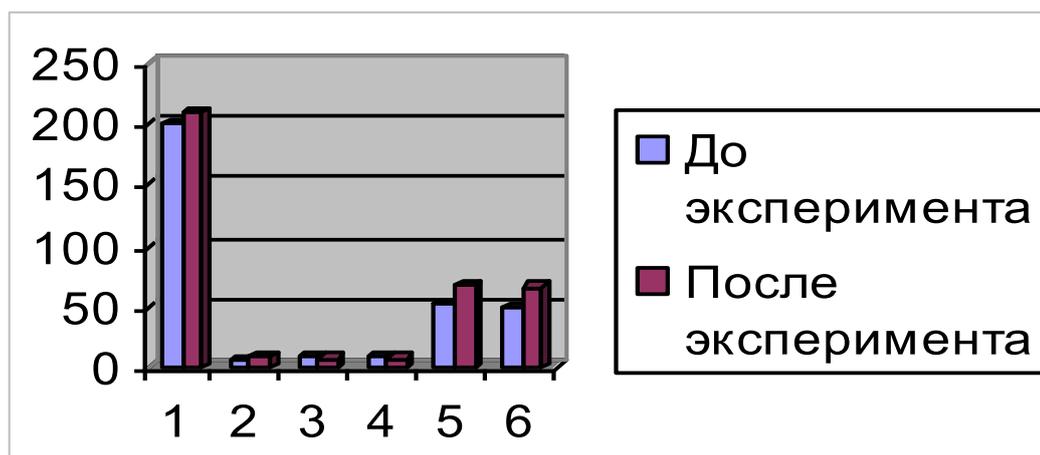


Рис. 5. Данные тестирования физической подготовленности студентов экспериментальной группы (1. Прыжок в длину (см) 2. Подтягивание (раз) 3. Бег 30 м (сек) 4. Бег 2000 м (ми) 5. Сгибание и разгибание туловища из упора лежа (раз) 6. Прыжки на скакалке за 1 мин (раз))

Направление рукопашного боя представляет собой стройную, хотя и не вполне устоявшуюся систему, со своей методической базой, техникой и тактикой ведения поединка, со своей философией, традициями морально-нравственного и волевого воспитания рукопашников, повышение их физической подготовленности.

Данная работа имеет целью раскрытие факторов, наиболее эффективно влияющих на формирование морально-волевых черт характера в процессе тренировочных занятий по рукопашному бою.

Спортивное направление рукопашного боя представляет собой стройную, хотя и не вполне устоявшуюся систему, со своей методической базой, техникой и тактикой ведения поединка, со своей философией, традициями морально-нравственного и волевого воспитания рукопашников.

Литература

1. Гайдук С. А. Значение волевых качеств для успешности соревновательной деятельности спортсменов / С. А. Гайдук. - СПб., 2008. - С. 217-219.
2. Диких К. В. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика / К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин // Сибирский государственный ун-т физ. культуры и спорта. Научные труды : ежегодник. - Омск, 2010. - С. 14—20.
3. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2009. - 368 с.
4. Махов, С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. - Орел, 2016. - 2 (8). - 180 с. - ISSN 2413-6379.
5. Махов С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Психологическая подготовка : учебно-методическое пособие [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. Серова Л. К. *Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.*

References

1. Gaiduk S.A. *Znachenie volevyh kachestv dlya uspeshnosti sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov [The value of volitional qualities for the success of competitive activity of athletes]. St.Petersburg, 2008, pp. 217-219.*

2. Dikikh K. V., Babushkin G. D. *Kognitivno-psihologicheskij resurs sportsmena i ego diagnostika [Cognitive-psychological resource of an athlete and his diagnosis]. Sibirskij gosudarstvennyj un-t fiz. kul'tury i sporta. Nauchnye trudy [Siberian State Univ. Phys. culture and sport. Scientific works]. Omsk, 2010, pp. 14-20.*

3. Il'in E. P. *Psihologiya voli [Psychology of the will]. 2nd ed. St. Petersburg, Peter, 2009, 368 p.*

4. Makhov S. Yu. *Psihofizicheskiy mnogofunkcional'nyj trening [Psychophysical multifunctional training]. Nauka-2020 : Tendencii razvitiya napravlenij sovremennoj psihologii fizicheskoj kul'tury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 11-13 marta 2016 g. Orel [Science-2020: Development trends in areas of modern psychology of physical culture and sports: materials of the All-Russian scientific-practical conference March 11-13, 2016. Orel]. Orel, 2016, no. 2 (8), 180 p.*

5. Makhov S. Yu. *Shturmovoj boj GROM. Psihologicheskaya podgotovka [Assault battle thunder. Psychological preparation]. Orel, MABIV Publ., 2014.*

6. Makhov S. Yu. *Bezopasnost' lichnosti: osnovy, principy, metody [Security of the person: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013.*

7. Serova L. K. *Psihologiya lichnosti sportsmena [Psychology of the personality of the athlete]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2007, 116 p.*

УДК 62-1

**МЕХАТРОННАЯ РОБОТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА МИКРОКЛИМАТА
В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И СООРУЖЕНИЯХ**

**MECHATRONICS ROBOTICS SYSTEM OF MICROCLIMATE
IN GYMS AND SPORTS FACILITIES**

Токмаков Никита Владимирович
студент

*Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Tokmakov Nikita Vladimirovich
student

*Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Усикова Ирина Геннадьевна
аспирант

*Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия*

Usikova Irina Gennadevna
postgraduate

*Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Комаристая Людмила Семёновна
старший преподаватель

*кафедра «Электрооборудование и энергосбережение»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева*

г. Орёл, Россия

Komaristaya Lyudmila Semenovna
senior lecturer

*department «Electrical equipment and energy saving»
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье дан краткий анализ состояния вопроса микроклимата в спортивных залах и сооружениях. Представлена структурная схема мехатронной роботизированной системы микроклимата. Даны рекомендации по использованию различных мехатронных систем для создания требуемого микроклимата в спортивных помещениях и сооружениях.

Abstract. *The article gives a brief analysis of the microclimate in sports halls and facilities. A block diagram of a mechatronics robotics microclimate system is presented. Recommendations of using of mechatronics systems to create the required microclimate in sports facilities are given.*

Ключевые слова: *система микроклимата, мехатронная система, вентиляция, кондиционирование, фильтрация, комфорт.*

Keywords: *microclimate system, mechatronics system, ventilation, air conditioning, filtration, comfort.*

Анализ различных источников [1,2,3] показывает, что за последние 5 лет в спортивных залах 10% тренирующихся получили травмы во время тренировок, 0,5% тренировок закончились летальным исходом по причине сердечной недостаточности. Одним из факторов, влияющих на это, является то, что при тренировках и занятиях физической культурой микроклимат в помещении не соответствует нормам. Поэтому проектирование и расчёт устройств, обеспечивающих заданный микроклимат, является чрезвычайно актуальным. Для занятия физической культурой, а также достижения наивысшего результата, помимо питания и программы тренировок, необходим микроклимат, обеспечивающий эффективное достижение поставленных целей.

Спортивный зал — это ограниченное пространство, в котором одновременно может находиться много человек, занятых различными физическими упражнениями. Уровень нагрузок, концентрация большого числа посетителей и персонала создают неблагоприятную обстановку. Проектирование спортивных залов, помещений для физкультурно-оздоровительных занятий и крытых катков с искусственным льдом» определяет необходимый объём подачи воздуха:

-для спортсмена - 80 м³/ч

-для зрителя - 20 м³/ч.

Расчёт объёма воздуха ведётся по двум параметрам: кратности воздухообмена или количеству воздуха на человек. Вместе с этим следует контролировать наличие сквозняков, возникающих вследствие движения воздушных масс по помещению. Их скорость регламентируется:

-в спортивных залах для борьбы, настольного тенниса — 0,3 м/с;

-в остальных спортивных залах — 0,5 м/с.

Для решения поставленной задачи возможно проектирование мехатронной роботизированной системы микроклимата, структурная схема которой представлена на рисунке 1. Мехатронная роботизированная система микроклимата представляет собой комплекс мехатронных систем, необходимых для комфортного проведения тренировок и занятий физической культурой.

Вентиляция. Система обеспечивает забор воздуха из помещения и осуществляет подачу в него свежего воздуха. Однако система вентиляции не способна поддерживать комфортную температуру в помещении, поэтому ещё одной необходимой системой является – кондиционирование.

Кондиционирование. Несвежий воздух, сквозняк, жара создают неприятные впечатления о спортивном зале, а также оказывают негативное воздействие на состояние здоровья присутствующих в спортивном зале. Таким образом, система

кондиционирования спортивных залов и сооружений должна осуществлять несколько основных функций:

- выводить насыщенный углекислым газом воздух;
- обеспечивать приток свежего воздуха в зал;
- функционировать, не вызывая возникновения сквозняков;
- поддерживать максимально комфортную температуру окружающей среды.

Одновременно нужно учитывать тот факт, что человек во время тренировки потеет. При возникновении сквозняка возрастает вероятность простудных заболеваний. Воздушные массы должны распределяться равномерно. Решетки, которые обеспечивают подачу свежего воздуха, размещают таким образом, чтобы потоки воздуха напрямую не попадали на человека.



Рис. 1. Структурная схема санитарной кабины

Система фильтрации. Обеспечивает очистку воздуха от примесей, пыли и различных аллергенов. Реализуется при помощи пылеуловителей и воздушных фильтров, которые устанавливаются в системах вентиляции и кондиционирования.

Отопление. В зависимости от вида спорта, в помещении необходимо поддерживать требуемую температуру, которая может варьироваться в достаточно высоком диапазоне от +40 до -30 С. Положительная температура необходима для моделирования микроклимата в жарких странах, где будут проходить соревнования. Отрицательные температуры необходимы для зимних видов спорта.

Противопожарная безопасность предназначена для своевременного обнаружения и подачи сигнала пожарной тревоги в случае обнаружения задымления или пожара. Находясь в замкнутом пространстве, при

возникновении чрезвычайной ситуации, большинством людей овладевает паника, тем самым они могут навредить не только себе, но и окружающим. Для предотвращения подобных случаев, необходима система пожарной сигнализации. А также необходимо наличие средств первичного тушения пожара. Обязательно должен быть выполнен в цветном исполнении план пожарной эвакуации, разработаны инструкции по пожарной безопасности и правила поведения при пожаре. Эвакуационные выходы должны открываться в сторону выхода и не должны быть загромождены.

Система изменения давления в помещении. Атмосферный воздух имеет значительный вес, который определяет барометрическое давление. Он сжимается под собственным весом, поэтому его давление и плотность, наибольшие на поверхности земли (на уровне моря) и уменьшаются с высотой. Для обеспечения комфортных условий, при тренировках выше уровня моря, необходима стабилизация давления. Система изменения давления позволяет создавать наилучшие условия во время тренировок.

Взаимодействие вышепредставленных составляющих мехатронной системы микроклимата в спортивных залах и сооружениях обеспечивает моделирование условий максимально приближенные к условиям климата местности, где будут проводиться соревнования.

Таким образом, применение мехатронной роботизированной системы микроклимата, способствует наиболее эффективному достижению требуемого результата в спорте высших достижений и при занятиях физической культурой.

Литература

1. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) [Электронный ресурс] // Социально-экономическое положение России: [электронный документ]. [2017]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/social/osn-12-2017.pdf (дата обращения: 02.10.2018).
2. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) [Электронный ресурс] // Социально-экономическое положение России: [электронный документ]. [2016]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2016/social/osn-12-2016.pdf (дата обращения: 02.10.2018).
3. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) [Электронный ресурс] // Социально-экономическое положение России: [электронный документ]. [2015]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2015/social/osn-12-2015.pdf (дата обращения: 02.10.2018).
4. Свод правил по проектированию и строительству физкультурно-спортивные залы [Электронный ресурс] // Свод правил (СП 31.112-2004) [электронный документ]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200040660.htm> (дата обращения: 03.10.2018).

References

1. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki (Rosstat) [Federal state statistics service (Rosstat)]. // Social'no-ehkonomicheskoe polozhenie Rossii [Socio-economic situation in Russia]. Available at: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/social/osn-12-2017.pdf (accessed: 02.10.2018).

2. *Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki (Rosstat) [Federal state statistics service (Rosstat)]. Social'no-ehkonomicheskoe polozhenie Rossii [Socio-economic situation in Russia]. Available at: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2016/social/osn-12-2016.pdf (accessed: 02.10.2018).*

3. *Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki (Rosstat) [Federal state statistics service (Rosstat)]. Social'no-ehkonomicheskoe polozhenie Rossii [Socio-economic situation in Russia]. Available at: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2015/social/osn-12-2015.pdf (accessed: 02.10.2018).*

4. *Svod pravil po proektirovaniyu i stroitel'stvu fizkul'turno-sportivnye zaly [Code of rules for the design and construction of gyms]. Svod pravil (SP 31.112-2004) [Code of rules (SP 31.112-2004)]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/1200040660.htm> (accessed: 03.10.2018).*

УДК 796.42

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
СТУДЕНТОВ-СПРИНТЕРОВ

SPORTS TRAINING IN ATHLETICS STUDENTS-SPRINTERS

Семенова Ольга Юрьевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Semenova Olga Yurievna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Влияние физической нагрузки на организм студентов, занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в спринтерском беге.

Abstract. The influence of physical activity on the body of students involved in athletics, specializing in sprint.

Ключевые слова: легкая атлетика; спринтерский бег; подготовка; студенты.

Keywords: track and field; sprinting; training; students.

Спортивные занятия в жизни студентов являются одним из ключевых средств воспитания молодежи. Систематические занятия спортом положительно влияют на степень физической подготовки, положительно воздействуют на все органы [1, с. 336].

Необходимо понимать, что студенческий спорт подразумевает не только организацию и проведение различных соревнований. Занятия должны быть систематизированы и сбалансированы. В организации учебно-тренировочного процесса у студентов занимающихся легкой атлетикой, необходимо разделить

занятия по особенностям данной группы или студента с учетом индивидуальных особенностей, необходимо сделать акцент на более слабые места физической подготовки [3, с. 390].

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания [4, с. 62].

Анализ динамики уровня физической подготовки студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, спринтерский бег, в ходе эксперимента, стал целью данного этапа исследования.

Подготовка студентов занимающихся в свободное время в секциях легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, сильно отличается от подготовки спортсменов [2, с. 432]. Ведущим фактором реализации скоростных возможностей в подготовке является необходимое соотношение длины и частоты шагов во время бега, которые формируются в процессе совершенствования техники бега, что вызывает трудности у всех, кто начинает заниматься этим видом спорта, данные люди бегают на коротком шаге и низкой частоте.

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [4, с. 62].

Эффективность бега снижают ошибки, которые возникают у большинства новичком, такие как: нога ставится на поверхность в основном с пятки или с носка, люди «натыкаются» на собственную ногу в каждом шаге из-за чего снижают скорость бега. Если частота шагов и средняя длина шага нога ставится больше «под себя», чем вперед, то это повышает эффективность бега. Быстрота движений человека напрямую зависит от силы мышц, поэтому эти способности нужно развивать одновременно.

Таким образом, можно предположить, что улучшение спортивных результатов у студентов, занимающихся спринтерским бегом, возможно за счет коррекции техники бега и длины бегового шага.

Улучшение подготовленности студентов, занимающихся спринтерским бегом, представляет собой сложный процесс, связанный с тем, что студенты подготавливаются к соревнованиям в более меньший срок, чем многолетние тренировки спортсменов и необходимость студентов быть готовыми к выступлению в нескольких совершенно разных дисциплинах легкой атлетики на студенческих соревнованиях. Все это требует повышенных показателей мышечной массы, быстроты, выносливости, ловкости и других способностей в очень короткие сроки.

Достижение спортивных результатов студентов, занимающихся спринтерским бегом, зависит от физической и технической подготовленности на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Структура тренировочной подготовки студентов занимающихся спринтерским бегом, должна строиться с учетом особенностей занимающихся.

Основными задачами, стоящими перед тренировочной подготовкой людей занимающихся спринтерским бегом являются:

1. Обеспечивать разностороннее развитие личности;
2. Формирование потребностей в здоровом образе жизни;

3. Повышение уровня физической подготовки;
4. Рост спортивных результатов.

В ходе исследования были определены этапы тренировочной подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом. Эти этапы были распределены на 3 года обучения в ВУЗе, так как многие начинают ходить в секцию не с 1 курса.

У студентов занимающихся спринтерским бегом свои особенности в построении процесса тренировки, важное значение имеет построение подхода к тренировкам с учетом быстрого достижения результата. Таким образом, подготовительный процесс студентов занимающихся спринтерским бегом имеет особенности, выполнение комплекса средств направленных на повышение физической подготовки студентов на каждом этапе тренировок, а так же сконцентрироваться на специальной физической подготовке.

Оптимальное построение процессов тренировок у студентов, занимающихся спринтерским бегом, связано с рациональным планированием тренировок и цикла с учетом режима тренировок. Планирование обосновано на положениях:

1. Подготовка должна планироваться, чтобы получить результат к периоду официальных студенческих соревнований;
2. Учитывается реакция организма на физическую нагрузку;
3. Развитие спортивных форм является индивидуальным процессом.

В процессе подготовки студентов-спринтеров выделяют два цикла подготовки: осенне-зимний и весенне-летний. Циклы состоят из мезоциклов продолжительность которых от 5 до 30 недель, в процессе чего решаются определенные задачи подготовки. Также необходимо учитывать особенности тренировок с их нагрузкой на организм студента. Для примера служат осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки студентов 1 года занятий в секции легкой атлетики.

- 1 мезоцикл - Общефизическая подготовка (12 недель). Задачами, которого является повышение возможностей, физической подготовки, развитие выносливости занимающегося.

- 2 мезоцикл - Специальная физическая подготовка (10 недель). Развитие специальной выносливости, осуществляется контроль и коррекция тренировочных процессов.

- 3 мезоцикл - Техническая подготовка (10 недель). Изучение техник спринтерского бега, развитие скоростных возможностей.

- 4 мезоцикл - Соревновательная подготовка (5 недель). Достижение запланированных результатов, проверка возможностей с помощью соревнований.

При подготовке студентов-спринтеров важно не только планирование тренировок, но и также обязательное применение контроля за функциональным состоянием. В необходимости происходит коррекция тренировочных процессов у студента. В группе студентов занимающихся спринтерским бегом проводятся срезы в виде внутригрупповых соревнований.

Основными компонентами тренировочного процесса являются:

- Внешние факторы (место, где проводятся тренировки);

- Средства и методы (физическая подготовка);
- Средства контроля (контрольные тесты и соревнования);
- Коррекция процесса тренировки.

Подготовка студентов занимающихся спринтерским бегом планируется исходя из задач этапа тренировочных подготовок. Планированию подлежат физические нагрузки на организм, характер выполняемых нагрузок. В подготовке новичков делается акцент на соотношение средств, методов и параметров физической нагрузки. В процессе тренировок нужно учитывать индивидуальные особенности студента и концентрировать внимание на применение упражнений для освоения выбранного вида легкой атлетики.

При подготовке студентов в спринтерском беге используются физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование физической подготовки:

1. Упражнения для общей физической подготовки;
2. Упражнения для изучения техники спринтерского бега;
3. Упражнения, развивающие специальную физическую подготовку.

В данной методике делается акцент на развитие физической и технической подготовки, связанные с особенностями студентов, сроками их подготовки и трудностями освоения техники спринтерского бега и достижением новых результатов.

Использование специальных упражнений повышает двигательную активность, скоростные, выносливость и другие способности.

Результат проведенного тестирования по окончании тренировочного процесса, выявил увеличение большинства показателей физической подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом.

Литература

1. Кряжев В. Д. *Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре* : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2003. 336 с.

2. Серженко Е. В., Нагайцева И. Ф., Ткачева Е. Г. *Технологии физической культуры в системе высшего профессионального образования // Аграрная наука - основа успешного развития апк и сохранения экосистем: материалы Международной научно-практической конференции. Волгоградский государственный аграрный университет: Волгоград. 2012. С. 432-434.*

3. Скрипка А. Д. *Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов* : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, 01.02.08. Москва, 2004. 390 с.

4. Никифоров В. И. *Физическая культура. Легкая атлетика* : учебное пособие. Самара : ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. 62 с.

References

1. Kryazhev V. D. *Methodologiya razvitiya, sohraneniya i vosstanovleniya dvigatel'nyh vozmozhnostej cheloveka v sportivnoj trenirovke i ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'ture. Dis. Dr. [Methodology of development, preservation and restoration of human motor abilities in*

sports training and health physical culture. Diss. Dr.]. Moscow, 2003, 336 c.

2. Serzhenko E. V., Nagajceva I. F., Tkacheva E. G. *Tekhnologii fizicheskoj kul'tury v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya [Technologies of physical culture in the system of higher professional education]. Agrarnaya nauka - osnova uspehnogo razvitiya apk i sohraneniya ehkosistem. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Volgogradskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet [Agricultural science is the basis for successful development of agriculture and conservation. Proceedings of the International scientific-practical conference]. Volgograd, Volgograd state agrarian University Publ., 2012, pp. 432-434. (In Russian).*

3. Skripko A. D. *Tekhnologii kondicionnoj i sportivnoj podgotovki v sisteme fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya i studentov. Dis. Doct. [Technology conditioning and sports training in the system of physical education of students. Diss. Dr.]. Moscow, 2004, 390 p.*

4. Nikiforov V. I. *Fizicheskaya kul'tura. Legkaya atletika [Physical culture. Athletics: a training manual]. Samara, FSBEI of PHUTI Publ., 2016, 62 p.*

НЕСТАНДАРТНО-ПЕРЕМЕННЫЕ (СИТУАЦИОННЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

CUSTOM-VARIABLE (SITUATIONAL) EXERCISES
AS A MEANS OF DEVELOPMENT COORDINATING-MOTIONAL ABILITIES
OF FOOTBALLERS

Андрияхин Дмитрий Владимирович

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Andriyakhin Dmitriy Vladimirovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Сафонов Максим Сергеевич

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Safonov Maxim Sergeevich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены основные методы повышения эффективности тренировочного процесса футболистов направленного на развитие координационно-двигательных способностей. Выявлены предпочтения занимающихся относительно выполнения тех или иных упражнений. Приведен анализ результативности нестандартно-переменных упражнений.

Abstract. The article describes the main methods of improving the efficiency of the training process of football players aimed at the development of coordination and motor abilities. Revealed preferences involved in the implementation of certain exercises. The analysis of the effectiveness of non-standard-variable exercises.

Ключевые слова: координационно-двигательные способности, нестандартно-переменные упражнения, футболисты, тренировочный процесс.

Keywords: coordination-motor abilities, non-standard-variable exercises, football players, training process.

Координация движения в биомеханике рассматривается как процесс взаимодействия движений, приводящий к достижению поставленной цели. Исходя из совершенного понимания механизмов управления движениями,

выделяют взаимосвязанные процессы взаимодействия – нервную, мышечную и двигательную координации.

Нервная координация – это согласование нервных процессов, которые приводят в конкретных условиях к решению поставленной задачи через мышечные напряжения.

Характерные черты нервной координации проявляются в ее системности и динамичности. Изучение нервной координации относят к области физиологии движений.

Мышечная координация – это согласование напряжений мышц, оказывающих влияния на основные звенья тела, в соответствии с сигналами нервной системы.

Изучено, что напряжение мышц зависят не только от нервных импульсов, но и от многих других факторов, в первую очередь от степени деформации мышцы. Характерной чертой мышечной координации, служит групповое взаимодействие мышц.

В результате изучения и овладения новыми движениями, складывается мышечная синергия, т.е. постоянные связи группы мышц. Крайне важна внутримышечная координация – согласование элементов тяги мышцы, от которой зависит сила тяги каждой мышцы.

Двигательная координация – это согласование движений звеньев тела во времени и в пространстве, зависящее от внешнего окружения и состояния спортсмена.

Двигательная координация не однозначна мышечной и нервной, но зависит от них [1].

Необходимо так же учитывать развитие координационных способностей у занимающихся разных возрастов. К трем, четырем годам у детей только формируется координационная способность, что позволяет им при ходьбе и стоя сохранять равновесие, не прибегая к помощи рук.

В возрасте четырех, пяти лет ребенку доступны, такие сложные координационные движения как прыжки, акробатические упражнения, бег, катание на коньках и игра в футбол. В этом возрасте ребенок уже осваивается к более точным упражнениям и к развитию малых групп мышц, такие, как кисть, голеностоп, предплечье.

К шести, семи годам у детей укрепляется и увеличивается сила мышц разгибателей туловища, голени и бедра. Основным явлениями в формировании двигательных факторов является ходьба, бег, игры и сочетание бега с прыжками.

В возрасте от 8 до 11-12 лет, продолжается дальнейшее развитие и совершенствование двигательных навыков, особенно в беге, прыжках, акробатических и гимнастических упражнениях.

В подростковом возрасте при условии регулярных занятий спортом координационно-двигательные способности продолжают совершенствоваться [4].

Для выявления наиболее эффективного метода развития координационно-двигательных способностей был проведен анализ типовых и частных методик в спортивной школе «Каток» города Орла.

Самым эффективным, по мнению авторов, методик являются методы

воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Так же выделяют методы повышения пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. К эффективным методам так же относят преодоление нерациональной мышечной напряженности у спортсменов.

Так же был организован опрос занимающихся в спортивной школе «Каток» города Орла, который отражал предпочтения относительно выполнения тех или иных упражнений. Опрос состоял из ряда закрытых вопросов, которые затем подвергались анализу. В исследовании приняли участие 81 респондент, возраста от 6 до 12 лет.

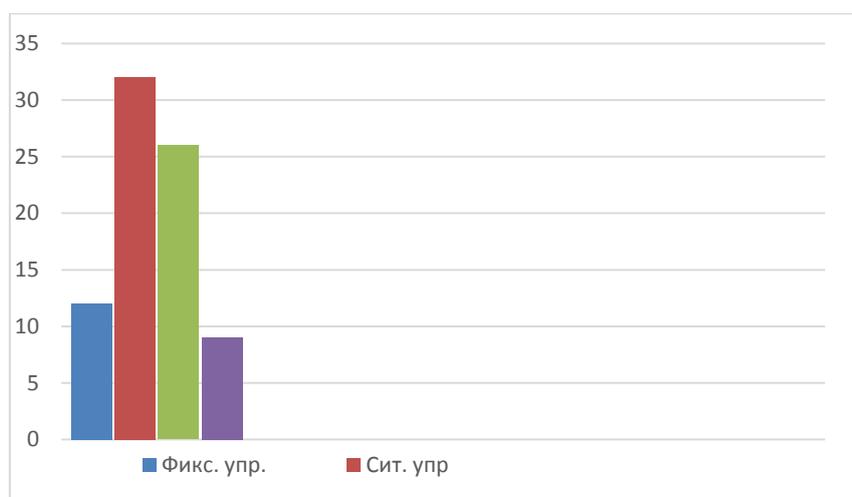


Рис. 1 Анализ предпочтений занимающихся спортивной школы «Каток» города Орла

Общеподготовительные и фиксированные упражнения повышенной координационной сложности у детей и подростков вызывают наименьший интерес и в совокупности получили меньший процент предпочтений. Специальные подготовительные упражнения вызывают интерес только у тех респондентов, которые имеют высокую мотивацию занятиям по футболу, так как отражают необходимые, специфические черты этого вида спорта.

Исходя из анализа, можно сделать вывод, что предпочтения большинства принадлежат нестандартно – переменным (ситуационным) упражнениям.

Нестандартно-переменные (ситуационные) упражнения включают все спортивные игры и спортивные единоборства, а так же все разновидности горнолыжного спорта. На протяжении выполнения этих упражнений резко и нестандартным образом чередуются периоды с разным характером и интенсивностью двигательной деятельности - от кратковременных и максимальных усилий взрывного характера(прыжков, ударов и т. д.) до физической нагрузки относительно невысокой интенсивности, вплоть до полного отдыха(периоды отдыха между таймами у футболистов, минутные перерывы в боксе, баскетболе, волейболе и т. д.).

Футбол является ярким примером использования нестандартно – переменных (ситуационных) упражнений, которые наиболее результативны в развитие координационно-двигательных способностей. Необходимо отметить,

что футбол является самым популярным командным видом спорта в России, именно поэтому футбол является эффективным инструментом для развития координационно – двигательных способностей у детей и подростков [2, с. 18].

Необходимо так же отметить, что в тренировочном процессе по футболу можно выделить рабочие периоды в нестандартно-переменных (ситуационных) упражнениях, т. е. периоды особенно интенсивной двигательной активности и промежуточные периоды, или периоды относительно малой интенсивной двигательной активности.

Три блока нестандартно-переменных (ситуационных) упражнений:

Первый блок – процесс игры, формат которого может меняться. Основным форматом является игра в составе 11 на 11 футболистов, так же бывают форматы 8x8, 5x5 и т. д.;

Вторым блоком являются тренировочные действия с помощью которых футболист попадает в нестандартно-переменную (ситуационную) среду, в которых идет развитие координационно – двигательных способностей;

Третий блок – Моделирование игровой ситуации с заданными технико-тактическими вводными по ходу игры.

Исследование позволило наиболее точно определить эффективные методы развития координационно-двигательных способностей футболистов, а так же, выявить предпочтения самих занимающихся. Используя эти знания, тренер сможет результативнее планировать работу, направленную на развитие координационно-двигательные способности.

Литература

1. Барчуков И. С. *Физическая культура : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. М : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.*
2. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. *Теория и методика футбола. Техника игры. Москва : СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.*
3. Зиновьев В. А. *Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 37-41.*
4. Бисярина В. П. *Анатомо-физиологические особенности детского возраста. М. : Медицина, 2014. 224 с.*

References

1. Barchukov I. S. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, UNITY-DANA Publ., 2003, 255 p.*
2. Golomazov S.V., Chirva B. G. *Teoriya i metodika futbola. Tekhnika igry [Theory and methods of football. Technique of the game]. Moscow, SportAcademPress Publ., 2007, 472 p.*
3. Zinoviev V. A. *Osobennosti pedagogicheskoy deyatel'nosti detskogo trenera-pedagoga po futbolu [Features of the pedagogical activity of the children's football coach]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2010, no. 2, pp. 37-41.*
4. Bisyarina V. P. *Anatomo-fiziologicheskie osobenosti detskogo vozrasta [Anatomical and physiological features of childhood age]. Moscow, Medicine Publ., 2014, 224 p.*

УДК 796

**СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ МЕТОД
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 9—12 ЛЕТ
(на примере игры в футбол)**

**SPORT-GAME METHOD OF PHYSICAL EDUCATION
OF SCHOOL STUDENTS 9–12 YEARS
(using the example of playing football)**

Сидоренко Алёна Валерьевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sidorenko Alena Valeryevna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

physical education chair

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна

преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pavlenko Elena Pavlovna

teacher

of physical education chair

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. *Влияние физической нагрузки на организм школьников, занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в спринтерском беге.*

***Abstract.** The influence of physical activity on the body of students involved in athletics, specializing in sprint.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика; спринтерский бег; подготовка; школьники.*

***Keywords:** track and field; sprinting; training; students.*

Подвижные игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов. Ведь только в играх ребенок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях. Уроки, состоящие из подвижных игр, более целесообразны и интересны [1, с. 168].

Целью исследования являлись обоснование методов занятий футболом со школьниками 9-12 лет в урочное и секционное время и изучение влияния этих занятий на физическую подготовленность, и здоровье школьников.

В специальной литературе имеются материалы экспериментального характера [2, с. 322; 3, с. 102], в которых авторы придают особое значение спортивно-игровому методу в физическом воспитании школьников.

Исследование было организовано в общеобразовательной школе №9 . Камышина. Наблюдения проводились в течение 1 года.

Для решения поставленных перед исследователями задач были сформированы две группы. Экспериментальная - 51 человек из двух параллельных классов. С этой группой занятия по физической культуре в урочное и секционное время проводились по специально разработанной программе с преимущественным использованием игры в футбол.

В занятии 40% времени уделялось изучению техники футбола и 60% - физической подготовке. Из времени, отводимого на физическую подготовку, одна треть уделялась специальным комплексам упражнений на воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости, а две трети – играм и игровым упражнениям.

При проведении занятий по футболу мы учитывали требования программ РСФСР по физической культуре для данного возраста.

Контрольная группа - 43 школьника из двух параллельных классов той же школы. Физическое воспитание школьников этой группы осуществлялось согласно современным требованиям программ по физической культуре.

Школьники обеих групп до начала педагогического эксперимента прошли углубленное медицинское обследование, включающее антропометрические измерения, функциональную пробу сердечно-сосудистой системы, рентгеноскопию грудной клетки и электрокардиографию.

В результате медицинского обследования все мальчики были признаны здоровыми. Исключение составили пять мальчиков опытной группы, которые были освобождены от занятий физической культурой и спортом по состоянию

здоровья. Учитывая желание мальчиков и просьбу их родителей, дети были допущены к занятиям футболом с некоторыми ограничениями.

В процессе занятий футболом снимались показатели кровяного давления и частоты пульса с целью определения допустимой плотности уроков.

В экспериментальной группе было проведено 84 занятия. Для оценки развития быстроты, силы, выносливости были использованы контрольные упражнения: бег на 60 и 300 м, прыжок в длину с места, подскок в высоту, станковая динамометрия.

Для регистрации прироста силы использовались полидинамометрические измерения.

Школьники принимали участие в соревнованиях по пионерскому четырехборью, гимнастике, баскетболу.

Математическая обработка полученного материала позволяет сделать следующие предварительные выводы.

Регулярные занятия футболом положительно сказываются на состоянии здоровья школьников, что подтверждается результатами медико-биологических исследований.

Прирост показателей физической подготовленности школьников опытной группы значительно превосходит таковые в контрольной группе. Занятия футболом в школе вызывают интерес у мальчиков к урокам физической культуры и способствуют их академической успеваемости. Использование спортивно-игрового метода физического воспитания со школьниками 9-12 лет способствует повышению плотности урока.

Литература

1. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Киев : Здоровья, 1998. 168 с.
2. Скворцова С. О. Подвижные и спортивные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. 2015. №22. С. 322-325. URL <https://moluch.ru/archive/102/23469/> (дата обращения: 29.10.2018).
3. Ториев А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). Челябинск : Два комсомольца, 2013. С. 102-103. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3535/> (дата обращения: 29.10.2018).

References

1. Demchishin A. A., Muhin V. N., Mozola R. S. *Sportivnye i podvizhnye igry v fizicheskom vospitanii detej i podrostkov* [Sports and games in physical education of children and adolescents]. Kiev, Zdorov'ya, 1998, 168 p.
2. Skvortsova S. O. *Podvizhnye i sportivnye igry na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture v vuze* [Mobile and sports games in the classroom for physical culture in high school]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2015, no. 22, pp. 322-325. Available at: <https://moluch.ru/archive/102/23469/> (accessed: 29.10.2018).
3. Toriev A. Sh. [Game methods in physical education]. *Pedagogika: tradicii i innovacii. Materialy III Mezhdunar. nauch. konf. (g. Chelyabinsk, april' 2013 g.)*. [Pedagogy: traditions and innovations. Materials of the III mezhdunar. scientific. Conf. (Chelyabinsk, April 2013)]. Chelyabinsk, Dva komsomol'ca Publ., 2013, pp. 102-103. Available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3535/> (accessed: 29.10.2018).

СКОРОСТНАЯ И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

HIGH SPEED AND POWER TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

Рыжов Анатолий Сергеевич

старший преподаватель

кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал

г. Орёл, Россия

Ryzhov Anatolij Sergeevich

senior lecturer

department of Physical Education

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russian

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные средства, методы и упражнения, с помощью которых воспитывается скоростно-силовая подготовка баскетболистов. «Взрывная» сила – одна из наиболее важных способностей, необходимых в баскетболе.*

***Abstract.** This article discusses the basic tools, methods and exercises by which the speed-strength training of basketball players. "Explosive" power is one of the most important abilities needed in basketball*

***Ключевые слова:** баскетбол, скоростно-силовая подготовка, физическое воспитание, взрывная сила.*

***Keywords:** basketball, speed-strength training, physical education, explosive power.*

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студентов разных возрастов. Регулярные занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию учащихся, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость, а также содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Непосредственно игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Именно поэтому спортивные игры, в частности баскетбол, в учебном плане представлены как основной материал, незаменимый на факультативных занятиях.

Современный баскетбол - это атлетическая игра и, для того чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный и, конечно же, быстро мыслящий на площадке.

Рассмотрим характеристику скоростно-силовой подготовки. Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения, ее цель – развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц. В свою очередь сила может быть проявлена в одном из четырех специфических видов:

1. Абсолютная сила, т.е. максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
2. Взрывная сила - это способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
3. Быстрая сила, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
4. Силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела, к ним относятся: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением, например, различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Основная задача системы упражнений скоростно-силовой подготовки - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Ее решение может осуществляться по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, т.е. упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы развития быстроты двигательной реакции: метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал и расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Цель скоростно-силового направления – развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц, что предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. Этап начальной тренировки, направленный на укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств и устранение недостатков физического развития. На данном этапе кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, а также всевозможным эстафетам,

которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность студентов.

2. Этап специализации. Он заключается в повышении объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Этот этап представляет собой уже более специализированную работу над совершенствованием физических качеств. Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

- скоростное, где решается задача повышения скорости бега;
- скоростно-силовое - сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.;
- силовое, что характеризуется парными и групповыми упражнениями с сопротивлением, акробатикой, гимнастическими упражнениями на снарядах и силовыми упражнениями со штангой небольшого веса.

3. Этап спортивного совершенствования специализируется на неуклонном повышении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, работе по совершенствованию основных физических качеств. На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

4. Этап реализации спортивного потенциала. Основная цель - значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых. Требуется максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов. Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого "скоростного барьера".

5. Заключительный этап соревновательной карьеры. Определяется сугубо индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки и выявить наиболее эффективные средства и методы скоростно-силовой подготовки.

Баскетбол - это довольно контактный вид спорта. Примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми, что требует специальной подготовки. В большей степени это касается центровых игроков, у которых должна быть особенность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени, иными словами - взрывная сила. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках.

Специфика силовой подготовки центровых игроков заключается в том, что первым делом нужно создать базу, своего рода фундамент для развития силы, а после этого ее постоянно накапливать. Абсолютной силой называют предельную силу баскетболиста во время выполнения движений, не учитывая его веса. Относительной силой называют силу в соотношении с весом спортсмена. Как правило, игроки высокого роста предрасположены к деформациям и искривлениям позвоночника, именно поэтому им следует укрепить брюшные мышцы и создать мышечный корсет, для поддержания позвоночного столба. Сделав все это можно смело переходить к тренировкам с большим весом.

Методы физического воспитания подразумевают под собой способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются только две группы методов: это специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы;
2. Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- I. Методы обучения двигательным действиям;

- **Целостный метод** (метод целостно-конструктивного упражнения). Его сущность состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. С помощью данного метода возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания студентов на необходимых частях техники. Недостаток целостного метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного движения есть возможность закрепления ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

- **Расчленено – конструктивный.** Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы необходимо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

В практике физического воспитания целостный и расчленено-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

- **Сопряженного воздействия.** Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

II. Методы воспитания физических качеств.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- а) равномерное упражнение;
- б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных "барьеров". Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы:

1. Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

2. Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод заключается в последовательном выполнении специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Рассмотрим упражнения для развития взрывной силы, которые необходимы любому баскетболисту, да и другим спортсменам.

1. Толкание ногами медицинбола из сидячего и лежачего положений.
2. Толкания медицинбола и ядра.
3. Выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками.
4. Пас медицинбола крюком, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу, одной и двумя руками.
5. Выпрыгивания из полуприседа максимально вверх, на максимальной скорости.

6. Элементы самбо, приемы вольной борьбы. Это упражнение выполняем в борцовском зале.

7. Игроки становятся в круг, состоящий из 3-6 игроков, и начинают передавать гири из рук в руки. Вес гири или блина 20-25 килограмм.

8. Передача гири в максимально быстром темпе между двумя игроками, стоящих друг к другу спиной.

9. Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.

10. Два игрока, стоящих друг от друга на расстоянии 3-4 м, передают мединцинболы ногами.

После выполнения всех перечисленных упражнений у занимающихся увеличится взрывная сила, следовательно, улучшатся и результаты в спорте.

Настоящий спортсмен должен быть хорошо развит со всех сторон, у него должны быть сильные ноги, руки, туловище и, конечно же, плечевой пояс. Довольно часто случается так, что какая-то часть тела развита недостаточно, именно поэтому существует большое количество упражнений, направленных на устранение данной проблемы. Итак, к примеру, рассмотрим упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса:

1. Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера.

2. Отжимания с хлопками.

3. Отжимания с сопротивлением партнера.

4. Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния.

Необходимо заметить, что в баскетболе также велика значимость штрафных бросков, ведь очень часто от них зависит победа в матче. Чем лучше баскетболист будет исполнять штрафные броски, тем более ценным игроком он будет для своей команды. Кроме того, если игрок будет отлично исполнять штрафные броски, у него будет отличное чувство мяча и хороший процент попадания с игры, именно поэтому необходимо постоянно тренироваться и изо дня в день совершенствовать штрафные броски.

Представим упражнения для тренировки штрафных бросков, выполняя которые можно значительно повысить свой процент попадания со штрафной линии.

1. Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьет 15-30 раз.

2. Выполняется индивидуально. Штрафные броски во время утомления. 6-10 попаданий со штрафной линии подряд в конце тренировки.

3. Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток.

4. В парах либо индивидуально. После каждых трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений.

5. Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз

6. Команды пробивают по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами. Сумма очков, которые забивают команды со штрафной линии, прибавляется к очкам, набранным в первом тайме.

7. Во время отработки интенсивных элементов баскетбола: быстрым прорывом, прессингом и т.п., в тренировке делается небольшой перерыв для пробития штрафных бросков по парам. Сначала один игрок подает другому, затем они меняются. Каждый из них должен забросить по 10 штрафных бросков. Та пара, которая попала 20 бросков первой - выиграла. Остальные отжимаются.

8. Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам - чисто, не задевая его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске.

Выполняя все или многие из этих упражнений на тренировках, можно значительно повысить свой процент попадания со штрафной линии во время игры в баскетбол.

Скоростно-силовые качества, такие как прыгучесть, необходимы для игры в баскетбол. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой во время отталкивания развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила или же развитие максимальных напряжений в минимально короткое время - прыжок.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок, и специальную прыгучесть, т.е. способность развивать высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, иными словами, это сочетание разбега и прыжка.

Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Для выполнения прыжка необходимо обладать высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными и силовыми качествами. Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в баскетболе.

Обычно, когда от человека требуется проявления наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление, в этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Связь между силой и скоростью в ряде движений с различным внешним сопротивлением будет зависеть от индивидуальных особенностей человеческого организма. Если повышается уровень максимальной силы,

то в зоне больших и внешних сопротивлений это приводит к росту скорости движений. Если же внешнее отягощение невелико, то рост силы практически не сказывается на росте скорости. Наоборот, повышение уровня максимальной скорости приведет к возрастанию скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых внешних сопротивлений и практически не сказывается на росте скорости движений, если внешнее сопротивление достаточно велико. И только при одновременном повышении максимальных показателей скорости и силы увеличивается скорость во всем диапазоне внешних сопротивлений.

Добиться существенного повышения уровня максимальной скорости чрезвычайно тяжело, но задача повышения силовых возможностей разрешима. Поэтому для повышения уровня скорости необходимо использовать силовые упражнения. Их эффективность здесь тем значительнее, чем большее сопротивление приходится преодолевать во время движений.

Как уже было сказано, показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы приносит для всей команды. Прыжки применяются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. Например, при подборе мяча под кольцом. Если игрок обладает высокой прыгучестью и умеет грамотно расположиться у кольца во время борьбы под щитом, то можно сказать с уверенностью, что он сделает подбор и овладеет мячом. Подбор мяча осуществляется как на своем щите, так и на кольце противника. Также прыгучесть необходима при выполнении бросков по кольцу, поскольку все опытные игроки делают это в прыжке. Броски по кольцу могут выполняться как с места - при вертикальном отталкивании (либо с отклонением тела назад) толчком двух ног, так и в движении - отталкивание может быть двумя ногами, но в большинстве случаев одной ногой (в зависимости от игровой ситуации). Чем выше игрок отталкивается при выполнении броска по кольцу, тем сложнее против него выполнять игровые действия в защите. Самым эффективным броском в кольцо в баскетболе считается «бросок сверху» - это когда мяч закладывается в корзину сверху над дужкой кольца. Против такого броска практически нет противодействия, так как бросок выполняется высоко над уровнем кольца и силой вкладывается в него.

Еще скоростно-силовые качества применяются в игре при накрывании мяча во время выполнения броска по кольцу. Здесь баскетболист должен уметь высоко выпрыгивать, чтобы выполнить этот технический прием.

Большинство прыжков в игре проходит на фоне усталости. Порой баскетболисту приходится делать подряд несколько прыжков в условиях сопротивления. Все это предъявляет большие требования к прыгучести игроков.

В результате нашего исследования мы пришли к выводу, что скоростно-силовая подготовка – это ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу и координацию движений.

Литература

1. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под. ред. Ю. М. Портнова. - М. : Физкультура и Спорт, 1997.

2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол А. И. Бондарь. – Минск : Полынья, 1986.
3. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1984.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден . - М. : Физкультура и спорт, 1997.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М. : Физкультура и спорт, 1970
6. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов В. А. Кудряшов. - Минск, 1980.
7. Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линденберг. - М. : Физкультура и спорт, 1971.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Г. Д. Харабуги. - М. : Физкультура и спорт, 1969
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

References

1. Portnov Yu. M. (ed.) *Basketbol [Basketball]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1997.*
2. Bondar A. I. *Uchis' igrat' v basketbol [Learn to play basketball]. Minsk, Polynya Publ., 1986.*
3. Val'tin A. I. *Metodika sovershenstvovaniya v tekhnike broskov myacha v igre basketbol. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Method of improvement in the technique of throwing the ball in a basketball game. Author's abstract of cand. ped. sci. diss.]. Kiev, 1984.*
4. Vuden D. *Sovremennyj basketbol [Modern basketball]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1997.*
5. Zaciorskij V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmen [The physical qualities of an athlete]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1970*
6. Kudryashov V. A. *Fizicheskaya podgotovka yunyh basketbolistov [Physical training of young basketball players]. Minsk, 1980.*
7. Lindenberг F. *Basketbol: igra i obuchenie [Basketball: game and training]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1971.*
8. Kharabugi G. D. (ed.). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1969.*
9. Kholodov Zh. K., Kuznetsov B. C. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. 2nd ed. Moscow, Akademiya Publ., 2000, 480 p.*

АКТУАЛЬНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
В 14-16 ЛЕТ

THE ACTUALITY
OF THE DIRECTED TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING
OF FOOTBALLERS AT 14-16 YEARS

Сафонов Максим Сергеевич
студент

*Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Safonov Maxim Sergeevich
student

*Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Андрияхин Дмитрий Владимирович
студент

*Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Andriyakhin Dmitriy Vladimirovich
student

*Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены причины высокой эффективности направленной технико-тактической подготовки футболистов в 14 – 16 лет. Приведены основные этапы технико-тактической подготовки футболистов.

Abstract. The article discusses the reasons for the high effectiveness of the directed technical and tactical training of football players at the age of 14-16. The main stages of technical and tactical training of football players are given.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, футболисты 14 – 16 лет, тренировочный процесс.

Keywords: technical and tactical training, football players 14 - 16 years old, training process.

Чемпионат мира по 2018 года вывел футбол на качественно новый уровень. Популярность футбола в молодежной среде за последние три года выросла с 27% до 31% по официальным данным ВЦИОМ. Именно поэтому сейчас необходимо более серьезно подойти к привлечению детей и подростков к занятию этим видом спорта. Помимо маркетинга, организации соревнований и поддержания мотивации на высоком уровне у будущих спортсменов, необходимо особое внимание уделить тренировочному процессу в спортивных школах и секциях.

Тренировочный процесс в футболе это многогранный, многофункциональный, целенаправленный процесс, главной целью которого является формирование конкурентоспособного спортсмена и успешной команды, но, прежде всего, постоянное повышение результативности и развитие психофизиологических качеств как отдельного спортсмена, так и команды в целом.

Тренировочный процесс на начальном этапе включает:

1. Развитие физических качеств футболиста.
2. Изучение основных технико-тактических элементов.
3. Развитие основных компонентов соревновательной деятельности.

Самым сложным этапом является этап изучение основных технико-тактических элементов. Основная сложность состоит в том, что технико-тактические элементы требуют со стороны занимающегося мобилизации всех психологических и физических ресурсов, так как успех игрока в целом зависит от уровня владения этими элементами.

Технику в футболе подразумевают под двумя видами:

- 1) Движение с мячом
- 2) Движение без мяча

Под движениями с мячом подразумевают следующие элементы техники:

- 1) Финты
- 2) Технику вратаря
- 3) Удар головой
- 4) Прием мяча
- 5) Техника передачи
- 6) Отбор мяча
- 7) Ведение мяча

К движению без мяча относятся следующие элементы техники:

- 1) Финты без мяча (обманные движения корпусом)
- 2) Прыжки через барьеры
- 3) Бег

Техника в футболе выражается в способах выполнения движений. Так как техническая подготовка имеет одно из решающих значений в этом виде спорта, прежде всего необходимо повышать знания движений, производимых с мячом. Знание тактики в лучшей игре с мячом, не является первоочередным. Физическая подготовка в юношеском возрасте, так же не является показателем успешности футболиста [2].

Тактика в футболе - это зародившаяся комбинация, связанная одним тактическим замыслом двух или нескольких игроков. Численное преимущество, открывания игроков, отрывания от соперников, закрывание противников являются из важнейших аспектов в тактике. Огромное значение имеет взаимодействия линий вратаря, защиты, полузащиты и нападения. Взаимодействие вратаря с линией защиты является самым ключевым тактическим аспектом в футболе. Тактическая тренировка строится исходя из технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Тактическая тренировка делится на два раздела:

- 1) Тактическая подготовка изолированно от игры
- 2) Тактическая подготовка в игре

В тактической подготовке изолированной от игры различают два вида подготовки:

- 1) Индивидуальную
- 2) Групповую (игровые упражнения)

В возврате 14-16 лет происходит формирование своих взглядов и мнения. Поэтому в этом возрасте игроки могут проявить свои способности, в нестандартных технико-тактических действиях. В этом возрасте тренеру необходимо акцентированно воздействовать именно на технико-тактические аспекты тренировочного процесса.

Применение акцентированной технико-тактической подготовки юных футболистов в возрасте 14-16 лет на специально-подготовительном этапе, с использованием направленного комплекса игровых упражнений, способствует повышению уровня физической и психологической подготовленности, что предопределяет положительную динамику технико-тактических показателей в дальнейшей соревновательной деятельности.

Стандартные методики детских спортивных учреждений включают в себя два основных метода:

- 1) Игровой
- 2) Теоретический

Игровой метод занимает практически в каждом тренировочном занятии (на игровые средства отводится в среднем 80% объема времени). По средствам игры у футболистов в возрасте 14-16 лет происходило формирование технико-тактических действий в вариантных конфликтных ситуациях [1].

Теоретический метод занимает 20% объема тренировочного процесса. Этот метод направлен на формирование тактических командных действий.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что в России наступил благоприятный период для популяризации футбола как вида спорта, несмотря на трудоемкость технико-тактической подготовки необходимо акцентированно осваивать все элементы, результативнее работать над технико-тактическими действиями в возрасте 14-16 лет, так как спортсмен демонстрирует большую гибкость в освоении элементов, старается выразить свой потенциал и не боится проявлять инициативу.

Литература

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе: книга для учителя. М. : Просвещение, 1986. - 143 с.
2. Петрунин, Ю. Ю. Футболметрия: научное направление, учебная дисциплина // Высшее образование в России. 2013. №10. С.97-103.

References

1. Andreev S. N. *Futbol v shkole: kniga dlya uchitelya [Football at school: book. for the teacher]*. Moscow, Prosveshchenie, 1986, 143 p.
2. Petrunin Yu. Yu. *Futbolometriya: nauchnoe napravlenie, uchebnaya disciplina [Futbolometriya: scientific direction, academic discipline]*. Vysshee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia, 2013, no. 10, pp.97-103.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА
В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF THE TRAINER
IN THE PROCESS OF PEDAGOGICAL ACTIVITY**

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Harlashin Denis Anatolyevich
senior lecture
department of «Applied physical culture»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
senior lecturer
department of «Applied physical culture»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В работе рассмотрены уровни формирования профессионального мастерства тренера. Раскрыт творческий процесс тренера по созданию новых методов подготовки спортсменов, личностные качества, авторитет, проведено исследование с целью изучения динамики развития профессионально важных качеств с помощью специальных методик на базе

специальных организаций Орловской области.

***Abstract.** The paper deals with the levels of formation of professional skills of the coach. Creative process of the trainer on creation of new methods of preparation of athletes, personal qualities, authority is opened, research for the purpose of studying of dynamics of development of professionally important qualities by means of special techniques on the basis of the special organizations of the Orel region is carried out.*

***Ключевые слова:** педагогическое мастерство, тренер, педагогическая деятельность, авторитет, творческая деятельность.*

***Keyword:** pedagogical skills, trainer, pedagogical activity, authority, creative activity.*

Формирование профессионального мастерства тренера как субъекта управления индивидуальными образовательными процессами характеризуется его готовностью к выполнению профессиональных функций, гармоничным единством его ценностных установок и психолого-педагогической подготовки. В свою очередь, уровень профессиональной компетентности тренера обуславливает педагогическое мастерство.

Педагогическое мастерство - это профессиональное умение оптимизировать все виды учебно-воспитательной деятельности, целенаправить их на всестороннее развитие и совершенствование личности, формирование ее мировоззрения, способностей, потребности в социально значимой деятельности. Мастерство в любой деятельности является своеобразным качественным ориентиром, к которому надо стремиться. Мастерство определяется как высокое искусство в какой-либо области, а мастер - это специалист, достигший высокого искусства в своем деле.

В литературе часто вместо термина «педагогическое творчество» или наряду с ним используется термин «педагогическое искусство», в который вкладывается тот же смысл. Эти понятия не следует смешивать. По В. Далю творчество есть «творение, сотворение, созидание как деятельное свойство». Искусство означает «знание, умение, развитое навыком или учением, способность». Более четко различает эти термины С. И. Ожегов. «Творчество – создание новых по замыслу культурных и материальных ценностей; отсюда творческий – созидательный, самостоятельно созидающий что-нибудь оригинальное». «Искусство — умение, мастерство, знание дела».

Следовательно, под педагогическим творчеством следует понимать создание новых способов решения педагогических задач, а под педагогическим искусством — сумму умений и знаний, без которых невозможно творчески решить эти задачи.

Таким образом, в педагогическом творчестве обязательно присутствуют элементы педагогического искусства, проявления творческого характера деятельности. В процессе педагогического творчества идеи тренера воплощаются в его деятельности, которая становится достоянием других, оценивается ими и воспринимается.

Организация педагогического воздействия предъявляет высокие требования к творчеству тренера. Тренер – педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсмена.

Цели в работе тренера:

1. Создавать условия для занятий спортом с увлечением и укреплять дружеские взаимоотношения между спортсменами;
2. Формировать хорошие, здоровые привычки у воспитанника;
3. Создавать возможности всем занимающимся участвовать в интересных соревнованиях;
4. Давать спортсменам такую подготовку, которая гарантировала бы им дальнейшее спортивное совершенство;
5. Показать оптимальный спортивный результат.

Цели в работе тренера достигаются с помощью определённых тренировок в пределах способностей учеников; привлечение узких специалистов (врач, массажист, психолог и т.д.); рациональная практика соревнований; наблюдение за своими воспитанниками от начала занятий за их прогрессом и спортивным результатом.

Творческий процесс тренера по созданию новых методов подготовки спортсменов, новых упражнений и т. д. включает три этапа:

- первый этап характеризуется интуитивным возникновением замысла, идеи, гипотезы, чему предшествует длительная мыслительная деятельность, связанная с анализом результатов тренировочного процесса;
- второй этап - накопление знаний, поиск путей решения и обоснование идеи. Здесь вырабатывается план реализации идеи, и определяются необходимые средства, устанавливаются пути ее решения;
- на третьем этапе - план осуществляется на практике в совместной работе со спортсменом.

Большая часть творческой деятельности тренера протекает вне тренировочного процесса. Это и анализ тренировочного занятия, и анализ результатов выступлений спортсменов на соревнованиях, и постановка вопроса "почему" (почему спортсмен не может освоить новый элемент, почему у него снижаются показатели и т. д.), это и нахождение ответов на поставленные вопросы, и поиск средств для их решения.

На тренировочном занятии, при общении со спортсменами творчество тренера проявляется в импровизации, основанной на интуиции. Импровизация включает оперативную оценку возникшей ситуации, поступков спортсменов, собственной деятельности и принятие решений на основе имеющегося опыта. Импровизация органически входит в практическую деятельность тренера и связана с развитыми творческими способностями. Творческий подход предполагает умение предугадать возникновение проблемной ситуации; отбросить обычные стандартные решения и найти новые, оригинальные; охватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме; обнаружить возможность переконструирования элементов для нового функционирования; видеть несколько путей решения проблемы и мысленно выбрать наиболее оптимальный, предвидеть последствия при постановке проблемы, планировать поиск решения проблемы.

Конечным результатом творческой деятельности являются: возникновение новых оригинальных спортивных упражнений; новые способы выполнения упражнений, в результате которых достигаются более высокие результаты;

новые конструкции спортивных снарядов; новые методы обучения; новые методы и приёмы развития физических качеств спортсменов; рекордные результаты.

К основным личным качествам, которыми должен обладать тренер, относятся: гибкость ума, честность, творческая активность, бескорыстие, выдержка, принципиальность, культура, скромность, требовательность, оптимизм.

Мастерство тренера во многом определяется имеющими у него качествами, которые придают своеобразие его общению со спортсменами, определяют быстроту и степень овладения им различными учениями. Все профессиональные важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, - включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), - двигательные (психомоторные).

Большая роль в успешности тренировочного процесса принадлежит авторитету тренера. Авторитет тренера – особая профессиональная позиция, определяющая влияние на воспитанников, дающая право принимать решения, выражать оценку, давать советы.

Главным основанием тренерского авторитета должна быть его тренерская работа, а так же его повседневная жизнь, гражданская позиция и поведение, умение критически себя оценивать.

Слагаемые авторитета:

- начинается авторитет с терпения;
- тренер должен быть членом группы (команды);
- тренер должен иметь профессиональный такт воспитателя;
- он не боится высказать правду в глаза спортивным чиновникам;
- живет естественной жизнью;
- тренер должен знать, чем «живет и дышит» каждый его воспитанник;
- прийти на помощь, дать совет (но помощь не должна быть навязчивой);
- авторитетный тренер живет по принципу: «Делай как я»

Настоящий тренерский авторитет основывается на человеческом факторе, на его знании жизни спортсменов, помощи им и его ответственности за воспитание учеников перед обществом.

Наше исследование проходило в 2016-2018 годах с целью изучения динамики развития профессионально важных качеств с помощью специальных методик на базе специальных организаций Орловской области. В исследовании приняло участие 30 тренеров преподавателей по различным видам спорта. Сравнивались показатели выпускников факультета Академии физической культуры и спорта и спортивных тренеров со стажем работы более 15 лет.

Исследования показали, что по большинству изучаемым профессионально важных качеств тренеры со стажем работы более 15 лет имеют достоверно значимые различия с выпускниками педагогического вуза. Причем наибольшие сдвиги на уровне достоверности различий ($p < 0,001$) наблюдаются по таким показателям как внешний вид и умение держаться, педагогическая направленность, профессионально-важные знания, познавательные процессы,

педагогическая направленность, управление поведением и деятельностью спортсменов, регуляцией нагрузок на занятие, выявление и исправление ошибок, отношение спортсменов к занятиям, знания и умения учащихся, а также общественная активность спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что с увеличением педагогического стажа ярко прослеживается рост профессионального мастерства тренера.

Анализируя полученные результаты компонентов педагогической деятельности тренера в зависимости от стажа трудовой деятельности, мы также наблюдаем динамику роста показателей с увеличением педагогического стажа. Все показатели компонентов педагогической деятельности у педагогов со стажем работы более 15 лет, по сравнению с выпускниками вузов, оказались на достоверно значимом уровне.

Можно отметить, что почти в три раза возрастает организационный компонент $>$ ($t=19,68$; $p<0,001$), и более чем в два раза проективно-конструктивный и коммуникативный компоненты ($t=15,34$; $p<0,001$) и ($t=11,39$; $p<0,001$) соответственно. В первые 15 лет трудовой деятельности значительно возрастает гностический компонент, он почти в два раза выше, чем у выпускников вуза ($t=8,59$; $p<0,001$).

Это говорит о том, что с опытом у тренеров более ярко выражено умение применять методы и средства обучения, ориентируясь на определенные теории (концепции), организовывать занятие (создавать необходимые гигиенические условия, пространственное размещение). Занятия у них становятся более содержательными. У тренеров с увеличением стажа улучшаются информационная, регулятивная и аффективная функции коммуникативного компонента. Педагоги значительно лучше ориентируются на возрастные потребности спортсменов, а также умеют использовать современные научные знания о предмете своей деятельности и методиках его преподавания.

Исследования показали, что после окончания вуза все показатели типов личности, по Дж. Холланду, одинаково представлены у выпускников. То есть, у будущих спортивных педагогов в достаточной степени выражены социальные умения (умения общаться, стремлен к лидерству, потребности в многочисленных контактах). Выпускники вузов независимы от окружающих, и с успехом приспосабливаются к обстоятельствам, они эмоциональны и чувствительны. В структуре интеллекта у них достаточно выражены вербальные способности. Выпускники способны учить и воспитывать окружающих. Для таких людей предпочтительны такие сферы деятельности: психология, медицина и педагогика.

Вместе с тем, мы можем констатировать, что чем выше стаж педагогической деятельности, тем больше в спортивных школах тренеров с ярко выраженной социальной направленностью. Так, например, у тренеров со стажем более 15 лет тип с данной характеристикой входит в число лидирующих.

Также можно отметить и то, что у педагогов со стажем более 15 лет явно доминирующим становится артистический тип личности. Можно предположить, что у них в связи с продолжительной работой в спортивной школе вырабатываются экспрессивные умения, которые выражаются в выразительности

движений, мимики, позы, помогают более тонко передавать свои эмоции. В отношениях с окружающими данные педагоги опираются на свое воображение и интуицию. Для них характерен эмоционально сложный взгляд на жизнь, высокий уровень экстравертированности.

Таким образом, было установлено, что профессионально важные качества тренеров имеют четко выраженную тенденцию роста в соответствии со стажем педагогической деятельности.

Литература

1. Якимов А. М. *Основы тренерского мастерства : учеб. пособие для вузов / А. М. Якимов. - М. : Спорт, 2015. - 175 с.*
2. Выдрин, В. М. *Введение в специальность : учеб. пособие для институтов физической культуры / В. М. Выдрин. М. : Физкультура и спорт, 2015. - 119 с.*
3. Хозяинов С. И. *Мастерство педагога в процессе образования и обучения / С. И. Хозяинов. – М., Физическая культура, 2014. – 224 с.*
4. Слостенин В. А. *Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В. А. Слостенин. - М., 1976.*

References

1. Yakimov A. M. *Osnovy trenerskogo masterstva [Fundamentals of coaching skills]. Moscow, Sport Publ., 2015, 175 p.*
2. Vydrin V. M. *Vvedenie v special'nost' [Introduction to the specialty]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2015, 119 p.*
3. Hozyainov S. I. *Masterstvo pedagoga v processe obrazovaniya i obucheniya [The Skill of the teacher in the process of education and training]. Moscow, 2014, 224 p.*
4. Slastenin V. A. *Formirovanie lichnosti uchitelya sovetskoj shkoly v processe professional'noj podgotovki [The formation of the personality of the teacher of the Soviet school in the process of professional training]. Moscow, 1976.*

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

FEATURES OF THE APPLICATION OF THE CONJUGATE METHOD IN THE PROCESS OF TRAINING OF STUDENT BASKETBALL TEAM

Демочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Demochkina Tatiana Nikolaevna
senior lecturer
department applied physical culture
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Mostovaya Tatiana Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department applied physical culture
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Результативность в игровых видах спорта напрямую зависит от особенностей построения тренировочного процесса, использования средств и методов, организации занятий в структуре годового цикла. Для более эффективного развития физических качеств баскетболистов, а также улучшения их технико-тактической подготовки применяется метод сопряженных воздействий. С его помощью можно максимально развить особо-значимые специальные физические качества баскетболистов.*

Abstract. *The Effectiveness in team sports depends on the features of the construction of the training process, the use of tools and methods, the organization of classes in the structure of the annual cycle. For more effective development of physical qualities of basketball players, and also improvement of their technical and tactical preparation the method of the interfaced influences is applied. With its help it is possible to develop especially-significant special physical qualities of basketball players as much as possible.*

Ключевые слова: *баскетбол, игра, сопряженный метод, спорт, тренировка, упражнения, физические качества.*

Keywords: *basketball, game, conjugate method, sport, training, exercises, physical qualities.*

В игровых видах спорта, отличающихся активной двигательной деятельностью, основными средствами тренировки являются физические упражнения. Состав этих упражнений может варьироваться в зависимости от вида спорта, поставленных задач, условий тренировки и т.д. В свою очередь, средства могут быть подразделены на три основные группы: избранные упражнения, соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

К специально-подготовительным упражнениям относят упражнения с элементами соревнования, имитационные, а также различные связки и сочетания движений сходные с основными двигательными действиями по форме соревновательной деятельности или характеру вида спорта. К числу таких упражнений можно отнести упражнения из родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, например, игровые действия и комбинации.

Состав специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта и подбирается таким образом, чтобы обеспечить направленное, избирательное воздействие на развитие и совершенствование физических качеств и навыков, необходимых спортсмену.

Специально-подготовительные упражнения могут быть подводящими (способствующими освоению формы и техники движений) и развивающими (направленными на воспитание физических качеств). При этом, они не являются основными средствами тренировки, поскольку предназначены для подведения игроков к выполнению основной работы.

С целью интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность используют следующие средства спортивной тренировки:

- упражнения сопряженного характера, сочетающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при доминирующем значении одного из них;
- подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании элементов игры в различных сочетаниях, с различной последовательностью воспроизведения;
- учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;
- контрольные и официальные игры с последующим анализом результатов.

Основными методами в процессе тренировки баскетболистов являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

Игровой метод представляет собой использование упражнений в форме игры. Применение игрового метода обусловлено решением разнообразных технико-тактических задач в постоянно изменяющихся ситуациях на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Таким образом, обеспечивается последующий перенос положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности заключается в моделировании ситуаций, сходных с игровой деятельностью, включающих противоборство соперников. Многократное повторение и воспроизведение определенных технико-тактических действий в нападении и защите позволяет адаптироваться к напряженным условиям игры.

Соревновательный метод в наибольшей степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса. В основе метода лежит использование специально организованной соревновательной деятельности в процессе тренировки. Метод может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат. Состязательный момент должен присутствовать на каждой тренировочном занятии. Самое большое значение соревновательного метода заключается в том, что он создает такие условия, которые максимально приближены к настоящей игре. Таким образом, происходит стимуляция полной реализации всех сторон обучения basketболистов и одновременное взаимосвязанное совершенствование компонентов подготовленности игроков.

Метод сопряженных воздействий представляет собой решение двигательных задач в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов. Решение задачи достигается путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. В баскетболе использование метода представлена сочетанием совершенствования одновременно нескольких элементов, например, техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций. Устанавливая между ними рационально и целесообразно подобранные количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности, можно придать обычному тренировочному процессу особую эмоциональную окраску, сэкономить время и приблизить обучение к специфическим требованиям самой игры.

Метод сопряженных воздействий применяется, в основном, в процессе совершенствования уже усвоенных двигательных действий. Его целью является улучшение качества этих действий, повышения результативности игры. Смысл данного метода заключается в том, что двигательная техника качественно улучшается и совершенствуется в экстремальных условиях, т.е. условиях, требующих повышенных физических усилий. Например, когда спортсмен выполняет какие-либо беговые или прыжковые упражнения с отягощениями на ногах, происходит одновременное совершенствование техники движения, координационных способностей и физической силы. В таких случаях особую значимость имеет строгий контроль за искажениями и нарушениями структуры целостного двигательного акта.

Игровые виды спорта являются особо эффективными в плане физической подготовки. Это объясняется, во-первых, их спецификой; во-вторых, огромным разносторонним воздействием на организм, физические кондиции, личностные качества; в-третьих, доступностью для людей разного уровня подготовленности, пола и возраста; в-четвертых, регулированием уровня физической нагрузки в достаточно широком диапазоне. Спортивные игры способствуют освоению жизненно важных двигательных навыков, являются эффективным средством развития двигательных способностей у подростков, отличаются высокой

эмоциональностью. В них возможно варьирование физической нагрузки от незначительной (на занятиях с оздоровительной направленностью) до предельного физического и психического напряжения (на уровне спорта высших достижений).

Любое новообразование, полученное в ходе педагогического воздействия, определяется не только его формой, содержанием, но и методом, т.е. способом применения.

В спортивной тренировке понятие «метод» рассматривается как способ применения основных средств, а также совокупность приемов, правил деятельности спортсмена и тренера. Для совершенствования технической, физической и тактической подготовки баскетболистов используется достаточно широкий спектр методов. Это такие, как метод усложнения, метод многоканальной реализации двигательных программ, метод моделирования, метод переключений, интервальный метод, метод сопряженных воздействий, метод круговой тренировки и мн. др. (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, 2004).

Каждый метод преследует определенные цели и задачи и служит развитию определенных навыков. Например, метод усложнения направлен на формирование навыков справляться с поставленными задачами и ориентироваться в любых усложненных обстановках игровой деятельности. Метод многоканальной реализации двигательных программ направлен на формирование навыков выполнения определенных вариантов технического приема. Для совершенствования скоростных движений используется контрастный метод. Физиологическая основа этого метода заключается в воздействии на мышечную чувствительность и функции анализаторных систем путем контрастного изменения пространственно-временных и весовых параметров двигательного управления. Одним из самых распространенных методов подготовки в баскетболе является метод круговой тренировки. Он представляет собой комплекс упражнений, выполняемых «по кругу», т.е. в порядке последовательной смены тренировочных заданий.

В системе тренировки баскетболистов ни одно тренируемое действие не может выполняться самостоятельно, изолировано от других. В процессе выполнения двигательного действия в этот процесс автоматически включаются новые процессы или элементы. Следовательно, в упражнениях, направленных на развитие определенных двигательных качеств, формируются прочные взаимосвязи этих качеств, а также соответствующие им уровни и навыки их использования. Такой сопряженный процесс можно моделировать в зависимости от поставленных задач. С его помощью можно добиваться нужных количественных и качественных характеристик взаимосвязей параметров двигательной деятельности. На этом основано применение метода сопряженных воздействий. (Н. Г. Озолин, 2003; Е. В. Федотова, 2003; М. В. Сахарова, 2004).

В методе сопряженных воздействий можно выделить три варианта сопряженных воздействий на различные стороны подготовки баскетболистов: физическо-техническая, физическо-тактическая, техническо-тактическая.

Преимущественно сопряженное воздействие в процессе тренировки баскетболистов оказывается на физическую и техническую подготовку. Такая тренировка осуществляется в основном в двух формах:

а) выполнение легкоатлетических упражнений на фоне ведения, передачи мяча, жонглирования;

б) выполнение технических упражнений с мячом в нетрадиционных условиях (на грунтовой дорожке, в парке и т.д.).

Одним из примеров тренировки с сопряженным воздействием на физическую и тактическую подготовку может служить выполнение скоростных тактических взаимодействий в двойках, тройках, пятерках вдоль или поперек футбольного поля (т.е. на увеличенной площади взаимодействия).

Развитие технических и тактических качеств баскетболистов происходит не изолировано и сливается в неразрывное целое – технико-тактическое мастерство. Поэтому фактически любое упражнение, направленное на совершенствование техники или тактики обладает сопряженным эффектом.

Метод сопряженного воздействия в большинстве случаев применяется для совершенствования уже разученных двигательных действий и улучшения их качественной основы (результативности). Методическая сущность заключается в совершенствовании техники двигательного действия за счет увеличения физических усилий.

Основную методическую идею сопряженных воздействий раскрывает В. М. Дьячкова (1972). Согласно её мнению, именно этот метод наиболее полно соответствует особенностям специальной физической подготовки баскетболистов. Этот метод, характеризующийся единством специальной физической и технической подготовки спортсменов, отличается целесообразным подбором средств, которые обеспечивают возможность развития СФП и совершенствования спортивной техники (Пойманов В. П., 1982).

В процессе тренировки студенческой баскетбольной команды метод сопряженных воздействий имеет особую значимость. Он в наибольшей степени способствует результативному освоению современных навыков игры в баскетбол. В рамках применения метода искусственно создаются оптимальные условия для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых физических качеств с целью их эффективного воспроизведения. Такие качественные изменения происходят благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

Литература

1. *Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 2. – С. 24-30.*
2. *Гомельский А. Я. Метод сопряженных воздействий // Спортивные игры. –1982. - № 3. – С. 8-11.*
3. *Железняк Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы*

спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин. – М., 2008.

4. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки : метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студ. факультета физ. воспитания. – Калининград : Изд-во Калининградского университета, 2007. – 26 с.

5. Шарафеева А. Б. Применение метода сопряженного воздействия для совершенствования физической работоспособности студентов ВУЗа, занимающихся футболом / А. Б. Шарафеева, С. С. Воронов // Вестник Томского государственного университета. - 2015. - № 400. - С. 300–304.

6. Швалев В. Н. Морфологические основы иннервации сердца / В. Н. Швалев, А. А. Сосунов, Г. Гуски. - М. : «Наука». 1992. - 338 с.

7. Шипулин Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 34–36.

8. Ритм сердца и центральная гемодинамика у детей при различной физической активности / П. И. Шлык, [и др.] // Успехи физиологических наук.-1995. - № 1. - С. 113-123.

References

1. Verhoshansky Yu. V. *Principy organizacii trenirovki sportsmenov vysokogo klassa v godichnom cikle [Principles of organization of training of high-class athletes in the annual cycle]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1991, no. 2, pp. 24-30.*

2. Gomel'skij A. Ya. *Metod sopryazhennyh vozdeystvij [Method of conjugate effects]. Sportivnye igry - Sports games, 1982, no. 3, pp. 8-11.*

3. Zheleznyak Yu. D. *Primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva (ehtapy sportivnogo sovershenstvovaniya), shkol vysshego sportivnogo masterstva [Approximate program of sports training for specialized youth schools of Olympic reserve (the stages of sports development), schools of higher sports skills]. Moscow, 2008.*

4. Zajcev A. A. *Osnovnye komponenty sportivnoj trenirovki : metod. rek. po speckursu «Teoriya sporta vysshih dostizhenij» dlya stud. fakul'teta fiz. vospitaniya. [The main components of sports training: the method. rivers'. on a special course "Theory of sports of the highest achievements" for students. faculty of physical education]. Kaliningrad, Kaliningrad University Publ., 2007, 26 p.*

5. Sharafeeva A. B., Voronov S. S. *Primenenie metoda sopryazhennogo vozdeystviya dlya sovershenstvovaniya fizicheskoy rabotosposobnosti studentov VUZa, zanimayushchihsya futbolom [Application of the method of conjugate influence for improvement of physical working capacity of the students of higher Education institution, engaged in football]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Vestnik of Tomsk state University, 2015, no. 400, pp. 300-304.*

6. Shvalev V. N., Sosunov A., Guski G. *Morfologicheskie osnovy innervacii serdca [Morphological foundations of the innervation of the heart]. Moscow, Nauka Publ., 1992, 338 p.*

7. Shipulin G. Y., Serdyukov O. E. *EHffektivnost' tekhniko-takticheskikh dejstvij v sorevnovatel'noj deyatel'nosti vysokokvalificirovannyh volejbolistov [The Efficiency of technical-tactical actions in the competitive activities of highly skilled volleyball players].*

Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2001, no. 6, pp. 34-36.

8. *Shlyk P. I. [etc.] Ritm serdca i central'naya gemodinamika u detej pri razlichnoj fizicheskoy aktivnosti [The rhythm of the heart and Central hemodynamics in children with different physical activity]. Uspekhi fiziologicheskikh nauk, 1995, no. 1, pp. 113-123.*

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ КОНЬКОВОЙ ТЕХНИКИ

THE MAIN TRENDS OF THE RIDGE TECHNOLOGY

Паньков Николай Владимирович

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Pan'kov Nikolaj Vladimirovich

student

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

руководитель научной работы

Парфенов Александр Сергеевич.

к.п.н., доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

research manager

Parfenov Alexander Sergeevich.

Ph.D., associate professor

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. *Техника передвижения на лыжах складывается из многочисленных приемов, позволяющих лыжнику наиболее успешно передвигаться в разнообразных условиях местности состоит из разнообразных систем движений в условиях скольжения.*

Annotation. *The technique of skiing consists of numerous techniques that allow the skier to move most efficiently in a variety of terrain conditions consists of a wide variety of motions in terms of slide.*

Ключевые слова: *спорт, лыжи, здоровье, движение, физическая культура*

Keywords: *sport, ski, health, movement, physical culture.*

Результат в лыжных гонках определяется, прежде всего, технико-тактической подготовленностью спортсмена. Техника в свою очередь зависит от целого ряда факторов, изменяется в процессе возрастного развития организма и, самое главное, в результате спортивного совершенствования. В последние годы в результате активного внедрения научно-технических разработок в современный спорт высших достижений, в лыжные гонки в частности, претерпели изменения некоторые детали техники. Этому способствовало развитие и совершенствование трех категорий: инвентаря и экипировки спортсмена; способов подготовки мест проведения занятий, соревнований, инвентаря; развитие научных дисциплин — биомеханики, биохимии, метрологии и др.

В этом исследовании предлагаю рассмотреть тенденции развития коньковой техники, позволяющие повысить эффективность действий лыжника.

Гипотеза. Предполагается, что новые тенденции развития коньковой техники, заключающиеся в изменении положения тела лыжника и соотношения продолжительности и интенсивности рабочего цикла, приводят к достижению наибольшей технической эффективности.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- исследование видеозаписей соревнований высшего ранга: по лыжным гонкам и биатлону в программе зимних Олимпийских игр 2006 года в Турине; этапов Кубка Мира 2006-2007 года по лыжным гонкам и биатлону;
- исследование графической модели техники;
- беседа с компетентными лицами.

Прежде чем приступить к рассмотрению тенденций развития, вопроса эффективности техники, считаю необходимым определить понятие техники передвижения на лыжах.

Техника передвижения на лыжах складывается из многочисленных приемов, позволяющих лыжнику наиболее успешно передвигаться в разнообразных условиях местности состоит из разнообразных систем движений в условиях скольжения. Только те движения, позволяющие успешно передвигаться лыжнику, могут считаться техникой передвижения на лыжах. Эту идею стали развивать во многих учебных пособиях. Так, под техникой передвижения на лыжах понимают определенную систему движений, с помощью которых лыжник добивается наибольшей эффективности действий. Техника - рациональный способ выполнения упражнений. Понятно стремление специалистов заострить внимание на принципе единства взаимосвязи форм движений и физических качеств спортсменов и попытаться вскрыть причины роста спортивных достижений у лыжников высокого класса. Здесь интересно мнение П. С. Сабурова, что ни одно из этих определений техники передвижения на лыжах в прямом смысле не указывает на специфику лыжного спорта и лыж - скольжение, которая постоянно доминирует в любом вопросе, связанном с техникой двигательных действий. Все же остановимся на следующем определении: техника — целесообразная система движений, с помощью которых лыжник добивается наибольшей эффективности действий. В лыжных гонках техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена. Таким образом, экономичность является главным определяющим критерием эффективности.

В спорте высших достижений постоянно ведется поиск чего-то нового, инновационного (с французского *innovation* — обновление, нововведение, новшество) в технической подготовленности спортсмена, в результате чего складываются определенные тенденции развития техники. Около 20 лет назад коньковый ход включили в программы международных соревнований. За эти годы техника претерпела значительные изменения и продолжает стремительно развиваться. Прежде чем рассмотреть современное развитие коньковой техники, определим понятие тенденции. С немецкого *tendenz* (эквивалента латинского *tendere* - направляться, стремиться, склоняться) тенденция - направление

развития, склонность, стремление. В нашем случае под этим словом подразумевается направление развития техники, ее стремление к каким-то изменениям.

Теперь определив понятийный аппарат, можно приступить к рассмотрению современного направления развития коньковой техники, которое позволяет повысить эффективность системы движений.

Все тенденции (всего около 6) можно разделить на две категории:

- связанные с положением тела во время толчка;
- связанные с интенсивностью рабочего цикла.

Первая тенденция связана в основном с положением тела во время толчка и понятием компрессии (сжатия). Это два наиболее важных фактора в коньковой технике, поскольку это признаки высшего класса мастерства. Для более полного понимания рассмотрим нейтральное положение тела (Рис. 1): руки и ноги скоординированы вместе, туловище наклонено вперед, причем таз лучших лыжников никогда не находится позади пяток, как показывает вертикальная штриховая линия.

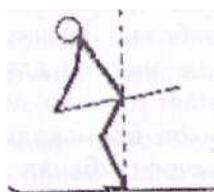


Рис. 1 Нейтральное положение тела лыжника

Теперь, что касается толчка и связанной с ним компрессией (сжатием). Вообще толчок можно охарактеризовать силой, с которой лыжник переносит вес тела на лыжные палки. Раньше (до 90-х годов) толчок состоял из глубокого сгибания в тазобедренном суставе и длинного глубокого толчка руками. Сегодня же сгибание в тазобедренном суставе у лучших лыжников очень небольшое.

На представленных ниже рисунках два варианта коньковой техники.

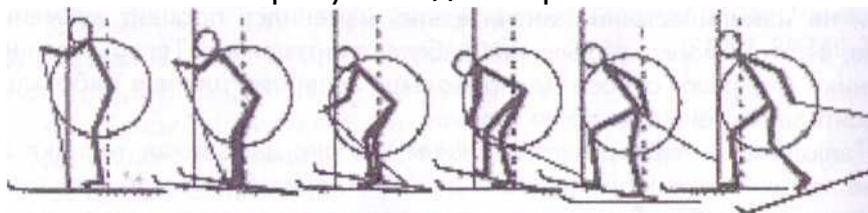


Рис. 2-А Модель устаревшей техники

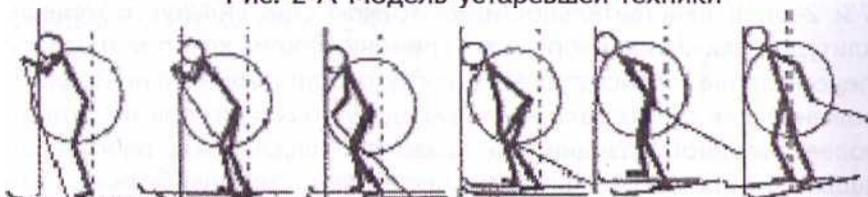


Рис. 2-Б Модель современной техники

Сплошная вертикальная линия показывает положение головы, пунктирная линия — положение пятки скользящей ноги. Центр круга примерно соответствует центру тяжести тела. Эти условные обозначения помогут увидеть разницу между менее эффективной моделью (2-А) и сегодняшней, более эффективной моделью (2-Б).

В модели 2-А большая часть веса никогда не переносится на лыжные палки. Длинный и глубокий толчок в устаревшей технике требует большего времени, и тело работает значительно дольше, при этом мышцы тратят намного больше энергии для поддержания скорости. По этим причинам тело работает гораздо дольше в течение цикла.

Сегодня у лучших лыжников происходит наименьшее сгибание в тазобедренном суставе за счет сгибания в голеностопном суставе (Рис. 2-Б). За счет этого большая часть веса тела переносится на палки для более сильного, взрывного толчка. При этом палки ставятся очень быстро, чтобы поддержать скорость тела и инерцию. Сгибание голеностопных суставов также переносит вес всего тела вперед в течение большей части цикла, поддерживая естественно созданный импульс тела. Необходимо заметить: для поддержания такой скорости не требуется затрачивать лишних усилий, что, конечно же, является более экономичным.

Вторая тенденция, которая уже была затронута раньше, связана с изменением соотношения работы и отдыха в цикле. Длительность цикла почти не изменилась, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают интенсивно. Теперь лучшие лыжники отдыхают относительно больше во время цикла, а работают относительно меньшую долю цикла.

В заключение еще раз подчеркнем, что же дает такая техника в плане повышения эффективности действий. Несмотря на то, что толчок кажется слабее (потому что положение тела выше, чем раньше, и сгибание в тазобедренном суставе не так глубоко - см. рис. 2-А и 2-Б), в действительности же толчок стал сильнее, с меньшей амплитудой движения и короче по времени. Время, которое тратилось на перемещение тела из глубокого согнутого положения в нейтральное положение для подготовки к следующему толчку, теперь проводится в более выгодной позиции, что позволяет расслаблять работающие мышцы в фазах цикла. При этом, несомненно, мышцы больше отдыхают, поэтому способны дольше выполнять многократную повторную работу.

Необходимо отметить, что имеются разумные пределы выработки ритма и темпа движений в лыжных гонках, которые зависят от снаряда (лыж). Вследствие чего должны подбираться такие упражнения, которые бы вырабатывали перечисленные выше характеристики техники, характерные для данного вида спортивной дисциплины. Именно здесь и кроются методические ошибки. Особенное внимание этому нужно уделять при подготовке к новым дисциплинам в лыжных гонках: индивидуальному и эстафетному спринту. В этих видах спортсмену нужно поддерживать максимальный темп движения, вследствие чего уменьшается угол постановки лыж и сокращается время отталкивания «скользящим упором». Все это приводит к сокращению продолжительности цикла хода, к уменьшению времени прохождения дистанции.

Эти выводы подтверждают гипотезу о большей эффективности современной модели техники. Следуя этим тенденциям, можно улучшить свой спортивный результат, тем самым достичь наибольшей технической эффективности.

Литература

1. Сабуров П. С. *Первые шаги на лыжах: методическое пособие* / П. С. Сабуров. - Л. : ЛИИЖТ, 1988.
2. Чукардин Г. Б. *Лыжный спорт. Технология физкультурноспортивной деятельности* / Г. Б. Чукардин. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001.
3. Раменская Т. И. *Лыжный спорт : учебник* / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Флинта : Наука, 2004. - 320 с. - ISBN 5-89349-751-1 (Флинта), ISBN 5-02-033139-2 (Наука).
4. *Теория и методика физической культуры : учебник* / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2007. — 464 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4.
5. *Новые тенденции в коньковой технике [Электронный ресурс]* / «Ski.ru» - горнолыжный и сноуборд портал. - Режим доступа: http://www.ski.ru/static/582/2_17825.html

References

1. Saburov P. S. *Pervye shagi na lyzhah [The First steps on skis]*. Leningrad, LIIZHT Publ., 1988.
2. Chukardin G. B. *Lyzhnyj sport. Tekhnologiya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti [Skiing. Technology sports activities]*. St. Petersburg, SPBGUFK them. P. F. Lesgaft Publ., 2001.
3. Ramenskaya T. I., Batalov A. G. *Lyzhnyj sport [Skiing]*. Moscow, Flinta Publ., Nauka Publ., 2004, 320 p.
4. Kuramshin J. F.(ed.) *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2007, 464 p.
5. *Novye tendencii v kon'kovej tekhnike [New trends in skating technique]*. Ski.ru. Access mode: http://www.ski.ru/static/582/2_17825.html

УДК 796

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ИЛИ ТРЕНИРОВКИ ДОМА: ЧТО ЛУЧШЕ?

GYM OR TRAINING AT HOME: WHAT IS BETTER?

Андреевко Татьяна Александровна

доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

associate professor

physical education chair

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Ситникова Марина Ивановна

студент

факультет естественнонаучного образования,

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sitnikova Marina Ivanovna

student

faculty of science education, physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье представлен вопрос с позиции «плюсов» и «минусов» физических упражнений в тренажерном зале и дома, и о том какие инвентари необходимо использовать при занятиях в домашних условиях.

Abstract. The article presents a question from the perspective of the “pluses” and “minuses” of physical exercises in the gym and at home, and about what inventories should be used when practicing at home.

Ключевые слова: тренажерный зал, тренировки, спортивный инвентарь

Keywords: gym, training, sports equipment

Спорт и здоровье – почти тождественные понятия. Однако, для того чтобы быть всегда в отличной форме, приходится «здорово попотеть», так где же сделать это лучше – в тренажерном зале или дома?

На наш взгляд, путь к спорту и физическому здоровью открыт всем желающим – кто-то бегают в парке или по стадиону, кто-то покупает коврики, гантели и другие необходимые инвентари для спорта, кто-то посещает бассейн, а кто-то предпочитает фитнес-клубы.

Давайте рассмотрим этот вопрос с позиции «плюсов» и «минусов».

Тренажерный зал – плюсы

- Тренировки вне дома хороши, прежде всего, тем, что почти не позволяют вам лениться. Исходя из психологии большинства людей, им будет стыдно филонить, когда вокруг столько людей и все на вас смотрят.
- Высокая оснащенность спортивным инвентарем тоже безусловный плюс, позволяющий более полно нагрузить каждую группу мышц.
- Индивидуальный тренер. Вот кто действительно поможет вам в этом нелегком деле, научит правильно дышать и разработает с вами план питания и индивидуальных тренировок.
- Наличие душа и бассейна. Освежившись в душе, будет приятно окунуться в бассейн. Прохладная вода поможет снять усталость после физической нагрузки.

Тренажерный зал - минусы

- Большое число тренирующихся. Если в первом случае действительно идет на пользу, то с позиции доступности тренажеров уходит в минус. Вам придется ждать, пока тот или иной тренажер освободится. Вы теряете время, а вместе с ним – терпение.
- Удаленность от дома (работы). Достаточно плотный рабочий график не позволит вам включить в свое расписание тренировки с той регулярностью, с которой бы вам хотелось.
- Тренировки с персональным тренером. Да, помощь тренера – это, конечно, замечательно, но такие тренировки обходятся в 1,5-2 раза дороже, чем самостоятельные занятия.
- Бассейн. Большинство бассейнов по-прежнему обрабатываются методом хлорирования воды. Длительное его посещение негативно скажется на состоянии ваших волос и кожи. А летучие соединения тригалометана – побочного продукта хлорирования воды – опасны для здоровья человека.

Тренировки дома – минусы

- Возможность пропустить тренировку, допустив для себя поблажку. Низкий уровень оснащенности спортивным инвентарем. Отсутствие помощи персонального тренера, неправильная методика тренировок.

Тренировки дома - плюсы

- Дома вы сами себе хозяева. Этот безоговорочный плюс позволит вам включать тренировки в любое удобное вам время. Здесь нет посторонних людей, занимающих нужные вам тренажеры.
- После работы или в свой выходной день вам не нужно больше никуда торопиться – ваш спортзал уже дома! Это сэкономит вам много времени и сил.
- Так как занятия в тренажерном зале не бесплатные, домашний спортзал станет отличным подспорьем для тех, кто хочет поберечь свой кошелек от лишних затрат.
- Вы легко можете стать самому себе тренером. Вооружившись спортивной литературой, которая сейчас в изобилии, вы сами сможете рассчитать свой

рацион и вычислить необходимое вам количество БЖУ (белков, жиров, углеводов), научиться правильному дыханию во время выполнения упражнений, освоить методику их выполнения.

Как видите, тренировки в фитнес-клубах и тренажерных залах имеют массу недостатков и минусов, поэтому выбор в пользу домашних занятий очевиден.

Какими тренажерами следует оснастить свой домашний спортзал, какие эффективны более всего, а какие брать не стоит?

- **Эллипсоид**

Пожалуй, по праву считается одним из наиболее эффективных. Успех кроется в особой, эллипсоидной траектории стопы при занятии. Ваши ноги двигаются как при занятиях бегом. За счет этого вы сжигаете столько же калорий, как при беге и почти в 1,5 раза больше, чем при плавании. Эллипсоид – кардиотренажер, с ним вы укрепите свою сердечно-сосудистую систему, повысите свой порог выносливости. Несколько режимов скорости позволит вам варьировать нагрузку. Плюс этого тренажера и в том, что он не дает чрезмерной нагрузки на суставы и позвоночник, отлично подходит для людей с проблемами в этой области. В верхней части эллипсоида находятся подвижные ручки, которые дают нагрузку на мышцы рук, спины и даже пресса. Соотношение цена/качество вас приятно порадует.

- **Велотренажер и беговая дорожка**

Еще одни кардиотренажеры, позволяющие укрепить сердечно-сосудистую систему и легкие, также эффективны при борьбе с лишним весом, но нагрузка на суставы в разы выше, чем при занятиях на эллипсоиде. Верхняя часть тела абсолютно не задействована, цена значительно выше, чем у эллипсоида.

- **Гребной тренажер**

Еще один эффективный тренажер. Работают мышцы рук, плечевого пояса, пресса и спины. Хорошая силовая нагрузка на ноги. Единственный возможный недостаток – размеры не менее 2-х метров и достаточно высокая цена.

- **Гантели**

Обеспечат максимальную нагрузку на мышцы рук, сделают их рельефными. Стоят совсем недорого, занимают мало места.

- **Скакалка**

Очень эффективна по части борьбы с лишним весом. Прыжки на скакалке укрепят икроножные мышцы, подтянут ягодицы. Практически не занимает места, цена доступна каждому.

- **Пружинный эспандер и эластичные ленты**

Хороши для укрепления мышц плечевого пояса, рук и ног. Но эластичные ленты хороши тем, что практически не дают ограничений с выбором нагрузки,

чего не скажешь о пружинном эспандере. Зацепив пружины на последний уровень, больше вы никак не увеличите нагрузку. Цена тоже доступна.

- **Штанга**

Еще один спортивный снаряд, отличающийся высокой эффективностью. Диски или «блины» имеют широкий весовой спектр, от 500 грамм до 50 кг. Новая форма грифа, W-образная или EZ-образная помогут облегчить нагрузку на запястья, приблизив хват ближе к нейтральному.

При таком оснащении своего домашнего спортзала эффективность тренировок будет не ниже, чем при занятиях в фитнес-клубах, при этом потраченные деньги на тренажеры и снаряды окупятся уже на 3-й месяц после начала тренировок, а главное, они теперь ваши!

Литература

1. *Курьсь В. Н. Основы познания физического упражнения / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 1998. – 129 с.*
2. *Семенихин, Денис. Фитнес. Гид по жизни. New / Денис Семенихин. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 288 с.*

References

1. *Kurys' V. N. Osnovy poznaniya fizicheskogo uprazhneniya [Bases of knowledge of physical exercise]. Stavropol, 1998, 129 p.*
2. *Semenihin Denis. Fitnes. Gid po zhizni. New [Fitness. The guide on life. New]. Moscow, AST Publ., 2016, 288 p.*

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

УДК 796.819

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

PERSONAL SECURITY FORMATION: FUNCTIONAL COMPONENTS

Махов Станислав Юрьевич

*кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

*Ph.D., professor
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia.*

***Аннотация.** Проблемы обеспечения безопасности объективно затрагивают все стороны нашей жизнедеятельности и имеют многоплановый характер. С развитием социума категория безопасность претерпела существенные изменения.*

***Abstract.** Problems of security objectively affect all aspects of our life and have a multifaceted nature. With the development of society, the category of security has undergone significant changes.*

***Ключевые слова:** функциональные компоненты, личная безопасность, физическая безопасность, психологическая безопасность, интеллектуальная безопасность, социальная безопасность, экологическая безопасность.*

***Keywords:** functional components, personal safety, physical safety, psychological safety, intellectual safety, social safety, environmental safety.*

Будь готов – знай – действуй!

Происходящие изменения в обществе, в частности в социально-экономической, политической, духовно-нравственной, информационной сферах с одной стороны, создают качественно новые возможности выбора жизненного пути, с другой - оказывают деструктивное воздействие, вызывающее у многих людей дезориентацию в современной социальной ситуации. Национализм, религиозный экстремизм, террористические проявления, расовая нетерпимость,

конфликты в быту, криминальные опасности, аддиктивное поведение, нездоровые условия жизнедеятельности т.д. препятствуют оптимальной жизнедеятельности человека в социуме.

Главной структурной единицей любого сегмента общества является личность, поэтому представляется необходимым исследовать проблему обеспечения личной безопасности применительно к отдельному человеку и к его деятельности, в том числе профессиональной.

Обеспечение личной безопасности граждан является одной из главных целей государственной доктрины Национальной безопасности РФ (Указ Президента РФ от 31.12.2015 N 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»).

В системе социальных категорий личная безопасность занимает особое место, это возможность беспрепятственно пользоваться тремя социально-биологическими благами, принадлежащими человеку – жизнью, здоровьем и физической свободой. Вместе с тем, существует множество причин, приводящих к их утрате. Опасности исходят от природных сил и от самих людей. Очевидно, что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы для личности, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности.

Личная безопасность представляет собой жизненную стратегию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях. Стратегия личной безопасности заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, победы над собой, мобилизации внутренних сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач, будь то автономное существование в природной среде, самооборона от преступного нападения, сохранение здоровья, безопасное поведение в социуме, преодоление психологического кризиса и многое другое. Способность человека действовать в соответствии с окружающими условиями, и бороться за свое выживание – это залог успеха в критической ситуации и спасение его жизни.

Личная безопасность реализуется через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность человека к любой опасности, волю к жизни и способность действовать.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на подсознательном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения. В экстремальных условиях, при долговременном выживании инстинкт самосохранения постепенно утрачивается, рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие, его уже не пугают возможные трагические последствия. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил.

Желание выжить, диктуется осознанной необходимостью, а не инстинктом и выражается в решимости идти до конца, проявляя волю к жизни, характер и несгибаемую веру в себя. Главное – не сдаться, даже когда нет никаких сил, когда больно и страшно, когда холодно и голодно, когда просто уже

не хочется жить. Никто не может тебя победить, если ты сам это не признаешь. Окончателен только лишь твой приговор.

В личной безопасности проявляются все качества человека. Поэтому невозможно считать человеком защищенным, работая только над запоминанием огромного числа инструкций по выживанию на все случаи жизни. В таком случае на приобретение навыков выживания не хватит и нескольких жизней. И тем более, человек может оказаться в неожиданной или непредвиденной ситуации, на которую нет инструкции по выживанию или просто человек не успел ее изучить.

Необходим универсальный обучающий метод, способный дать реальные знания и навыки личной безопасности человека, которые будут работать при любых условиях и в любых экстремальных ситуациях.

Человек должен обладать основными умениями и навыками личной безопасности: уметь защищать себя, уметь сохранять свое здоровье, уметь владеть собой (психосаморегуляция), уметь взаимодействовать с другими людьми (конфликтология), уметь лечить себя. Обучение направлено на работу со своим телом, психикой, умом, на формирование и развитие внутренней силы (преодоление себя), физических возможностей, практических знаний автономного выживания.

Оказавшись в незнакомой, экстремальной ситуации, **сначала необходимо победить себя** (свой страх, лень, неуверенность, усталость, голод и прочее), **а затем преодолевать внешние обстоятельства!**

На основании научных подходов нами выделены следующие функциональные компоненты в структуре личной безопасности: физическая безопасность, психологическая безопасность, интеллектуальная безопасность, социальная безопасность, экологическая безопасность (рис. 1).



Рис.1. Функциональные компоненты личной безопасности

Физическая безопасность. Физическая безопасность характеризуется: высоким уровнем здоровья (сохранение собственного здоровья, профилактика хронических заболеваний, закаливание, очищения организма и т.д.); развитием

физических качеств (выносливость, сила, быстрота, точность движений, гибкость); адаптацией и управлением негативной чувствительностью (боль, голод, жажда, холод, жара, раздражения) необходимого для снижения рисков получения травм и ранений в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, развитие умений и навыков оказания необходимой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях; реализацией здорового и безопасного образа жизни: питание, режим труда и отдыха, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, сексуальное поведение; формирование умений и навыков самообороны при любом агрессивном нападении.

Психологическая безопасность. Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Выделяются три плоскости данной категории: психологическая безопасность как процесс (создается фактически заново каждый раз, когда встречаются участники социальной среды), как состояние (базовая защищенность личности и общества) и как свойство личности (защищенность от деструктивных воздействий). В качестве основных направлений формирования психологической безопасности личности можно назвать обучение методам саморегуляции и управления собой, формирования психофизических качеств личности, умений преодолевать психологические стрессы, психологической устойчивости в экстремальной ситуации.

Интеллектуальная безопасность. Развитие интеллектуальных качеств человека (память, представление, мышление, воображение), развитие способности человека к поиску, восприятию, анализу, систематизации и эффективному использованию информации для достижения поставленной цели.

Социальная безопасность. Важной составляющей системы социальной безопасности личности является благоприятное социальное взаимодействие в социуме, исключающее конфликтные взаимоотношения. Формирование мировоззренческой устойчивости, способностей противостоять насилию, агрессии, преступности, антикультуре, наркомании и другим социальным угрозам, развитие управленческих навыков, формирование информационно-психологической, духовно-нравственной и гражданско-правовой безопасности, предотвращение социальных опасностей, обеспечивающие личности успешное взаимодействие с другими людьми, реализацию способностей и удовлетворение потребностей.

Мы выделяем следующие направления социальной безопасности: информационно-психологическая безопасность, духовно-нравственная, гражданско-правовая безопасность.

Информационно-психологическую безопасность можно обозначить как состояние защищенности психики от воздействия негативных информационных факторов, угрожающих деформации сознания и поведения. Обеспечение информационно-психологической безопасности предполагает осознание личностью негативных информационно-психологических воздействий и умения,

навыки информационно-психологической самозащиты. Для повседневной защиты от информационного воздействия учащимся нужно знать цели, методы и средства современного манипулирования сознанием людей и уметь контролировать степень своей зависимости от внешних воздействий. Освобождению сознания от однобокой информационной зависимости, его раскрепощению могут способствовать приобщенность и любовь к искусству, природе, а также творческое отношение к жизни.

Духовно-нравственная безопасность личности подразумевает развитие духовно-нравственных, моральных качеств и определяется нравственным здоровьем личности. Этот компонент связан с общечеловеческими понятиями добра, любви, красоты и определяет в значительной мере духовность человека. Основу нравственного здоровья определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Происходящая в последние годы почти насильственная замена духовных приоритетов на материальные с особой губительностью сказалась на той стороне российского общества, которую можно назвать его нравственным здоровьем. Через СМИ, в том числе Интернет распространяется информация, стимулирующая у молодежи жестокость, насилие и желание его применения на практике. Значительная часть молодежи, морально, духовно и умственно «искалеченная» массовой культурой, вырастает злой, бездуховной и жестокой готовой к насилию, что говорит об опасности такой молодежи. Более того, продолжающееся опустошение душевного мира приводит к обвальному нарастанию психических расстройств, наркомании, суицидов, безнравственности.

Гражданско-правовая безопасность предполагает осознание личностью негативных воздействий как на субъекте правовых, морально-политических, социально-экономических отношений; умения и навыки самозащиты, обеспечивающие успешную реализацию конституционных прав и свобод, выполнение долга и гражданской ответственности перед обществом. Основу направления гражданско-правовой безопасности составляют мероприятия по развитию правовых знаний и норм в области безопасности жизнедеятельности в социуме, воспитанию готовности к правовой оценке опасных событий, поведению в соответствии с отечественным законодательством и нормами международного права, гражданско-патриотическому воспитанию, формированию гражданственности. Поэтому особое значение имеет воспитание правового сознания, правовых убеждений.

Экологическая безопасность. Формирование умений и навыков автономного выживания в природных условиях (планирование выживания и жизнеобеспечения, предвидение и уход от опасностей) на основе знаний об окружающей среде и ее состоянии.

Угрозы социального характера в современном обществе актуализировали идею самоценности человека, понимание его как цели, а не средства экономической, политической и культурной жизни страны. Обеспечение личной безопасности населения, особенно подрастающего поколения в условиях мирной жизни должно стать приоритетным направлением как государственной политики, так деятельности общественных организаций, профессиональной деятельности людей в предметной сфере, прежде всего образовательной.

Особое значение в этой связи приобретает готовность специалистов образования осуществить требования, заложенные в Стратегии национальной безопасности, Доктрине информационной безопасности, законах «О безопасности», «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности», «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и др. нормативных актах, предусматривающих формирование личной безопасности учащихся.

Программа «Личная безопасность» направлена на формирование системы знаний и практических навыков личной безопасности в любых опасных и чрезвычайных ситуациях. Программа «Личная безопасность» является интегрируемой во все направления естественнонаучного и гуманитарного образования являясь одновременно интегратором компонентов образования.

Литература

1. Махов, С. Ю. Формирование стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей неспециализированных вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Станислав Юрьевич Махов; Орловский государственный университет. - Орел, 2009.

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 : Издательство: ФГБОУ ВПО «Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова». – Орёл, – 2015. - С. 39-43.

3. Махов, С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – Январь, 2012. – № 1 (9). – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.

4. Махов, С. Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2014. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – Гос. регистрация – 0321001154.

5. Махов, С. Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.

6. Махов, С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

References

1. Makhov S. Yu. *Formirovanie strategii lichnoj bezopasnosti studentov yuridicheskikh special'nostej nespecializirovannyh vuzov. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Formation of strategy for the personal safety of law students specialized universities. Author's abstract cand. ped. sci. diss.]*. Orel, 2009.

2. Makhov S. Yu. *[Attacking locomotor response factor of superiority of active defense]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov Sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports, cadets, trainees and students a Collection of articles]*. Orel, Orel law Institute of Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 39-43.

3. Makhov S. Yu. *Modelirovanie strategii lichnoj bezopasnosti [Modeling the strategies of personal security]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii - Modern scientific research and innovation, January 2012, no. 1 (9). Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165> (accessed 12.09.2018).*

4. Makhov S. Yu. *Strategiya lichnoj bezopasnosti [Strategy of personal safety]. Orel, MABIV Publ., 2014.*

5. Makhov S. Yu. *Shturmovoj boj – sistema aktivnoj bezopasnosti [Assault battle – a system of active safety]. Orel, MABIV Publ., 2011.*

6. Makhov S. Yu. *Bezopasnost' lichnosti: osnovy, principy, metody [Security: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013.*

ИНСТИНКТ КАК ИСТОЧНИК АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

INSTINCT AS A SOURCE OF PERSONALITY ACTIVITY

Рожков Николай Тихонович

кандидат педагогических наук, доцент,

кафедра речевых и педагогических технологий

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

Орел, Россия

Rozhkov Nikolay Tikhonovich

candidate of pedagogical sciences, assistant professor

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Ключевые слова: инстинкт, влечения, стремления, ассоциации, бессознательное, подсознание, сознание

В аналитической психологии К. Г. Юнг впервые высказал мысль о том, что человек является носителем не только коллективного бессознательного, но и индивидуального. Он проводит четкое деление между данными психическими образованиями как филогенезом и онтогенезом. Если коллективное бессознательное отражает общечеловеческий опыт, характерный для всех рас и народов, то индивидуальное бессознательное отражает личный опыт человека и наполнено оно инстинктами, влечениями, стремлениями, побуждениями, переживаниями, которые когда-то были сознательными, но утратили свой сознательный характер в силу забвения или подавления. В частности, примером проявления влечений, страстей, стремлений являются литературные произведения выдающихся писателей и поэтов. Так, Н. В. Гоголь в своем произведении «Мертвые души» писал: «У всякого есть свой задор: у одного задор обратился на борзых собак; другому кажется, что он сильный любитель музыки и удивительно чувствует все глубокие места в ней; третий мастер лихо пообедать; четвертый сыграть роль хоть одним вершком повыше той, которая ему назначена;...» [3, с.24]. Поистине пророческие слова мы слышим из уст А. С. Пушкина:

«У всякого своя охота,
Своя любимая забота,
Кто целит в утку из ружья,
Кто бредит рифмами, как я,
Кто бьет хлопнушкой мух журнальных,
Кто правит в замыслах толпой,
Кто забавляется войной,
Кто в чувствах нежится печальных,
Кто занимается вином,
И благо смешано со злом» [5, с.370].

Характерно, что психологи неоднозначно трактуют понятие «бессознательное». Так, в представлении Э. Фромма, бессознательное – есть та часть нас, которая исключена из организованного эго, идентифицированного нами с нашим «Я» – включает в себя как самое низменное, так и самое возвышенное, как самое худшее, так и самое лучшее. Он полагал, что мы открываем в себе желания, страхи, мысли, озарения, которые были исключены из нашего сознания и замечались лишь в других людях, но не в самих себе [6, с.292]. В тоже время, З. Фрейд под бессознательным понимал нереализованные влечения, которые в результате конфликта с требованиями социальных норм не допускались в сознание, отчуждались с помощью механизма вытеснения, обнаруживая себя в обмолвках, оговорках, шутках, сновидениях, юморе и т.д. Он полагал, что в бессознательном прошлое, настоящее и будущее сосуществуют, объединяясь в одном психическом акте, например в сновидении [7, с.20]. З. Фрейд был убежден в том, что человек может овладеть своими инстинктами и страстями и управлять ими в реальной жизни. Задачу психоанализа он видел в том, чтобы бессознательный материал человеческой психики перевести в область сознания и подчинить его социально-значимым целям и задачам. Аналогичную позицию занимал К. Д. Ушинский. Он считал, что в основе всякой сознательной деятельности человека лежит бессознательное стремление [8, с.41]. Его точку зрения разделял и А. С. Макаренко. По его словам, в моей работе воспитания характеров, организовать сознание было очень легко, но научить человека поступать правильно, когда никто не слышит, не видит и ничего не узнает, - это очень трудно. В итоге, он пришел к выводу, что между сознанием, как нужно поступить, и привычным поведением существует противоречие. Между ними есть какая-то маленькая канавка, и нужно эту канавку заполнить опытом.

Если педагоги только затронули один из самых сложных вопросов воспитания, то П. Вайнцвайг подсказал ответ на него. В его понимании, человек использует лишь десять процентов клеток головного мозга. Поэтому ничтожно малая часть мозга участвует в сознательной деятельности, остальная же его часть действует неосознанно. Подсознательный разум в основном движет нашими поступками и определяет наши действия. Подсознание – своего рода банк памяти для восприятий и впечатлений, как приятных, так и неприятных [1, с.123]. По его мнению, людям свойственно жаловаться на свою память. Но дело здесь не в памяти, а в слабости сознательного восприятия и неспособности человека пользоваться подсознательным «банком» памяти [1, с.125]. Действительно, возможности нашего сознания ограничены. Мы не можем держать большой объем информации в поле нашего сознания, тем более, осознанно контролировать наши поступки и действия. Помочь нам в этом может только наше подсознание.

Подсознание ведет постоянную работу с большим количеством ассоциаций, которые были сформированы ранее. Процесс их образования не прекращается никогда. В определенные промежутки времени мысли возникают произвольно, спонтанно, независимо от нашего сознания, как бы сами по себе. Не случайно В. Вундт обратил внимание на эту особенность мышления человека. По его словам, мы не знаем, откуда появляются у нас новые мысли. Обстоятельства,

которые их возбудили, давно исчезли, но оставленные ими впечатления независимо продолжали действовать в бессознательной душе, - утверждал В. Вундт [4, с.29]. Аналогичную мысль высказывал и Юманс когда говорил, что мы следим за предметом до тех пор, пока нас не остановят препятствия, которых мы не можем преодолеть. Мы совершенно оставляем мысль, но когда после долгого промежутка времени мы возвращаемся к ней снова, то находим, что темнота и неясность рассеялись, что предмет является нам в совершенно новых отношениях и что совершился значительный умственный прогресс [4, с.29]. Здесь можно провести аналогию с творческой деятельностью А. Пуанкаре, когда он писал работу об автоморфных функциях. В течение двух недель А. Пуанкаре тщетно пытался доказать, что таких функций не существует. Как-то вечером он выпил кофе и не мог заснуть. «Идеи теснились в моей голове, - писал он, - я чувствовал, как они сталкиваются, и вот две из них соединились, образовав устойчивую комбинацию. К утру я установил существование одного класса этих функций...» [2, с.117]. Второму озарению предшествовала работа А. Пуанкаре над вспомогательной проблемой, то есть смещение с главной на второстепенную. Наконец, третье озарение посетило его после проверки и приведения в порядок найденного решения.

А. Пуанкаре считал, что работу подсознания можно сравнить с ощущением: мы ощущаем все, что происходит вокруг, но задерживаем внимание лишь на том, что сильнее всего действует на наши чувства. Ощущение красоты, гармонии вызывается таким расположением элементов, при котором ум в состоянии охватить их целиком. Полезные комбинации - это самые красивые. Большинство комбинаций образованных в подсознании, не в состоянии вызвать чувство прекрасного, и поэтому они никогда не будут осознаны. Проникновение подсознания в сознание осуществляется посредством ощущения красоты, гармонии мыслей и идей, когда индивид решает трудную проблему. Другими словами, взаимодействие подсознания с сознанием осуществляется посредством слияния инстинктивного образа с соответствующими словесными представлениями. Происходит это в силу наполнения образа чувствами, эмоциями и переживаниями. От того, насколько инстинктивный образ наполняется эмоциональной энергией, настолько он продвигается в сознание. Ведь глубина осознания связана с нашими переживаниями. Причем, чем сильнее переживания, тем мы яснее и отчетливее осознаем происходящие события, трудные жизненные ситуации, возникающие проблемы. В этом заключена главная проблема педагогики, связанная с воспитанием личности.

Если обучение в большинстве своем ориентировано на сознание индивида, то воспитание направлено, прежде всего и главным образом, на подсознание воспитуемого. Именно благодаря подсознанию внешние по отношению к субъекту социальные нормы становятся внутренними регуляторами его поведения. Как же добиться того, чтобы социально ценные нормы поведения стали чувством долга, велением сердца, голосом совести, то есть социально-одобряемые поведенческие реакции индивида проявлялись на уровне инстинкта? Ответ очевиден. Воспитание надо осуществлять на идеалах и посредством идеалов, наполняемых положительными эмоциями, то есть воспринимаемый образ надо пережить.

Таким образом, инстинктивные образы являются источниками активности личности. При этом поведенческие реакции индивида проявляются на уровне сознания и подсознания. Осознаваемыми действиями и поступками становятся те, которые наполнены эмоциями, чувствами и переживаниями индивида.

Литература

1. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. Перев. с англ. С. Л. Лойко, М. : Прогресс, 1990. 187 с.
2. Вейн А. Мозг и творчество. Наука и жизнь, 1983, №4, С.117.
3. Гоголь Н. В. Мертвые души, Т.1, гл.II. // Полное собрание сочинений, Т.6, - 378 с.
4. Острогорский А. Н. Избранные произведения. М. : Педагогика, 1985. 295 с.
5. Пушкин А. С. Евгений Онегин. Гл.4, строфа XXXVI. // Полное собрание сочинений. В 16 т. М.-Л., 1937-1949, Т.6. 453 с.
6. Фромм Э. Иметь или быть? Пер. с англ. М. : Прогресс, 1990. 356 с.
7. Фрейд З. О клиническом психоанализе. // Избранные сочинения. М. : Медицина, 1991. 328 с.
8. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т., Т.6. М. : Педагогика, 1990. 415 с.

References

1. Vajncvajg P. Desyat' zapovedej tvorcheskoi lichnosti [Ten Commandments of a Creative Person]. Moscow, Progress Publ., 1990, 187 p.
2. Vejn A. Mozg i tvorchestvo [Brain and creativity]. Nauka i zhizn' - Science and Life, 1983, no.4, pp. 117.
3. Gogol' N. V. Mertvye dushi, T.1, gl.II [Dead Souls, V. 1, Chapter II]. Polnoe sobranie sochinenij [Complete Works], T.6, 378 p.
4. Ostrogorskij A. N. Izbrannye proizvedeniya [Selected works]. Moscow, Pedagogica Publ., 1985, 295 p.
5. Pushkin A. S. Evgenij Onegin. Gl.4, strofa XXXVI [Evgeny Onegin. 4, stanza XXXVI]. Polnoe sobranie sochinenij. [Full composition of writings. In 16 t.]. Moscow, Leningrad, 1937-1949, T.6, 453 p.
6. Fromm E. Imet' ili byt'? [To have or to be?]. Moscow, Progress Publ., 1990, 356 p.
7. Freud Z. O klinicheskom psihoanalize [About clinical psychoanalysis]. Izbrannye sochineniya [Selected Works]. Moscow, Medicine Publ., 1991, 328 p.
8. Ushinsky K. D. Pedagogicheskie sochineniya. V 6 t., T.6. [Pedagogical works. In 6 t., T.6.]. Moscow, Pedagogy Publ., 1990, 415 p.

УДК 796.819

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНИЦИАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF INITIATIVE STUDENTS OF JUNIOR COURSES

Воробьева Анастасия Владимировна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Vorob'eva Anastasia Vladimirovna

student

Institute of Art Education

Volgograd State Pedagogical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

department of Physical Education

Volgograd State Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрывается суть инициативности, описываются компоненты инициативности студентов младших курсов.

Abstract. The article reveals the essence of initiative, describes the components of initiative of junior students.

Ключевые слова: эффективность педагогического процесса; инициативность; инициатива; воспитание; структура инициативности; коллективная инициативность

Keywords: the effectiveness of the pedagogical process; initiative; initiative; education; the structure of initiative; collective initiative

Проблема развития инициативности довольно часто являлась объектом исследования отечественных и зарубежных психологов и педагогов XX века, таких как: М. И. Вайсфельд, А. Л. Мендельсон, И. Назаров, А. П. Нечаев, П. Жюль, Э. Эриксон и другие.

М. И. Вайсфельд обозначал инициативу как «способность к новым шагам». Инициатива, чтобы быть действенной, должна быть осознанной и целенаправленной.

Э. Эриксон считал инициативность неотъемлемой частью развития личности и утверждал, что инициативность является аспектом любого действия и инициативность необходима людям во всем, чем они занимаются.

А. И. Высоцкий, С. Л. Рубинштейн, В. И. Селиванов, А. И. Щербаков рассматривали в своих трудах инициативность, как волевое свойство личности, а А. Г. Ковалев, Н. Д. Левитов, Б. М. Теплов – как черту характера.

Рубинштейн отмечал, что всякое волевое действие является целенаправленным. Так же Рубинштейн уделяет огромную роль в инициативности интеллектуальным данным, богатству воображения, умению увидеть перспективы, способности рождать идеи. Волевое действие – «сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю...»

А. И. Щербаков выделял инициативность как важнейшее волевое свойство человека, во многом зависящее от мировоззрения. Непременным условием для воспитания воли является формирование нравственного мировоззрения, усвоение принципов морали, развитие чувства долга и ответственности.

А. И. Высоцкий особое внимание уделяет проявлению воли в старшем школьном возрасте, когда волевые качества получают дальнейшее интенсивное развитие. В этом возрасте усложняются цели, совершенствуются мотивы, прививаются навыки контроля своего поведения, осознание необходимости самосовершенствования.

В. И. Селиванов и его ученики относили инициативность к волевым свойствам личности (методы саморегуляции поведения, выработавшиеся в опыте личности). Инициативность как свойство личности связано с хорошо развитой общественной активностью, это «способность и умение человека по собственному почину предпринимать действия и поступки». В инициативном действии автор отмечает ярко выраженный волевой характер, т. к. осуществление его связано с какими-либо трудностями.

Б. Т. Теплову принадлежит определение инициативности как черты характера. Инициативность характеризует направленность деятельности человека, детерминированную определенными мотивами.

В. А. Крутецкий называет характером своеобразную, привычную для человека манеру поведения, «в которой проявляются его отношения к окружающей действительности». Воля – «ядро характера».

М. Брихцин считал, что необходимым условием в формировании инициативности является умение ставить цели.

В. И. Абраменко рассматривал инициативность как черту характера и характеризовал ее как «постоянную склонность ученика в привычных условиях предпринимать активные действия, находить оригинальные решения, изменяющие ход событий».

К. А. Абульханова-Славская утверждала, что инициативность – не только желание выразить себя, но и заявить о себе «оформить свои желания

и притязания». Инициатива выступает как свободная форма активности, противоположная ответственности как вынужденной форме.

Е. А. Погонина в одной из своих последних работ определяла инициативность как сложное качество личности и давала развернутую психологическую характеристику этого качества. Инициативность рассматривается как интегральное личностное образование, включающее потребностно-мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой и другие компоненты.

Педагогический аспект инициативности представлен Р. М. Капраловой, И. Э. Плотником, Л. С. Новиковой.

Р. М. Капралова уделяет внимание рассмотрению коллективной инициативы, в процессе которой «осуществляется отбор самим коллективом полезных мыслей, предложений, начинаний и поступков». В статье сделан вывод: положительное, целенаправленное развитие инициативы «возможно лишь при самом глубоком знании индивидуальностей каждого ученика, природы этих особенностей и проведении на этой основе индивидуальной воспитательной работы».

И. Э. Плотник называл инициативность «интегрированным свойством личности», «эффектом многих свойств (моральных, волевых, эмоциональных), выражающемся в способности по собственному почину ставить задачи и творчески, с полной ответственностью осуществлять их».

В ряде исследований большое внимание уделяется раскрытию понятия «активность» и «самостоятельность». В работах психологов активность связывается, главным образом, с волевыми проявлениям характера. Некоторые дидакты характеризуют активность как интенсивную деятельность, некоторые ставят вопрос об активности как черте личности.

А. Г. Асмолов подчеркивал, что «поведение человека в мире и его познание действительности носят активный пристрастный характер, при этом одной из важнейших особенностей проявления активности субъекта является предвосхищение вероятного будущего».

Познавательная активность представляет собой взаимосвязь когнитивного, деятельного и личностного компонентов. Структура познавательной активности включает: систему знаний, познавательные навыки и умения, качества личности и ее эмоциональную сферу.

О. О. Горшкова выделяет когнитивный, деятельностный и личностный компоненты познавательной активности как наиболее целостно и полно отражающие ее структуру.

Неоднозначен подход исследователей к определению понятия «самостоятельности».

Под самостоятельностью понимается интегральное личностное образование, которое складывается и генерализуется как стержневое свойство личности, интегратор интеллекта, способностей, воли и характера, влияющее на развитие личности человека в целом.

Отечественные и зарубежные ученые сущность самостоятельности понимают неоднозначно. В зарубежных исследованиях приоритет в основном отдается изучению внутренних факторов и механизмов проявления этого

свойства личности, а в отечественных – сочетанию внутренних и внешних условий, обеспечивающих проявление и рост самостоятельности у человека.

Инициативность будущего профессионала представляется нам в единстве двух взаимосвязанных аспектов: внутреннего и внешнего.

Исходя из того, что статичная модель инициативности содержит в себе блоками активность и самостоятельность, мы гипотетически предполагаем наличие следующих компонентов инициативности:

1. Мотивационно-ценностный
2. Когнитивный
3. Эмоционально-волевой
4. Креативно-деятельностный

Все эти выделенные компоненты инициативности студента младших курсов тесно связаны между собой. Инициативность получает свое наполнение на основе материалов предыдущих исследований, а так же на основе диагностики проявления инициативных действий в учебно-познавательной деятельности у студентов младших курсов.

При исследовании структуры инициативности мы исходим из положения К. А. Абульхановой-Славской, Л. И. Божович, К. К. Платонова, С. Л. Рубенштейна и др. о существовании трех форм инициативности:

1. Импульсивной
2. Привычной
3. Волевой,

а из положений о месте нравственно-волевой инициативности во всей жизнедеятельности личности.

Анализ результатов показал, что каждый студент младших курсов обладает инициативностью трех рассмотренных видов, но в разном соотношении.

Под уровнем сформированности инициативности мы понимаем количественный и качественный состав и характер взаимодействия основных показателей, достаточно устойчивых для инициативной личности.

Уровни сформированности инициативности:

1. Безынициативный уровень
2. Формально-инициативный
3. Инициативный

Выделенные нами уровни сформированности инициативности студентов младших курсов служат основанием для эффективности педагогического процесса, направленного на ее формирование.

Литература

1. Колесникова Г. И. Позитивное общение без манипуляции [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. И. Колесникова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 198 с. — 978-5-4486-0274-0.

2. Новокрещенков В. В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : монография / В. В. Новокрещенков, Р. Х. Митриченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — 978-5-4486-0370-9.

References

1. *Kolesnikova G. I. Pozitivnoe obshchenie bez manipulyacii [Positive communication without manipulation]. Saratov, IPR Media Publ., 2018, 198 p.*
2. *Novokreschenov V. V., Mitrichenko R. H. Model' organizacii rekreacionnyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj studentov vysshih uchebnyh zavedenij [Model of the organization of recreational physical education of students of higher educational institutions]. Saratov, IPR Media Publ., 2018, 160 p.*

УДК 797.5

УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

CONDITIONS FOR FORMING A HEALTHY NATION

Прокопов Евгений Егорович

*кандидат в мастера спорта, кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Prokopov Evgenii Egorovich

*candidate master of sports, associate professor
department «Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel State University
Orel, Russia*

Ерангия Валерия Эдуардовна

*мастер спорта, студент
Орловский спортивный техникум «Олимп»
г. Орел, Россия*

Erangia Valeria master of sport, student

*Orel Sports College "Olympus"
Orel, Russia*

Токмакова Мария Андреевна

*студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Tokmakova Maria Andreevna

*student
Orel State University
Orel, Russia*

Аннотация. В статье представлен краткий анализ спортивной молодежной политики СССР и современной России. Систематизированы различные мотивации прихода в большой спорт. Предложены методы государственной поддержки спортсменов.

Abstract. The article presents a brief analysis of the youth policy of the USSR and modern Russia. The various motivations for joining big sports are systematized. Methods of state support for athletes are proposed.

Ключевые слова: спорт, политика, здоровье, нация, спортсмен.

Keywords: sports, politics, health, nation, athlete.

Здоровая нация – здоровая Россия» - так можно охарактеризовать лозунг молодежной политики всех времен. Очевидно, что «здоровая нация» - это,

прежде всего, здоровая в физическом плане молодежь, для становления которой в настоящее время требуются немалые усилия.

В Советском Союзе ситуация с массовым спортом была несколько иной, к модели которой, возможно, России следует стремиться, однако для начала необходимо изучить факторы успеха советского спорта. Среди них следует отметить:

- 1) большие возможности для занятия спортом, общедоступность;
- 2) интерес населения к спорту, пропаганда спортивных мероприятий;
- 3) поощрения спортсменов наравне с победителями социалистических соревнований.

Что же мы имеем сегодня?

1) Множество фитнес центров, спортивных секций для детей, но далеко не бесплатных;

2) интерес к спорту у молодежи, особенно после проведения таких мероприятий как Олимпийские игры 2014, чемпионат мира по футболу 2018. Люди видят, как «круто» быть спортивным, дети видят в медалистах своих кумиров. Все это заставляет народ тянуться к спорту;

3) с января 2015 года в России возродился комплекс ГТО, который был разработан и действовал на территории СССР. Людям, которые сдают все нормы ГТО, полагаются социальные бонусы в виде, например, дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ.

Однако, в «капиталистической» России, очевидно, есть свои минусы. Так, по факту, позволить себе занятия в спортивных залах могут себе далеко не многие. В среднем по городу Орлу абонемент на месяц обойдется не менее 1500 рублей на 1 человека, что не каждому по карману. Да и профессиональный спорт зачастую становится закрыт даже для самых талантливых детей, потому как участие в соревнованиях влечет за собой финансовую нагрузку. Государство, конечно, оплачивает услуги тренера, следит за здоровьем спортсмена, обеспечивая ежегодную обязательную диспансеризацию, но ведь инвентарь и участие в соревнованиях, без которых профессиональный рост невозможен, чаще всего должны оплачивать родители. Поэтому, по факту, без инвестора или влиятельного тренера показать себя на региональном, а тем более всероссийском уровне спортсмену затруднительно, а на международном уже практически невозможно. Получается, что государство, по сути, не поддерживая массовый спорт, оставляет без необходимой поддержки профессиональный, и только ограниченный набор видов спорта получает достаточную бюджетную поддержку.

А для чего вообще нужно заниматься спортом? Для многих ответ на этот вопрос очевиден. Чтобы быть здоровым, сильным, выносливым, ловким, красивым, чтобы выступать на соревнованиях. Но, все же, большинство из тех, кто такой ответ даст, не занимается спортом серьезно. Спортсмены, занимающиеся ежедневно и на протяжении многих лет, скорее всего, признаются, что, если у них была такая мотивация, то, скорее всего, в самом начале, да и не долго. Занятия спортом, особенно теми видами, в которых предъявляются высокие требования к физическим способностям, когда организм работает на пределе своих возможностей, когда приходится преодолевать себя

снова и снова, такие занятия дают человеку возможность уважать себя, понимать и ощущать свое тело совершенно по-другому. Именно те, кто проходит этот сложный, трудоемкий путь, знают цену победам и достижениям. Поэтому они уважают соперника, который сегодня сильнее. Не завидуют, не злорадствуют, а уважают. Получая травмы, падая, но поднимаясь снова, спортсмены идут вперед.

Любой спортсмен скажет вам, что нагрузки, которые он получает, трудности, которые он преодолевает, задачи, которые он выполняет, становятся для него жизненно необходимыми. И тем ценнее победы, чем больше сил для её достижения вложено. Спортсмены самые надёжные друзья, отзывчивые к боли других, всегда готовы помочь, поддержать. Спортсмены всегда выделяются в любом коллективе, в самом хорошем смысле этого выражения. Не зря говорят, что это «люди из другого теста». Вот почему нужно заниматься спортом. Нужно воспользоваться возможностью стать «человеком из другого теста».

Судьба человека дарит ему возможность заниматься спортом. Несмотря на большое количество травм, неудач, поражений и различного рода разочарований каждый спортсмен благодарен этому выбору, который предоставил ему возможность реализоваться и работать в коллективе, дал шанс стать настоящим человеком.

Государство, как никто другой, обязано помогать спортсменам, и не просто предоставив им возможности для реализации, а всячески поддерживая их на этом тернистом пути становления, и только в таком случае есть шанс проявиться каждому талантливому спортсмену. Только при таком подходе возможно изменение состояния спорта в стране, а значит и многочисленные олимпийские награды и спортивные рекорды не заставят себя ждать.

Установка на здоровый образ жизни, воспитание молодёжи в духе патриотизма, полноценная помощь государства, создание необходимой инфраструктуры для развития спорта, системность и плановость в подготовке спортсменов международного уровня - вот те составляющие становления здоровой нации, а значит и будущего поколения.

ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

REST AND HEALTH IMPROVEMENT OF CHILDREN OF THE ORYOL AREA: THEORETICAL ASPECT

Ветков Николай Ефимович

*заслуженный работник физической культуры РФ, доцент
зав. кафедрой физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орёл, Россия*

Vetkov Nikolay Efimovich

*Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
associate professor
Head Department of Physical Education
Central Russian Institute of Management - branch of RANEP
Orel, Russia*

Остроухова Дарья Константиновна

*магистрант
кафедра менеджмента и государственного управления
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орёл, Россия*

Ostroukhova Daria Konstantinovna

*Undergraduate
Department of Management and Public Administration
Central Russian Institute of Management - branch of RANEP
Orel, Russia*

Аннотация. В статье подробно произведен анализ работы структурного подразделения Департамента образования Орловской области - Управления профессиональным образованием и воспитательной работы. Выявлены проблемы организации отдыха и оздоровления детского досуга области, предложены варианты их решения.

Annotation. The article contains a detailed analysis of the work of the structural subdivision of the Education Department of the Oryol Region - the Office of Vocational Education and Educational Work. The problems of organizing recreation and recreation of children's leisure in the region are revealed, and options for their solution are proposed.

Ключевые слова: отдых, оздоровление, здоровье, департамент, мониторинг.
Keywords: rest, recovery, health, department, monitoring.

Организация отдыха и оздоровления детей и подростков является одной из составляющих государственной социальной политики в отношении семьи и детей. Ее реализация нашла отражение в целях и задачах, направленных

на исполнение Указов и поручений Президента, а также Правительства Российской Федерации.[2, с.-38]

Сохранение и укрепление здоровья детей - это стратегическая задача всех хозяйствующих субъектов РФ. Стратегическая цель – формирование единой гуманитарной комфортной оздоровительно-образовательной среды, в которой каждый ребенок должен получить поддержку в реализации своих интересов и развитии.[6]

Реализацией государственной политики в сфере организации отдыха детей и их оздоровления в Министерстве образования и подведомственных ему учреждениях занимается отдел структурного подразделения организации отдыха детей и их оздоровления.[3,с.-86]

Отдел структурного подразделения подведомственных учреждений организации отдыха и оздоровления детей городов и районов координирует деятельность всех детских оздоровительных организаций, осуществляет работы по вопросам законодательного регулирования в сфере организации отдыха детей и их оздоровления, реализует основные направления социально-экономической политики в сфере обеспечения прав детей на отдых и оздоровление, а также разрабатывает порядок приобретения, выдачи и оплаты путевок в организации отдыха детей и их оздоровления. [2, с.- 40]

В г. Орле организацией отдыха и оздоровления детей и подростков занимается структурное подразделение Департамента образования Орловской области - Управление профессионального образования и воспитательной работы (далее – Управление). Управление обеспечивает реализацию Департаментом полномочий в сфере профессионального образования и дополнительного образования, а также защиты прав несовершеннолетних.[7]

В соответствии с возложенной задачей Управление осуществляет ряд следующих функций:

1. Участвует в организации работы по оказанию помощи родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития в пределах компетенции.

2. Участвует в организации и проведении мероприятий по работе с детьми.

3. Участвует в организации отдыха и оздоровления детей.

4. Участвует в организации работы по оказанию помощи родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития в пределах компетенции. [2, с.- 41]

5. Участвует в организации и проведении олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, физкультурных и (или) спортивных мероприятий (далее – конкурсов), направленных на выявление и развитие у обучающихся интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), творческой, физкультурно-спортивной

деятельности, на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, в целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности в рамках компетенции.

6. Участвует в организации предоставления психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации в пределах компетенции и т. д.¹



Рис. 15 Организационная структура подразделения
Управления профессионального образования и воспитательной работы

Анализ социально-педагогической ситуации, сложившейся в детской и подростковой среде, свидетельствует о том, что, в последние годы на фоне кризисных явлений российского общества, происходит значительный рост различных форм асоциального поведения детей и подростков. Как отмечают российские ученые и практики, истоки детской агрессивности кроются в неблагоприятной социально-психологической атмосфере общества, которая связана с целым комплексом причин. [2, с. 41] К их числу относят: разрушение нравственных и семейных устоев, ранняя алкоголизация несовершеннолетних, рост среди них наркомании, ослабление воспитательной функции школы, неорганизованная досуговая деятельность школьников, безнадзорность детей в каникулярное время, отсутствие должного внимания общества к организации свободного времени детей и подростков. [1]

Организация свободного времени ребенка с созидательной целью является одной из задач цивилизованного общества. Базовые национальные ценности являются системными интеграторами, позволяющими осуществить преемственность в решении задач воспитания и социализации детей и подростков.

¹ Всего в положении об управлении профессионального образования и воспитательной работы Департамента образования Орловской области отмечено 43 функции, которые Управление обязано осуществлять во взаимодействии с другими структурными подразделениями Департамента, федеральными органами исполнительной власти и их территориальными органами, органами исполнительной государственной власти специальной компетенции Орловской области, органами местного самоуправления, общественными объединениями и другими организациями. ПОЛОЖЕНИЕ об управлении профессионального образования и воспитательной работы Департамента образования Орловской области: [Электронный ресурс]// <http://orel-region.ru/index.php?head=6&part=73&unit=382&op=>

Для осуществления данного вида деятельности предназначены детские оздоровительно-образовательные лагеря - образовательные учреждения дополнительного образования детей в сфере круглогодичного или сезонного действия, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.[5] В России это самый распространенный и доступный вид отдыха и оздоровления детей и подростков. Ежегодно им охвачено более 50 % подрастающего поколения. [2,с.42]

Н. Ф. Голованова, А. В. Мудрик, И. И. Фришман и другие ученые, ставят оздоровительно-образовательный лагерь в один ряд с другими институтами социализации, такими как: дошкольные учреждения, школа, средства массовой коммуникации, детские организации и называют лагерь эффективным фактором прямого влияния на ребенка в процессе социализации. [1]

Поиск и внедрение новых форм организационного отдыха, удовлетворение запросов детей различных категорий, реализация педагогических смыслов, моделирование социальных практик – это ключевые задачи, решения которых, обязывает руководителей детских учреждений дополнительного образования к эффективной и качественной работе организации отдыха и оздоровления детей и подростков Орловской области.

Проблемой оздоровления и полноценного отдыха детей в Орловской области занимается отдел «Дополнительного образования, воспитания и защиты прав несовершеннолетних» управления профессионального образования и воспитательной работы Департамента образования Орловской области (далее – Отдел). [2,с.-42]

Отдел является структурным подразделением управления профессионального образования и воспитательной работы Департамента образования Орловской области, обеспечивающим реализацию его полномочий в сфере профессионального образования, дополнительного образования, а также защиты прав несовершеннолетних. В состав отдела входит сектор организационно-технического обеспечения деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Орловской области.[4]

Отдел осуществляет следующие функции: в пределах компетенции Отдела и сектора Отдела участвует в:

1) разработке предложений, проектов правовых актов Орловской области, договоров, соглашений и других распорядительных документов;

2) подготовке предложений и реализации государственных программ Орловской области;

3) подготовке предложений по материальному обеспечению государственных образовательных организаций и учреждений, подведомственных Департаменту (далее – государственные организации Орловской области);

4) Организации работы по предоставлению дополнительного образования в государственных организациях Орловской области за исключением дополнительного образования, предоставляемого государственными образовательными организациями спортивной направленности и государственными образовательными организациями в сфере культуры; организации и проведении мероприятий по работе с детьми; подготовке предложений по

формированию списков на назначение именных стипендий Губернатора Орловской области; *организации отдыха и оздоровления детей*; [2, с. 42]

5) предоставлении психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в социальной адаптации;

6) разработке порядка признания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и иных действующих в сфере образования организаций и их объединений, региональными инновационными площадками, а также перечня региональных инновационных площадок;

7) реализации инновационных образовательных проектов, программ и внедрения их результатов в практику;

8) в организационно-техническом обеспечении деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Орловской области (далее – Комиссия), оформлении протоколов и иных документов по итогам проведения заседаний Комиссии;

9) посещении в установленном порядке органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в целях изучения вопросов, отнесенных к компетенции Комиссии;

10) участвовать в осуществлении сбора, обработки и обобщения информации, необходимой для решения задач, стоящих перед Комиссией и т. д. [4]

Отметим, что в вышеперечисленных функциях, организация отдыха и оздоровления детей, представлена в виде дополнения к функции об организации работы по предоставлению дополнительного образования в государственных организациях Орловской области. [2, с. 39]

Более того, в ПОЛОЖЕНИИ об отделе дополнительного образования, воспитания и защиты прав несовершеннолетних управления профессионального образования и воспитательной работы Департамента образования Орловской области не зафиксированы модули реализации основных направлений эффективного функционирования организаций отдыха детей и их оздоровления, а также модули социально-экономической политики в сфере обеспечения прав детей на отдых и оздоровление.

Исходя из вышеизложенного, сделаем вывод.

Масштаб работ по организации отдыха и оздоровления детей настолько высок, что рассматривается на всех административно-территориальных уровнях Российской Федерации.

В соответствии с Федеральным законом № 170 от 21.12.04 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» отдых детей и их оздоровление - это «совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований». [2, с. 39]

Деятельность оздоровления включает в себя массу задач и функций, направленных на реализацию организованного отдыха, а также

на восстановление, развитие и гармонизацию личности ребенка, как в формальной, так и в неформальной сфере деятельности оздоровительно - образовательного учреждения.

Литература

1. Аналитическая справка по итогам мониторинга состояния организационно-методического сопровождения летнего оздоровительного отдыха детей в Санкт-Петербурге: региональная система и практика регионов РФ: 2015г., С.-5: [Электронный ресурс]. URL: http://www.anichkov.ru/official/exp/analit_spravka_monitoring_oms.pdf (дата обращения 03.09.2018).

2. Остроухова Д. К. Формы процесса организации отдыха и оздоровления детей в Орловской области // *Фундаментальные и прикладные исследования в области экономики и финансов : сборник научных трудов. Орел , 2017. С.38 - 42.*

3. Остроухова Д. К., Долгова С. А. Актуальные проблемы государственной молодежной политики // *Государственная молодежная политика: история и современность : сборник научных трудов. Орел, 2016. С. 86-90.*

4. Типовое положение о детском оздоровительном лагере // от 14 ноября 2011 года N 18-2/10/1-7164 [Электронный ресурс]. URL: <http://vlager.edu.ru/files/contentfile/29/pismo-minzdravsocrazvitiya-rf-ot-14.11.2011.pdf>

5. Указ Президента Российской Федерации о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы // национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы // ст. 1. –стр.3-4 [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70183566/>

6. Управление профессионального образования и воспитательной работы; Образовательный портал Орловской области [Электронный ресурс]. URL: <http://orel-region.ru/index.php?head=6&part=73&unit=382&op=6>

References

1. *Analiticheskaya spravka po itogam monitoringa sostoyaniya organizacionno-metodicheskogo soprovozhdeniya letnego ozdorovitel'nogo otdyha detej v Sankt-Peterburge: regional'naya sistema i praktika regionov RF: 2015g [Analytical reference on the results of monitoring the state of organizational and methodological support of summer recreation for children in St. Petersburg: regional system and practice of the Russian regions: 2015]. Pp. 5. Available at://www.anichkov.ru/official/exp/analit_spravka_monitoring_oms.pdf (date accessed time loan-to 03.09.2018).*

2. *Ostroukhova D. K. [Forms of the process of recreation and health improvement of children in the Orel region]. Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya v oblasti ehkonomiki i finansov. Sbornik nauchnyh trudov [Fundamental and applied research in the field of Economics and Finance. Collection of scientific works]. Orel, 2017, pp. 38 - 42. (In Russ.).*

3. *Ostroukhov D. K., Dolgova S. A. [Actual problems of the state youth policy]. Gosudarstvennaya molodezhnaya politika: istoriya i sovremennost'. Sbornik nauchnyh trudov [State youth policy: history and modernity. Collection of scientific works]. Orel, 2016, pp. 86-90. (In Russ.).*

4. *Tipovoe polozhenie o detskom ozdorovitel'nom lagere [Model regulation on the children's camp]. on November 14, 2011 N 18-2 / 10 / 1-7164 Available at: <http://vlager.edu.ru/files/contentfile/29/pismo-minzdravsocrazvitiya-rf-ot-14.11.2011.pdf>*

5. *Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii o Nacional'noj strategii dejstvii v interesah detej na 2012 - 2017 god [Decree of the President of the Russian Federation on the National Action Strategy for Children for 2012–2017]. Nacional'naya strategiya dejstvii v interesah detej na 2012 - 2017 gody [National action strategy for children for 2012–2017]. Art. 1, pp.3-4. Available at: <http://base.garant.ru/70183566/>*

6. *Upravlenie professional'nogo obrazovaniya i vospitatel'noj raboty; Obrazovatel'nyj portal Orlovskoj oblasti [Department of vocational education and educational work; Educational portal of the Orell region]. Available at: <http://orel-region.ru/index.php?head=6&part=73&unit=382&op=6>*

КУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ

CULTURAL EDUCATION IN THE PERSONALITY STRUCTURE

Рожков Николай Тихонович

кандидат педагогических наук, доцент,

кафедра речевых и педагогических технологий

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

Орел, Россия

Rozhkov Nikolay Tikhonovich

candidate of pedagogical sciences, assistant professor

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Ключевые слова: идеальное-Я, воображение, доминанта, единичное, особенное, всеобщее.

Самым ценным образованием в психологической структуре личности является «идеальное-Я». Это психическое образование, с одной стороны, порождается инстинктивными образами, а с другой, теми образами, которые индивид воспринимает из окружающей среды. Помимо инстинктивных образов, на формирование «идеального-Я» оказывают влияние: вытесненные влечения, стремления, побуждения, страсти и т.д. Данное психическое образование, произрастая из всего многообразия образов, превращается в символ. В процессе сравнения воспринимаемых, представляемых, воображаемых и др. образов с символическим содержанием «идеального-Я», индивид поднимается на более высокие уровни своего развития. На эту особенность формирования идеалов в структуре личности указывал В. Лай. Он был убежден в том, что за впечатлениями должно следовать соответствующее выражение в виде установки органов чувств. Наблюдение и изображение, следуя друг за другом должны как бы двигаться по спирали, достигать все большего совершенства; сравнивая каждый раз, составленный нами образ с имеющимся оригиналом, мы непрерывно поднимаемся на высшие ступени продуктивности [5, с.508]. По его словам, впечатление вызывает в нашей памяти сходный образ, который мы сравниваем с восприятием. Путем непрерывного сравнения образ, сохраняемый в памяти, становится все более и более совершенным (он как бы прорастает, дает побеги), что в свою очередь делает более совершенную установку органов чувств. Он полагал, что чувственному внешнему приспособлению предшествует внутреннее, духовное; с другой стороны, надлежащая установка органов чувств отражается на восприятии на представлениях и их сравнении, а, следовательно, оказывает плодотворное влияние на умственную переработку [там же, с.508].

Все кто считает, что идеалов нет, что они потеряны, «размыты», что наступил полный хаос в результате утраты надежных ориентиров, используя которые можно было бы проводить воспитательную работу, не правы. Человек сознательно и бессознательно формирует у себя образы, дающие ему

ориентиры поведения в семье, коллективе, обществе и т.д. Они превращаются в «маяки», указывающие направление движения личности по жизненному пути. Беседуя с учащимися, мы часто слышим от них такие слова: «хороший учитель», «лучший друг», «любимый артист» и т.д. Это наглядный пример взаимодействия внешнего образа с внутренним или оригиналом, который находится в постоянном развитии и саморазвитии. Более того, практика педагогической работы свидетельствует о том, что любой вопрос, каким бы сложным он не был для учащихся, более глубоко будет осознан ими в том случае, если педагог владеет искусством словесных представлений и образного мышления. Точнее говоря, кто владеет искусством образного мышления, тот владеет душами других.

Идеал для нас формируется практически незаметно посредством взаимодействия внутреннего образа с внешним. Он не всегда приобретает ясные и зримые очертания. Идеал может существовать в нас в виде неосознанного образа, оказывающего влияние на характер наших поступков и действий. Поэтому очень важно для человека, во-первых, чтобы идеал воплощал в себе черты положительного героя; во-вторых, важно иметь не только положительный идеал, но и конкретизировать его в образ реального человека, используя при этом силу воображения. Здесь речь идет о процессе развития и совершенствования образа, который стремится к идеалу. Все это происходит на бессознательном уровне. Поэтому неадекватные поведенческие реакции личности, есть следствие того, что идеальный образ не приобрел ясные, видимые очертания.

Л. С. Выготский однажды заметил, что многие трудности подросткового возраста объясняются не только слабостью воли, как принято считать, а слабостью целей. Но, чтобы поставить перед собой определенную цель, надо воспользоваться воображением. Педагогически запущенные подростки тем и отличаются от своих сверстников, что у них воображение не сформировано. Их жизнь превращается в бесконечное, бессмысленное время препровождение. Эту особенность подросткового возраста заметил и А. С. Макаренко. Он утверждал, что воспитать человека – значит воспитать у него перспективу. Ибо человек, определяющий свое поведение самой близкой перспективой, есть человек самый слабый. В сочетании близкой, средней и дальней перспектив видел А. С. Макаренко основу соединения практической деятельности подростков с идеалами [6, с.70]. Такого же мнения придерживался и В. А. Сухомлинский. По его словам, подросток хочет быть хорошим, стремится к идеалу и в то же время не любит, чтобы его воспитывали, не терпит той «оголенности» идей, тенденций, которые иногда становятся настоящим бедствием школьного воспитания [6, с.71]. Он полагал, что воспитательная сила коллектива, целительная сила труда – все это азбучные истины воспитания, но они не поднимутся выше азбуки, если нет индивидуальной внутренней духовной деятельности, в которой формируется идеал. В ранней юности ребята сами конструируют свой идеал, он представляется им как набор лучших человеческих качеств и не связывается с каким-то определенным человеком. Идеал для них – цель, те человеческие качества, которые они хотели бы видеть в себе. Отсутствие ярко выраженной цели и идеалов, а, следовательно,

ценностных ориентиров становится одной из причин невосприимчивости подростка к воспитательным воздействиям. Подростка уже не устраивает тот мир, семья, школа, сверстники, ближайшее окружение и т.д. Его не устраивает более мир тех личностных отношений, которыми он связан со своим непосредственным окружением. Он ищет идеалы, ориентиры, но так как у него опыт не большой, помочь ему в этом могут, прежде всего, педагоги, зная механизм их формирования.

Индивидуальные особенности становления идеалов самым непосредственным образом отражаются на учебно-познавательной деятельности учащихся. Идеал в структуре личности есть доминанта, определяющая уровень ее развития на данный момент. В теории доминанты, А. А. Ухтомский объяснял, что мы можем воспринимать лишь то, к чему и к кому подготовлены наши доминанты, то есть наше поведение. Человек видит реальность такую, каковы его доминанты, то есть главенствующие направления его деятельности. Человек видит в мире и в людях predetermined своею деятельностью, то есть, так или иначе, самого себя [6, с.83]. Примером тому является образ литературного героя, который учащиеся сравнивают со своими идеалами. Вследствие этого формируются сугубо индивидуальные понятия, которые нельзя подвести под единый стандарт или шаблон удобный педагогам. Превращаясь в творческую силу личности, идеалы заставляют ее мыслить нестандартно, не так как все.

Для того чтобы литературный образ овладел душами учащихся, он должен воплощать в себе синтез «единичного», «особенного» и «всеобщего». Этот путь педагог и учащийся должны пройти вместе, вследствие того, что это один из механизмов, с помощью которого можно активизировать мыслительную деятельность последнего.

Видеть «единичное» литературного героя – это, значит, представлять себе его внешний вид, именно видеть и слышать его. Человека создает не только тело и платье, но и поведение со всеми индивидуальными отклонениями, и речь с присущим ей неповторимым своеобразием, и голос определенной высоты, окраски и силы звука.

Находить «особенное» – обращать внимание то, что принадлежит истории, эпохе, видеть в образе порождение социальной среды, обстоятельств, момента, понимать в чем сказались черты того социального слоя, представителем которого является данный персонаж, его быт, его устремления.

Думать о «всеобщем» – значит размышлять о характере персонажа, о том, насколько та или иная черта свойственна другим людям, встречается ли она теперь в повседневном окружении, понимать, учитывая наш собственный опыт, дан ли характер углубленно, во всей его сложности и противоречивости, или примитивно.

Замечательным примером по выразительности, художественному совершенству, синтезу «единичного», «особенного» и «всеобщего» является образ Анны Карениной.

К элементам «единичного» в образе Анны Карениной следует отнести то, что «прическа ее была незаметна. Заметны были только, украшая ее, эти

своевольные короткие колечки курчавых волос, всегда выбивавшиеся на затылке и висках» [7, с.84].

Элементы «особенного» заметны там, где Анна перечисляет состав своего «двора»: «Потом доктор, молодой человек, не то что совсем нигилист, но, знаешь, ест ножом но очень хороший доктор» [7, с.195].

Элементы «всеобщего» просматриваются в диалоге Анны с Вронским: «Я несчастлива? – сказала она, приближаясь к нему и с восторженную улыбкой любви глядя на него, - я – как голодный человек, которому дали есть. Может быть, ему холодно, и платье у него разорвано, и стыдно ему, но он несчастлив. Я несчастлива? Нет, вот мое счастье...» [7, с.201].

Анализируя структуру образа, во-первых, следует обратить внимание на то, что «короткие колечки курчавых волос, всегда выбивавшиеся на затылке и висках» – один из памятных штрихов внешнего облика Анны Карениной.

Во-вторых, в одной фразе выявилась существенная сторона мировоззрения Анны, сказалось ее социальное положение, дворянская культура, пропасть, отделявшая ее от «нигилистов», и в то же время барская снисходительность, известная терпимость к тому, что не вполне соответствует общепринятым в ее кругу нормам поведения.

Наконец, разве людям, не удовлетворенным в личной жизни, не свойственно любым путем стремиться к счастью, во что бы то ни стало удовлетворять потребностям души, идти во имя этого на трудности, на жертвы, на страдания?

Все элементы «единичного», «особенного», «всеобщего» во взаимосвязи, взаимопроникновении, взаимозависимости составляют единичное в широком смысле – личность, которую Лев Толстой назвал: Анна Каренина.

Зная структуру литературного образа, учащийся внимательно наблюдает за историей его развития, сравнивая этот образ со своим идеалом. Непрерывное сравнение внешнего и внутреннего образов приводит не только к усовершенствованию идеалов, но и к формированию творческих способностей учащегося.

Процесс перехода от «единичного» к «особенному» и от последнего к «всеобщему» необходим, так как он согласуется с требованиями природы формирования идеалов. Эта логическая связь нужна не только в целях познания и учения, но и воспитания учащихся. Согласно В. Г. Белинскому, типичное лицо есть представитель целого рода лиц. Так, например, Отелло есть собственное имя, принадлежащее только одному лицу, изображенному Шекспиром; но, видя человека в припадке ревности, мы говорим: «Какой Отелло!», хотя бы этот человек назывался Иваном или Петром и был русский или немец, а не мавр [1, с.319]. Называя образ типом, мы подчеркиваем «всеобщее» типичного характера, указываем на то, что его типичность выходит далеко за пределы своей эпохи и сохраняет свое значение для нашего времени, а, может быть, и для ближайшего или отдаленного будущего. Примером выхода «всеобщего» за пределы изображаемой эпохи являются герои литературных произведений такие как: Молчалин (подхалимство), Фамусов (бюрократизм, протекционизм), Глумов (карьеризм), Хлестаков (фанфаронство), Чичиков (приобретательство), Манилов (беспочвенная мечтательность), Плюшкин (скряжничество), Иудушка

(лицемерие), Пришибеев (самоуправство), Беликов («как бы чего не вышло») и т.д.

Учитывая то, что «идеальное-Я» формируется незаметно для нас, оно вбирает в себя и хорошее и плохое. Данное психическое образование несет в себе и положительные качества и отрицательные. По словам К. А. Гельвеция, нет ни скупца, который бы раз в жизни не оказался щедрым, ни человека щедрого, который раз в жизни не поступил бы как скупец, ни негодяя, не совершившего хоть одно доброе дело, ни дурака, не обмолвившегося остроумным словом, и, наконец, нет человека, который, если объединить некоторые из совершенных им в жизни поступков, не оказался бы полным самых противоречивых добродетелей и пороков [2, с.184]. Такого же мнения придерживался и М. Монтень, когда писал: «Если я говорю о себе по-разному, то лишь потому, что смотрю на себя с разных точек. Тут происходит какое-то чередование всех заключенных во мне противоположностей» [3, с.11]. И далее, он говорит: «Мне кажется странным, когда разумные люди иногда пытаются подвести все человеческие поступки под один ранжир... Они создают некий обобщенный образ и, исходя затем из него, подгоняют под него и истолковывают все поступки данного лица, а когда его поступки не укладываются в эту рамку, они отмечают все отступления от нее» [3, с.12].

В тоже время, нельзя забывать и о том, что «идеальное-Я» заставляет нас творить и созидать. Идеальный образ хранится в нашей душе и ждет удобного момента, чтобы в полную силу заявить о себе. Это свойство образа заметил И. Гете. В его понимании, образ – это ничто иное, как творческая сила, которая никогда не даст нам покоя, пока не воплотим его вне нас, тем или иным способом. Эту идею поэт выразил так: «Весь мир лежит перед нами, как большая каменоломня перед строителем, который лишь тогда заслуживает этого имени, когда он из случайных природных масс создает с величайшей экономией, целесообразностью и прочностью образ, зародившейся в его душе. Все вне нас, можно даже, пожалуй сказать, все в нас есть стихия; однако в глубине человека заложена творческая сила, которая способна создать то, что должно быть, которая не даст нам покоя и отдыха, пока мы не выразим, не воплотим это вне нас, тем или иным способом» [5, с.525]. По существу, такого же мнения придерживался и Л.Н.Толстой. Он, в частности, сказал: «Писать надо только тогда, когда чувствуешь в себе совершенно новое, важное содержание, ясное для себя, но непонятное людям, и когда потребность выразить это содержание не дает покоя» [8, с.120]. Эта сила, порожденная «идеальным-Я», помогает человеку превратить задуманное в реальность. Художник должен написать картину, поэт – стихотворение, композитор – музыкальное произведение, писатель – роман, повесть и т.д.

Таким образом, в «идеальном-Я» сконцентрирована вся наша культура. Воспитание на идеалах и в большом и в малом – аксиома педагогической деятельности.

Литература

1. Белинский, В. Г. *Общая идея народной поэзии. Статья II.* // Полное собрание сочинений. Т. 5. 458 с.
2. Гельвеций К. А. *Об уме. Гл.2. О честности по отношению к отдельному лицу* // Сочинения. В 2-х т. М., 1973, Т.1. 427 с.
3. Монтень М. *Опыты в 3-х кн. М.-Л., 1958-1960, кн. 2. 376 с.*
4. Острогорский А. Н. *Избранные произведения. М. : Педагогика, 1985. 289 с.*
5. Пискунов А. И. *Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. М. : Просвещение, 1981. 535 с.*
6. Толстых А. В. *Взрослые и дети: парадоксы общения. М. : Педагогика, 1988. 127 с.*
7. Толстой Л. Н. *Анна Каренина. Ч.1. Гл.22.* // Полное собрание сочинений. В 90 – та т. М., 1928-1958, Т.18. 567 с.
8. Толстой Л. Н. *Письмо к А. В. Жиркевичу от 30 июня 1890 г.* // Полное собрание сочинений. Т.65. 395 с.

References

1. *Belinskij V. G. Obshchaya ideya narodnoj poezii. Stat'ya II. [The general idea of folk poetry. Article II]. Polnoe sobranie sochinenij. T. 5. [Full composition of writings. Vol. 5]. 458 p.*
2. *Gel'vecij K. A. Ob ume. Gl.2. O chestnosti po otnosheniyu k otdel'nomu licu [About the mind. Ch.2 About honesty in relation to an individual. In 2 t.]. Moscow, 1973, V.1. 427 p.*
3. *Monten' M. Opyty v 3-h kn [Experiments. In 3 books]. Moscow, Leningrad, 1958-1960, Vol. 2. 376 p.*
4. *Ostrogorskij A. N. Izbrannye proizvedeniya [Selected works]. Moscow, Pedagogica Publ., 1985, 289 p.*
5. *Piskunov A. I. Hrestomatiya po istorii zarubezhnoj pedagogiki [Reader on the history of foreign pedagogy]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1981, 535 p.*
6. *Tolstyh A. V. Vzroslye i deti: paradoksy obshcheniya [Adults and children: the paradoxes of communication]. Moscow, Pedagogica Publ., 1988, 127 p.*
7. *Tolstoj L. N. Anna Karenina. CH.1. Gl.22. [Anna Karenina. Part 1 Chapter 22]. Polnoe sobranie sochinenij. V 90 – ta t.[Full composition of writings. In 90 t.]. Moscow, 1928-1958, T.18, 567 p.*
8. *Tolstoj L. N. Pis'mo k A. V. ZHirkevichu ot 30 iyunya 1890 g. [Letter to A. V. Zhirkevich dated June 30, 1890]. Polnoe sobranie sochinenij. T.65. [Complete Works. T.65]. 395 p.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 5 (21) 2018**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 12.11.2018 г.
Объем 8,8 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru