

**Департамент по молодежной политике, физической культуре
и спорту Томской области**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра спортивных дисциплин

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

**Материалы межрегиональной
научно–практической конференции**

г. Томск, 13 декабря 2013 г.

Томск 2013

УДК 796 (063)

ББК 75.1л0

Ф505

Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2013. – 250 с.

В сборнике материалов конференции представлены статьи по следующим направлениям:

- организация физкультурно–оздоровительной работы по месту жительства,
- физическая культура детей и подростков,
- физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи,
- подготовка спортсменов российского и мирового уровня,
- медико–биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки,
- лечебная и адаптивная физическая культура,
- подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Материалы сборника рассчитаны на специалистов в области физической культуры и спорта, на преподавателей и студентов факультетов физической культуры.

УДК 796(063)

ББК 75.1л0

Ф505

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатели:

Белоусов А.В., зав. кафедрой СД ТПУ, доцент (г. Томск)

Максимов М.В., начальник Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (г. Томск)

Ответственные секретари:

Бредихина Ю.П., специалист по учебно–методической работе кафедры ФВ, ИСГТ ТПУ (г. Томск)

Баранова Е.А., специалист по учебно–методической работе КСД, ИСГТ ТПУ (г. Томск)

Хасанова Р.Р., старший преподаватель кафедры ФВ, ИСГТ ТПУ (г. Томск)

Члены организационного комитета:

В.И. Андреев, профессор (г. Томск)

Л.В. Капилевич, профессор (г. Томск)

А.В. Смышляев, доцент (г. Томск)

К.В. Давлетьярова, к.м.н. (г. Томск)

Тексты статей представлены в авторской редакции

© ФГБОУ ВПО НИ ТПУ, 2013

© Авторы, 2013

I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

СОЦИАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аксёнова А.В.

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Сегодня крайне обострены проблемы социализации детей и подростков. В связи с этим фактом к деятельности образовательных заведений предъявляются повышенные требования, а общество возлагает на педагогов ответственность за передачу не только общих и профессиональных знаний, но и за формирование культурного и морально-нравственного облика целых поколений. Бесспорно, успешные, инициативные, мобильные, ответственные, самостоятельные и творческие выпускники были необходимы нашему социуму всегда, однако сегодня наблюдается актуализация данной потребности в связи с общественным кризисом. Ученые и педагоги в последние годы чаще отмечают увеличение числа социально некомпетентных детей, это значит, что сегодня среди представителей подрастающего поколения чаще встречается неспособность: играть друг с другом, участвовать в бесконфликтном общении, понимать и сочувствовать окружающим, строить деловые и личные отношения со сверстниками, кроме того участились случаи проявления необоснованной агрессии. С ростом уровня технической составляющей, люди в меньшей степени стремятся к эмоциональному и интеллектуальному взаимодействию [4,5].

Одним из эффективных способов решения указанного выше противоречия, на наш взгляд, является реализация коммуникативного подхода в системе образовательных заведений. Его основным преимуществом является оптимальная и целенаправленная организация на учебных занятиях и внеурочных мероприятиях личного и делового взаимодействия школьников, позволяющий получить им важный для дальнейшей жизни социальный опыт. На наш взгляд, активные методы образовательной деятельности: игровые, коллективно-групповые и соревновательные должны применяться в школе педагогами в рамках всех общеобразовательных дисциплин, в том числе в рамках урочных и внеурочных форм физического воспитания. Преимуществом занятий физическими упражнениями видится нам в активном взаимодействии занимающихся, в разнообразии возможных социально-ролевых моделей поведения ребенка (капитан команды, помощник, ведущий, судья, контроллер, осуществляющий страховку, дежурный), обязательное применение игровых технологий и соревновательного метода.

Кроме того в тексте Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения (далее ФГОС) начального общего образования (далее НОО) среди образовательных ориентиров одно из ведущих мест занимает «социальное развитие» учащихся начальной школы [1,2,3], таким образом, можно утверждать, что обязательность социального ориентирования младших школьников в рамках урочной и внеурочной образовательной деятельности закреплено государственной политикой. Одними из важнейших трудностей педагогов, работающих в начальном звене массовых школ сегодня, следует назвать недостаточную разработанность теоретической и методической базы внедрения ФГОС НОО, а также разнообразие контингента младших школьников, имеющих

разный уровень учебной мотивации, познавательных способностей и потребностей, ценностей, социальной ориентации. На сегодняшний день снизилось количество классов выравнивания и компенсирующего обучения, хотя количество детей с проблемами в обучении и воспитании неуклонно возрастает.

Мы понимаем под социальным ориентированием процесс создания учителем педагогических условий, направленных на: усвоение учащимися норм и ценностей общества, знаний и умений об эффективном взаимодействии его с социумом, на формирование умений ориентироваться в сложившихся условиях и самостоятельно принимать решения, начальных форм рефлексии и личностных качеств (самостоятельность, общительность, активность).

Наше экспериментальное исследование было организовано в 3-4-х классах на базе общеобразовательных учреждений города Томска: школы № 51, 54 и школа-интернат № 1. В педагогическом эксперименте, продолжавшемся в течение 5 лет, нами были учтены такие формы организации физического воспитания как: уроки физической культуры, «третий теоретический урок», внеклассные и физкультурно-массовые мероприятия. Среди использованных методов исследования необходимо отметить: анализ научно-методической литературы, опросные методы, наблюдения, социометрические исследования и психодиагностика («Сравнение понятий», «Корректирующая проба», «Тест школьной тревожности Филлипса», «Тест Дембо-Рубинштейн»).

В процессе социального ориентирования младших школьников, по нашим наблюдениям и экспериментальным данным, должны решаться следующие задачи учебно-воспитательного процесса:

- формирование когнитивной сферы (сохранение и развитие интереса к учебным и внеклассным занятиям, познавательных потребностей, стремления удовлетворять учебно-познавательные мотивы, внимательности);
- развитие рефлексивных качеств (начальных формы рефлексии);
- формирование поведенческих и нравственных качеств (самостоятельность, ответственность, работоспособность; умения работать в парах, группах, коллективе).

Обобщение опыта показало, что важными *методическими приемами* социального ориентирования учащихся начальной школы на занятиях физическими упражнениями являются: авансирование успеха и создание ситуаций успеха; опережающее консультирование; обеспечение наглядности; элементы самоорганизации; применение аналитических комментариев вместо отметок с акцентом на позитивном; использование групповых, взаимо- и самооценок; использование юмора; статусное перемещение детей; выборочное игнорирование отрицательных поступков обучающихся; соблюдение спортивных обычаев; личное общение педагога с учениками вне занятий.

Под *авансированием успеха* мы понимаем педагогическую позицию учителя, когда он настроен на преодоление имеющихся трудностей в работе с младшими школьниками и мотивирует своим отношением, словом, поведением на достижение аналогичной цели учащихся. Когда ученик осознает, что успешно справился с заданиями определенной сложности, повышается его уверенность в своих силах и, как следствие, его самооценка. Следовательно, необходимо стимулировать младших школьников к проявлению старания, к самостоятельным и дополнительным занятиям физической культурой. Данные приемы педагогической тактики эффективны по отношению к каждому ребенку, но особенно важны они для школьников, испытывающих затруднения.

Педагогу необходимо заранее продумать содержание занятий и предусмотреть методические особенности преподавания сложных тем. Предвидя трудности в освоении предстоящего материала, учитель может заблаговременно уделить внимание важности рассматриваемой темы, предложив, например, *домашнее задание* школьникам исследовательского характера. Такая методическая последовательность обязательно положительно повлияет на освоение новой темы. Например, перед изучением понятия и особенностей осанки целесообразно предложить детям в течение одной учебной недели проследить за положением своего тела во время уроков в школе, дома, во время ходьбы, оценить правильность положения тела окружающих его людей. В течение одной четверти, на наш взгляд, достаточно 1-2 домашних задания исследовательского характера, в частности по созданию подвижной игры или комплекса упражнений на месте.

Введение в содержание занятий элементов *самоорганизации*, позволяет учащимся внимательнее относиться к своему поведению. Младшие школьники позитивно относятся к систематическому дежурству по подготовке и уборке мест занятий, к помощи педагогу во время проведения эстафет и игр (распределение инвентаря, подсчет баллов, контроль за правилами выполнения заданий), к показу упражнений и объяснению правил подвижных игр. Подобное включение элементов самоорганизации позволяет учащимся начальной школы проявлять лидерские качества, ответственность, самостоятельность, творческий подход, получать им необходимый социальный опыт в процессе уроков и внеклассных мероприятий.

Применение на каждом уроке *аналитических комментариев* педагога, *групповых, взаимных и самооценок* результатов деятельности учеников способствует ориентации сознания детей на постоянное включение их в учебно-воспитательный процесс, повышает самооценку ребенка и способствует формированию рефлексивных способностей младшего школьника. Любое оценивание должно основываться на принципах уважения друг к другу с акцентом на позитивные результаты деятельности. Развернутые оценки (то есть состоящие из аналитических комментариев) помогают детям акцентировать свое внимание не на отметке, которую ему «поставили» на уроке, а на качестве и содержании их деятельности на уроке или мероприятии. Например, третьекласснику недостаточно знать, что его работу на уроке педагог оценил на «хорошо», гораздо целесообразнее сообщить ученику о позитивных изменениях в его успеваемости и об имеющихся ошибках в изучаемом упражнении, которые при дальнейшем старании будут устранены. Самооценки и взаимооценки в большей степени подходят к упражнениям на технику, а развернутые – при подведении общих итогов урока.

Часто на занятиях могут возникнуть конфликтные ситуации. По нашему мнению, в некоторых случаях целесообразнее перевести назревающий конфликт в *юмористическую ситуацию*. Общеизвестный факт, что дети, испытывающие недостаток внимания со стороны взрослых и сверстников в виде похвалы или хорошей оценки, совершают негативные поступки для получения недостающего внимания в виде замечаний и наказаний со стороны педагога. Именно поэтому каждый ученик нуждается в похвале, в позитивной оценке результатов своей деятельности во время упражнений в движении, на месте, в процессе основной части урока или игр, в конце занятия, а педагогу целесообразнее целенаправленно применять *шутку* в адрес ученика, нарушающего дисциплину.

Каждый учитель начальной школы выстраивает на уроке деловое взаимодействие с каждым из учеников, при этом некоторые учащиеся могут ощущать

барьер во взаимодействии с педагогом, испытывать страх, переживать при личном общении с ним. Для преодоления подобного негативного фактора учебно-воспитательного процесса педагог может специально (для учащихся – «случайно») создавать ситуации *личного общения* вне занятий (на перемене, после уроков, в столовой и т.д.), в результате которых педагог и его ученики лучше узнают друг друга, делятся мнениями, переживаниями, таким образом, преодолевая барьеры личного и делового общения.

Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности реализации указанных выше организационно-педагогических условий в процессе физического воспитания и подтверждаются тем, что младшие школьники в экспериментальных классах имеют превосходство относительно детей в контрольных группах по следующим качествам и параметрам:

- ниже «Агрессивность», «Конфликтность», «Учебная тревожность»,
- выше «Внимательность», «Интерес к занятиям»;
- позитивнее личные и деловые отношения между детьми;
- выше оценка своих возможностей.

Применение на занятиях физическими упражнениями указанных выше методических приемов способствует социальному ориентированию младших школьников при условии, что: педагог учитывает индивидуальные психологические, половые и возрастные особенности занимающихся; уважает личность каждого школьника; признает важность воспитания (не считая его побочным продуктом обучения); создает на занятиях ситуации взаимопомощи, сплочения и распределения обязанностей между учениками; поддерживает инициативу и самостоятельность школьников; учитывает мнение занимающихся, в том числе при выборе игр и упражнений.

Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. 2-е изд. М.: Просвещение, 2012. 64 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. 2-е изд. М.: Просвещение, 2011. 63 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. М.: Просвещение, 2011. 33 с. (Стандарты второго поколения).
4. Фельдштейн Д.И. Человек в современном мире - тенденции и потенциальные возможности развития // Образование и наука. 2008. № 3. С. 3-11.
5. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Образование и наука. 2010. № 5. С. 3-14.

МЕТЕОПАТОЛОГИЯ – ФАКТОР СНИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Быконя С.Г.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Практически здоровые люди хорошо адаптируются к погодным изменениям, их самочувствие, обмен веществ, биохимические и физиологические показатели на перемены погодных условий изменяются незначительно.

На колебания, особенно резкие, атмосферного давления, температуры, влажности воздуха, количества O_2 в приземном слое атмосферы всегда происходит адаптационная перестройка в клетках, органах, системах организма.

При сезонных и межсуточных колебаниях физических характеристик погоды до 75% людей среди детей до 5 лет, пожилых, при предболезни, хронических болезнях, переутомлении, синдроме усталости «чувствуют погоду», метеолабильны, метеочувствительны. Из-за снижения адаптационного резерва их больные или функционально ослабленные органы, системы при перемене погоды становятся метеотропными, проявляют метеопатические реакции, метеопатию, что приводит к ухудшению самочувствия, проявлению или обострению заболевания.

Различают два вида метеочувствительности. Сезонная метеочувствительность проявляется в определенный период года, высока осенью и весной. Осень и весна являются переходными погодными периодами от лета к зиме и от зимы к лету, от высокой температуры воздуха к низкой, от низкой к высокой. Диапазон разницы сезонных температур в зависимости от широты может составлять от $+40^\circ$ до -40° . За период осени и весны организм должен успеть адаптироваться к противоположным по физическим характеристикам погодным условиям. Осень самый трудный для адаптации сезон, организму тяжелее перейти от жары лета к холоду зимы, чем от холода зимы к теплу лета, потому что внутренняя нормальная температура организма человека 38° , он теплокровен, тепло его стихия. На высоких широтах зимой разница между внутренней температурой тела человека и температурой атмосферного воздуха достигает интервала до 80° и более ($+38^\circ - 40^\circ = 78^\circ$).

Чем выше от экватора широта, тем сильнее выражена сезонность. На экваторе нет сезонов. Наибольшие колебания сезонных характеристик бывают на высоких широтах умеренного пояса. Наибольшее число метеопатических реакций отмечается в марте, мае, сентябре, октябре, декабре. К сезонным метеопатиям относятся обострения язвенной болезни, сосудистые кризы, инсульты, ОРЗ.

Центральным органом регулирования функционального состояния вегетативной, нервной системам, всех органов и систем является гипоталамус. Он получает информацию о состоянии жидких сред организма, эндокринной системы, гомеостаза, органов и систем при изменениях атмосферного давления, температуры, влажности, количества O_2 , свойств атмосферного воздуха и адаптирует их функциональное состояние к перемене условий внешней среды, погоды.

Различают пять типов погодных условий. Индифферентный тип – метеоусловия изменяются незначительно, погода не изменяет состояние здоровья и самочувствия. Тонизирующий тип – когда погода благоприятно действует на человека. Хорошим индикатором служит хорошее самочувствие больных с хронической кислородной недостаточностью, с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца, хроническим бронхитом. Уменьшается число

экстренных вызовов врачей, обращений в поликлиники, госпитализаций. Спастический тип – появляется во время резкого похолодания. Атмосферное давление повышается. Это может вызывать спазмы сосудов, повышение АД, головные и сердечные боли, приступы стенокардии. Гипотензивный тип – когда атмосферное давление низкое. У больных снижается тонус сосудов, гипертоники чувствуют себя лучше в это время, давление у них понижается. В средней широте – между тропиками и полярными областями ненастная погода в большинстве случаев связана с циклонами, т.е. областями низкого давления. Гипоксический тип – когда наступает потепление и содержание O_2 в приземном слое воздуха снижается. Из-за нагревания воздуха кинетическая энергия и скорость движения молекул воздуха повышается, действие сил гравитации на них уменьшается и молекулы поднимаются в более высокие слои атмосферы, воздух становится более разреженным, в приземном слое уменьшается количество газов воздуха, O_2 . Это может вызвать кислородную недостаточность у больных с сердечно-сосудистой и дыхательной недостаточностью.

Зимой в квартирах с центральным отоплением влажность воздуха бывает 15 – 20% , а в пустыне Сахаре – 25%. Низкая влажность воздуха в квартирах приводит к высушиванию слизистых верхних дыхательных путей, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, ОРЗ. Резкая смена показателей влажности и температуры воздуха при выходе из квартиры на открытый воздух является одной из причин высокой заболеваемости ОРЗ у населения городов, особенно детей.

Метеопрофилактические мероприятия направлены на повышение устойчивости организма к неблагоприятным изменениям погодных характеристик. Основное внимание уделяется повышению уровня физической тренированности, ежедневным занятиям физическими упражнениями, переходу на оптимальный режим питания, работы, отдыха, сна, разумному использованию искусственных методов защиты и создания оптимальных характеристик воздуха в квартирах и на рабочих местах.

Врачи метеопатологи считают, что « у природы нет плохой погоды» и многие имеют метеочувствительность из-за лени, нежелания приспособиваться, адаптироваться и изменяться.

При физических нагрузках повышается АД, снижается уровень O_2 в тканях, повышается обмен веществ, теплообразование и теплоотдача. Тренированный через физические нагрузки организм, его органы, системы становятся устойчивыми, хорошо адаптируются к кратковременному повышению АД, гипоксии, теплообразованию. Физически тренированные люди легко переносят изменения погодных характеристик, которые вызывают сходное воздействие на организм.

Хорошо тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы быстрая ходьба в течение 1 часа, легкий бег, плавание. Оздоровительный бег хорошо подготавливает организм к кратковременным подъемам АД, магнитным бурям. Не рекомендуется бегом заниматься утром, так как по утрам отмечается повышение свертываемости крови, повышается риск тромбообразования, инфарктов. В период полнолуния Восточная медицина советует гипертоникам снизить физическую активность из-за повышения риска тромбообразования. Полезен массаж. Сон должен быть достаточным и в ночное время суток.

Поддержание оптимальной влажности в квартире во время отопительного сезона. Простым способом повышения влажности воздуха в квартире является размещение открытых емкостей с водой около батарей центрального отопления.

Хорошим регулятором поддержания нормального уровня влажности в квартире являются деревянные мебель, двери.

Растет с каждым годом и детская метеопатология. Здоровые дети легко адаптируются к колебаниям погоды. Если ребенок болезненно реагирует на изменения погоды, быстро утомляется, капризничает, с трудом засыпает, следует подумать о метеочувствительности. Очень метеочувствительны новорожденные до 1 месяца, их адаптационные механизмы на изменения внешней среды не развиты. У детей первых месяцев жизни часто приступы метеоризма совпадают с изменениями атмосферного давления.

Высокая метеочувствительность сохраняется у детей до 5 лет, особенно при заболеваниях, т.к. их биологические системы полностью не адаптированы к колебаниям атмосферного давления, температуры, влажности воздуха. У детей некоторые заболевания, обострения хронических заболеваний имеют выраженную форму метеопатии, а другие протекают более скрытно. Дети с заболеваниями бронхиальной астмой плохо переносят низкое атмосферное давление, у них появляются приступы удушья. Резкое повышение или снижение количества O_2 в атмосферном воздухе плохо переносят дети с заболеваниями сердца, дыхательной системы. Плохо переносят влажную погоду и сезон морозов дети с заболеваниями гломерулонефритом, пиелонефритом. При повышенной влажности обостряются экзема, дерматит.

Дети с заболеваниями дыхательной системы плохо переносят высокую влажность. Резкий переход погоды к низким температурам с высокой влажностью атмосферного воздуха приводит переохлаждению, резкий переход к высоким температурам с высокой влажностью нарушает теплообмен, вызывает перегревание.

При сигнальной форме метеопатии у детей за 1–2 дня до перемены погоды появляется депрессия, психоэмоциональная неустойчивость.

Чтобы ребенок не страдал от погодных характеристик родителям рекомендуется: эффективны для профилактики метеопатий у детей межсезонная поливитаминотерапия, разумное закаливание, воздушные, водные процедуры, прогулки, движение, лечебная физкультура, массаж, рациональное питание. Очень важно, чтобы продолжительность сна ребенка была достаточной. Одевать ребенка по сезону, чтобы он не перегревался, не потел, не переохлаждался, не гулял в тесной, промокшей обуви, в мокрых рукавицах. Летом надевать ребенку панамку, которая защитит головной мозг от прямой солнечной радиации. Использовать летом светозащитные очки и только такие, которые не пропускают ультрафиолетовые лучи. Использовать обогреватели при низких температурах в доме.

Нарушения психоэмоциональных механизмов адаптации к экстремальным погодным и гелиофизическим факторам являются одними из первых и основных объективных и субъективных проявлений формирующейся метеопатологии.

В частности, метеопатические реакции у студентов-девушек специального медицинского отделения на резкие изменения погодных и геофизических факторов можно объяснить несовершенством приспособительных механизмов, которые частично или полностью формируются после 2–4 лет занятий физической подготовки. Меньший коэффициент полезного действия молодого организма определяет более высокие энергозатраты на перестройку основных функций в соответствии с изменяющимися условиями внешней среды.

Метеопатические реакции наблюдаются, в частности, у студентов, проживающих в общежитии, чаще со слабым и неуравновешенным типами нервной системы.

Известно, что физическая нагрузка даётся человеку большим напряжением психических, эмоциональных и физических функций. Поэтому студентам в периоды экстремальных погодных и геофизических ситуаций может просто недоставать энергоресурсов для своевременной адаптации. При этом страдают не только энергетика, но и увеличивается нагрузка на сердечно–сосудистую систему, органы дыхания, развиваются функциональные расстройства со стороны нервной и эндокринной систем. Студент ощущает дискомфорт, который, конечно, не может объяснить. Вполне понятно, что после окончания экстремальной геофизической ситуации всё придёт в норму.

Таким образом, строгое регулирование и оптимизация физических нагрузок в неблагоприятный климатометеорологический период обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма человека.

ЗОЖ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

Вендина Д.А.

Научный руководитель: к.п.н., профессор Гончарук С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.
Белгород, Россия

В современном, стремительном мире стресс становится нормой, неотъемлемой частью человеческого существования. Жизнь в городе, напряженная работа, учеба, межличностные конфликты – все это эмоционально выматывает человека, то и дело попадающего в стрессовые ситуации. Неблагоприятно на наш организм влияет не только вечная суэта, пробки, но также и загрязненная окружающая среда, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и многое другое. Все чаще мы чувствуем хроническую усталость, из-за которой постоянно находимся в нервном напряжении, испытываем раздражение. Головные боли, боли в спине, суставах могут являться последствием стресса.

Проведя библиографический анализ соответствующей литературы, мы смогли вычленить компоненты, необходимые для полноценного воспитания культуры здорового образа жизни: работа с дошкольниками, работа с младшими школьниками, работа с подростками, работа со старшеклассниками и студентами.

Работа с дошкольниками в семье предполагает формирование здорового образа жизни ребенка в ходе игры. Как известно, игра – это особая форма освоения реальной социальной действительности путем ее воспроизведения. Эта эмоционально насыщенная деятельность захватывает ребенка целиком, благодаря чему происходит передача межпоколенного опыта. [3] В настоящее время родители все больше полагаются на воспитательную функцию дошкольных учреждений, забывая о том, что главную ответственность за развитие, воспитание и обучение, а также сохранение жизни детей, несут родители. Необходимо сотрудничество семьи и дошкольных учреждений для эффективности формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.

Младший школьник активно включен в разные виды деятельности – игровую, трудовую, занятия спортом и искусством. Однако ведущее значение в младшем школьном возрасте приобретает учение. [5] Исходя из этого, отношение к спорту будет формироваться на уроках физической культуры. Обеспечение индивидуального подхода к ученикам, а также разработанная программа обучения, включающая в себя спортивные занятия на природе, бассейн и командные игры, поспособствуют формированию положительного отношения к спорту.

Пропаганда здорового образа жизни у подростков ряд мер и мероприятий, которые должны проводиться в совокупности. В ходе учебного года должны проводиться тематические уроки на занятиях по биологии, ОБЖ, географии и физической культуре, на которых ученики должны получить и усвоить информацию о личной ответственности, правильном питании, отсутствии вредных привычек и получить навыки и информацию по закаливанию и комплексам упражнений. Выготский считал проблему интересов «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка» [1]. Поэтому также важно проводить встречи с известными спортсменами, которые бы пропагандировали ответственное отношение к собственному здоровью.

В российской психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания [5].

Экзаменационный стресс влияет одинаково не на всех, в неблагоприятных условиях стресс трансформируется в состояние нервно-эмоциональной напряженности, когда характерно снижение работоспособности, истощение энергетических ресурсов [4].

Ганс Селье – основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил три стадии стресса [3].

1. Фаза тревоги. На этой стадии осуществляется мобилизация защитных сил организма, что повышает его устойчивость. Не смотря на то, что организм функционирует с большим напряжением, он еще может справляться с нагрузкой.
2. Фаза резистенции (стабилизации). На данной стадии отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма, из-за чего эту стадию также называют фазой максимально эффективной адаптации. Параметры, которые были выведены из равновесия в первой фазе, закрепляются, но если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры интенсивны, то наступает третья фаза.
3. Фаза истощения. Вследствие того, что функциональные резервы организма исчерпаны на предыдущих стадиях, в нем происходят структурные перестройки, а когда для нормального функционирования перестает хватать и их, в дальнейшем все процессы осуществляются за счет энергетических ресурсов организма, что приводит к истощению и, в худшем случае, к смерти.

В то же время, давно известно, что физическая активность является одним из основных средств повышения физического и психического здоровья людей, она способствует повышению иммунитета и снижению риска многих неинфекционных заболеваний. Во время стресса увеличивается напряжение в мышцах, что может стать причиной многих скелетно-мышечных проблем. В свою очередь физические упражнения приводят к мышечному расслаблению: после интенсивной тренировки мышцы расслабляются. К сожалению, в современном обществе для борьбы со

стрессом используется алкоголь, курение, наркотики. Таким способом, отстраняясь от ситуации, но, не решая проблему, люди вдобавок разрушают свой организм.

Также связь между стрессом и малоподвижным образом жизни выделяли Г. Гельб и П. Зигель: «К злоупотреблению сидячим образом жизни присоединяется стресс. Синдром его применим так же, как и к другим частям тела. Когда вы под напряжением или подвергаетесь любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Вы готовы действовать, но в то же время ничего не делаете, не ищите естественного выхода из создавшейся ситуации. Что происходит в этот момент в мышцах? Напряжение там и остается. Если мышцы вашей спины потеряли эластичность от недостатка упражнений, у вас возникает предрасположение к напряжению, вызываемому стрессом. С каждым днем мышцы спины напрягаются все больше, становятся менее эластичными и уже не в состоянии растягиваться до состояния полного покоя. Затем, <...> в мышцах спины возникает спазм, причиняющий резкую боль и обрекающий вас на неподвижность. Некоторые отдают себе отчет в отрицательных последствиях неактивного образа жизни и стараются предпринять что-либо для улучшения своего здоровья» [2].

Исходя из этого, пропаганда спорта в юношеском возрасте – это мера профилактики алкоголизма, курения и многих инфекционных, психических и соматических заболеваний. Возможность альтернативных вариантов занятия спортом на бесплатной основе для студентов (обучение в бассейне, аэробика, подвижные игры, тренажерные залы, лыжный спорт) обеспечат посещаемость занятий физической культуры, а также благоприятно скажутся на состоянии здоровья молодежи. Остается актуальным создание эффективных программ направленных на снижение стрессового воздействия и повышение адаптационного потенциала, а так же организация и проведение различных мероприятий для молодежи.

Подводя итог, можно сказать, что регулярные физические упражнения средней интенсивности будут способствовать более легкой и быстрой адаптации организма в стрессовой ситуации, а также, что с помощью несложной гимнастики можно снять негативное напряжение и раздражение. Таким образом, физические упражнения не только благоприятно отражаются на мышцах, работе сердца и легких, сохраняют стройную осанку, но также способствуют совершенствованию нервной системы, поднимают настроение и вселяют уверенность в себя и свои силы. Поэтому прививать любовь к здоровому образу жизни нужно начинать еще в детстве. Нами были рассмотрены компоненты, необходимые для полноценного воспитания культуры здорового образа жизни человека, которые в целом создают модель здорового образа жизни поколений.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Педология подростка // Выготский Собрание сочинений: в 6 т. Т.4. С.6.
2. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств. Минск: 1990 – 143с.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы детской игры // Проблемы развития психики. М., 1981. С. 481-509.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб., 2008 - 583 с.
5. Психология: словарь/под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М., 1990. С.473-474.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ

Волобуев С.С., Быконя С.Г.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Растет ребенок... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основа этих качеств закладывается в детстве. В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, предметы, побуждающие его к действию, а также специальные занятия физической культурой.

Конечно же, детский спортивный инвентарь – это совсем не то, что требуется профессиональным спортсменам, однако от этого он ничуть не становится менее значимым. И только на современном этапе стали уделять этому большое внимание. Ведь всем известна истина: дети – наше будущее. И это действительно так. Потому что от того, какими они вырастут, будет зависеть завтрашний день нашего общества.

Российское дошкольное воспитание накопило огромный опыт в деле развития, воспитания и обучения детей. Однако в современных условиях этого опыта уже недостаточно; появились новые социальные цели, изменились потребности родителей, требования школы к системе дошкольного воспитания и в огромной степени изменился сам ребёнок. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеком, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, является именно занятия легкой атлетикой. Спецификой таких занятий в детских воспитательных учреждениях является комплексное развитие навыков ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

В нашей работе мы рассматриваем период от 4-5 лет и можно сказать, что дети в этом возрасте могут с успешностью выполнять различные виды легкоатлетических упражнений:

- Ходьба враспынную; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружных краях стопы; ходьба на полусогнутых ногах; ходьба босиком по лежащей лесенке; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок; ходьба по узкой дорожке; перешагивание через ряд препятствий; перешагивание через нить; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом; ходьба с предметами, а также ходьба на уменьшенной плоскости опоры, с постепенным подъемом в высоту и на различной высоте (мостики, доски, бревна).

- Прыжки с невысоких предметов; прыжки через натянутую веревку; прыжки с пня на пень, с кочки на кочку.

- Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик).

- Детей пятого года жизни можно обучить подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах.
- Беговые упражнения: бег на носках; бег с высоким подниманием бедра; бег широким шагом; бег прыжками; бег в быстром и медленном темпе; челночный бег; бег в сочетании с подлезанием под палкой, пролезанием в обруч.

Маленький ребенок проявляет большую потребность в движении. Это физиологически обусловлено. Помочь дошкольнику своевременно овладеть двигательными умениями – важная задача педагога детского сада. Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и морфофункциональные особенности организма у детей этих возрастных периодов.

И так, средний показатель в прибавке роста за год составляет у четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см., девочек четырех лет – 99,7 см, пяти – 106,1 см. Масса тела мальчиков и девочек равна в четыре года – 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 и 17,5 кг.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 до 10 кг, у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердце легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Хотелось бы ещё добавить, что на 4-м году жизни здорового ребенка имеются возможности для развития более точного выполнения движения. Ребенок охотно подчиняется ритму движения, становится более самостоятельным в практической деятельности. На 5-м году жизни ребенок ориентируется в новых ситуациях, в сочетании выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге и, чтобы не отстать в развитии, нуждается во все более сложных заданиях.

Таким образом, занятия легкой атлетикой способствуют положительному и благоприятному формированию двигательных навыков. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека.

Список литературы:

- 1.Кенеман А.В. и Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебн. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М., «Просвещение», 1972. 271с
- 2.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
- 3.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать; Пособие для воспитателя дет. Сада – М: Просвещение, 1983.-144с.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Воронков А.В., Воронкова С.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.

Белгород, Россия

педагог-психолог ДЮСАШ № 5 Белгородской области, г. Белгород, Россия

Введение. В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного качества. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Тем не менее, среди физических качеств дошкольника особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости.

Есть вид ловкости, прямо не связанный с локомоциями и существующий относительно самостоятельно: это – ручная, или предметная, ловкость. Тонкие высоко координированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга – корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Важно еще и то, что двигательные центры коры головного мозга находятся рядом и взаимодействуют с другими центрами, к примеру, с речевыми. Известно, что механизм речеобразования формируется у ребенка эффективнее, когда речь сочетается с мануальными (ручными) движениями. Вследствие этого не вызывает сомнения полезность упражнений и игровых заданий, прямо связанных с развитием предметной ловкости.

В практике физического воспитания в детских садах на занятиях физической культурой основное внимание уделяется развитию двигательной ловкости, при этом незаслуженно мало времени отводится на развитие предметной ловкости. Данная *проблема* способствовала определению *цели нашей работы*, которая заключается в разработке методики развития как двигательной, так и предметной ловкости у детей дошкольного возраста.

Методы и организация исследования.

Мы предположили, что методика, сочетающая развитие как двигательной, так и предметной ловкости на занятиях физической культурой у детей 5-6 лет, будет способствовать более эффективному развитию физических качеств дошкольников.

Изучив состояние проблемы в литературе и на практике, мы разработали методику, направленную на развитие ловкости у детей дошкольного возраста. Для оценки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. Для педагогического эксперимента были выбраны две группы детей старшего дошкольного возраста. В обеих группах отобрано по 20 человек, относящихся к основной медицинской группе, они и составили контрольную и экспериментальную группы. Эксперимент длился в течение учебного года с сентября по май.

Основное отличие групп друг от друга заключалось в занятиях по физической культуре, проводимых три раза в неделю. В контрольной группе для развития ловкости использовали подвижные игры, преимущественно воздействующие на развитие двигательной ловкости, а в экспериментальной группе в равной степени использовали как подвижные игры, так и специальные упражнения с мячом, направленные на развитие предметной ловкости.

Опишем некоторые игры-упражнения с мячом.

Мяч в ворота. Ребенок должен закатить мяч с некоторого расстояния в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы, например, обычные кубики или ножки стула.

Подбрось мяч. Двумя руками бросить мяч вверх и поймать.

Переложить мяч. Ребенок должен принять исходное положение упор сидя сзади. Зажав мяч обеими ногами, поднять его с пола и перенести слева направо. Затем сделать тоже справа налево.

Крутящийся мяч. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, прыжках и т.д.

Хлопок – мяч за головой. Стоя прямо, удерживать мяч за головой двумя руками. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой, поймать мяч за спиной, прежде чем он упадет на пол или на землю.

Люлька. Ноги на ширине плеч. Мяч удерживается между ногами, правой рукой спереди, левой сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть. Когда это упражнение будет хорошо отработано, можно без перерыва проделать то же самое несколько раз.

Рикошет. Ноги на ширине плеч. Послать мяч в пол (или об землю) так, чтобы он отскочил между ногами, и поймать его сзади.

Арка. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить движением кистей мяч так, чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками спереди.

Поймай сзади. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперед и поймать мяч двумя руками за спиной у пояса.

Мяч на лбу. Необходимо, прогнувшись в пояснице, удерживать мяч на лбу, не давая ему упасть.

Школа мяча.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

С целью определения уровня развития физических качеств дошкольников, проводилось тестирование, включающее следующие упражнения:

1. Бег 30 метров – тест для определения скоростных способностей.
2. Прыжок в длину с места – тест для определения скоростно-силовых способностей.
3. Прыжок в длину с разбега – тест для оценки скоростно-силовых способностей и ловкости.
4. Метание теннисного мяча на дальность – тест для оценки скоростно-силовых способностей.

5.Метание мяча в горизонтальную цель – тест для определения координационных способностей.

6.Челночный бег 3 по 10 метров – тест для определения координационных способностей.

7.Равновесие – стойка босиком на одной ноге – тест для определения координационных способностей.

Полученные в ходе тестирования до и после эксперимента результаты были подвергнуты математической обработке с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение.

До начала педагогического эксперимента обе группы были однородны. Результаты итогового тестирования отражены в таблице.

Таблица

Сравнение результатов итогового тестирования

Виды контрольных испытаний	Контрольная			Экспериментальная			t	P
	X	δ	m	X	δ	m		
Бег 30м, (сек.)	8,1	0,8	0,2	7,8	0,6	0,1	1,3	> 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	118,5	9,8	2,3	122,8	9,2	2,1	1,4	> 0,05
Прыжок в длину с разбега, (см)	158,5	12,5	2,9	164,4	11,8	2,7	1,5	> 0,05
Метание мяча, (м)	9,2	1,6	0,4	10,8	1,4	0,3	3,3	< 0,05
Метание мяча на точность, (см)	48,6	9,5	2,2	37,5	9,8	2,3	3,5	< 0,05
Челночный бег, (сек)	12,6	1,3	0,3	11,6	1,5	0,3	2,2	< 0,05
Равновесие, (сек)	10,4	1,3	0,3	11,8	1,5	0,3	3,1	< 0,05

При сравнении результатов итогового тестирования, видно, что в экспериментальной группе имеются достоверно лучшие показатели ловкости ($P < 0,05$).

Так в удержании равновесия стоя босиком на одной ноге до эксперимента результат в обеих группах был примерно одинаковым (6,5 сек и 6,8 сек - $P > 0,05$), а в конце эксперимента в экспериментальной группе на 1,4 секунды больше (10,4 сек и 11,8 сек - $P < 0,05$).

В челночном беге наблюдается похожая картина. До эксперимента результат в контрольной группе составлял 13,4 сек, а в экспериментальной – 13,1 сек ($P > 0,05$). После эксперимента результаты стали 12,6 сек и 11,6 сек соответственно ($P < 0,05$).

Наибольшие отличия наблюдаются в метании мяча на точность в горизонтальную цель с расстояния 3 метров. Если до начала эксперимента отклонение от цели в контрольной группе составило 65 см, а в экспериментальной 63,2 см ($P > 0,05$), то после эксперимента отклонение составляло 48,6 см в контрольной и 37,5 см в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Перечисленные показатели отражают уровень развития ловкости детей дошкольного возраста, участвующих в эксперименте.

Кроме этого имеются достоверные отличия ($p < 0,05$) по окончании эксперимента в метании мяча на дальность в пользу экспериментальной группы.

Заключение.

Результаты проведенного нами эксперимента свидетельствуют о том, что экспериментальная методика развития ловкости, которая сочетает в себе как подвижные игры, направленные на развитие двигательной ловкости, так и игры-упражнения с мячом, направленные на развитие предметной ловкости, оказалась эффективной для детей 5-6 лет.

Таким образом, очень важно наравне с двигательной ловкостью, которая эффективно развивается в ходе различных подвижных игр, развивать предметную ловкость, которая заключается в работе руки, кисти и пальцев. Эффективным средством развития предметной ловкости являются различные игры-упражнения с мячом. Данный вид ловкости способствует более успешному развитию других видов ловкости, а также, по мнению многих специалистов, способствуют формированию речи у дошкольника.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СООТВЕТСТВИИ ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС НОО

Екимова М.М., Копылова В.А.
МАОУСОШ №54 г.Томск, Россия

Модернизация образования является в настоящее время ведущей идеей и центральной задачей российской образовательной политики.

Сегодня главная роль в реализации основных требований Стандарта второго поколения традиционно отведена учителю, поскольку именно на него возлагается большая часть ответственности за создание условий для развития личности школьника. Нужны педагоги, которые глубоко знают свой предмет, владеют разнообразными методическими средствами и имеют основательную психолого-педагогическую подготовку. Но и этого недостаточно.

Чтобы грамотно управлять качеством образовательного процесса, педагог новой школы должен обладать целым рядом профессиональных компетентностей, учитель должен стать новатором, найти свою методику, отвечающую его личностным качествам, поскольку без этого, всё остальное может остаться лишь формальным и дорогостоящим нововведением, которое так и не «дойдет до живого дела».

Использование новых программ, методик, технологий, форм и методов обучения детей требует определенного уровня компетентности учителя, позволяющей создать образовательную, развивающую среду, в которой становится возможным достижение планируемых образовательных результатов у ребенка.

XXI век породил взрыв новой информации. Расширение её объёма сделало очевидным тот факт, что всё знать и уметь – невозможно. Сегодня ценностью является не только восприятие мира по схеме «знаю – не знаю», «умею – не умею», «владею – не владею», а и восприятие мира на уровне «ищу и нахожу», «думаю и знаю», «тренируюсь и делаю». (Куревина О.А. , Леонтьев А.А.).

Введенный в действие с 01.01.2010 года федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) включает в себя требования, которых не было в Стандарте -2004 года.

В требования ФГОС к организации обучения включены:

- организация учебной деятельности учащихся, включая развитие учебно-познавательных мотивов;
- выбор конкретных методов и приёмов обучения, обеспечивающих полную и адекватную ориентировку ученика в задании;
- организация таких форм учебного сотрудничества, где была бы востребована активность и инициатива ученика.

В связи с чем, необходимо обновить содержание, технологии, формы обучения физической культуре, основываясь на системно - деятельностный подход.

Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура» это:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. (ФГОС НОО, № 373 2009 г.)

В последнее время в практике школы центральное место занимает вопрос о мотивации к учению у школьников, которая побуждала бы их к упорной, систематической учебной работе (А.К. Маркова, Е.П.Ильин, А.А. Реан, Б.А. Карпушкин).

Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы - это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности.

Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности.

Внутренняя должна преобладать над внешней, «Мне интересно узнать новое».

Чем же мотивирован ребёнок, стремящийся к достижениям? Желанием достичь результата, значимостью самого результата или ощущением чувства успеха, которое он при этом переживает.

Личность, ориентированная на достижение успеха, активна, способна реализовать свой собственный потенциал и добиться высоких результатов. Позитивная мотивация или мотивация достижений является необходимым условием не только благополучного решения человеком своих собственных проблем, но и обязательным условием ускорения общественного прогресса.

Главной причиной падения удовлетворённости уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям (Е.П.Ильин). Однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний - монотонии и психического пресыщения (Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов, Е.П. Ильин).

Таким образом, перед учителем физической культуры стоит задача - разнообразить средства и методы проведения урока, содействовать формированию развитой личности, для этого нужно, что бы дети полюбили физическую культуру, поняли, как она необходима им, как важна. Необходимо, чтобы ребёнок научился творчески мыслить, самостоятельно добывать новые знания, эффективно строить свою деятельность по самосовершенствованию. Обоснованная организация учебной деятельности школьников составляет основу управления их мотивацией (А.К. Маркова и др.).

Целью уроков физической культуры является создание условий для развития личности ребёнка, учебной мотивации и сокращение периода адаптации. Каждый урок должен быть неповторим, интересен и ожидаем учениками.

На всех этапах обучения физической культурой следует искать и использовать приёмы и ситуации для перевода школьников из пассивных получателей знаний и умений в активных участников педагогического процесса, заинтересовать детей учебным материалом, а не только оценкой за него.

Как известно, ведущей деятельностью младшего школьника является учебная деятельность, поэтому отправляясь в школу, ребёнок хочет хорошо учиться. У каждого человека есть свой первый учитель, и, как сказал Я. Каменский: «всё человечество проходит через первый класс». Перед учителем стоит труднейшая задача – поддержать интерес к школе, не дать ребёнку разочароваться и обмануться в своих ожиданиях, разжечь искорку познания.

И все педагогические поиски превращаются в прах, если у ученика пропадает желание учиться, а желание учиться не пропадает только при одном условии – когда есть успехи в учёбе. В начале успеха – должна присутствовать уверенность ребёнка в том, что он достигнет положительного результата. Это доказывает прекрасная строка известного поэта Давида Кугультинова: «Дайте, дайте первую удачу, пусть в себя поверит человек!» полностью согласны с В. Сухомлинским, который утверждал; что жизнь требует «исподвольного» овладения знаниями, а учение – самый серьёзный и кропотливый труд ребёнка должен быть радостным трудом.

При формировании мотивации учения младших школьников, учителю желательно поддерживать имеющийся уровень мотивации и в ряде случаев переводить учащихся с уровней отрицательного и безразличного отношения к учению к зрелым формам положительного отношения к учению – действительному, осознанному, ответственному.

Используя разнообразные приёмы формирования учебной мотивации, учителю надо помнить, что внешние, даже благоприятные условия оказывают влияние на мотивацию учения не непосредственно, а только в преломлении их через внутреннее отношение к ним самого ученика. Поэтому необходимо предусмотреть систему мер (ситуаций, заданий, упражнений), направленных на формирование отдельных аспектов этой внутренней позиции ученика, его открытого, активного, устойчивого и осознанного отношения к воздействиям учителя.

Таким образом, можно подчеркнуть, что знание особенностей мотивационной сферы младших школьников позволяет целенаправленно готовить его к достижению «высоких» результатов. Именно в связи с этим практическое применение принципов мотивации является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в преподавании физической культуры.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Забнина Л.Н., Забнин В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.
Белгород, Россия

Старший школьный возраст является благоприятным периодом для развития общей выносливости. Это объясняется тем, что функциональные возможности сердца

в этом возрасте близки к возможностям сердца взрослого человека. По данным многих специалистов уровень выносливости в старшем школьном возрасте в ходе естественного развития увеличивается у юношей на 12 %, а у девушек на 5,6 %. В ходе же целенаправленных воздействий уровень выносливости может увеличиваться у юношей на 24-120 %, а у девушек – на 9-80 % [1]. При этом очевидно, что общая выносливость является качеством, востребованным не только в спортивной, но и в повседневной деятельности. Многие специалисты отмечают высокий уровень положительной корреляции уровня общей выносливости и уровня здоровья.

Наиболее часто специалисты рекомендуются кроссовый бег на дистанции 3-5 км у юношей и 2-3 км у девушек [1, 2]. Лишь некоторые авторы говорят о возможности использования переменного бега на уроках физической культуры в старших классах.

В специальной литературе переменный метод часто называют метод «фартлек».

Метод «фартлек» представляет собой тренировку переменной интенсивности. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию учащихся) с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. Частота пульса при этом должна быть в пределах 150-170 уд./мин.

В своем исследовании мы сравнили эффективность использования на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте метода «фартлек» и непрерывного бега с постоянной скоростью для развития общей выносливости.

Нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие учащиеся двух 10-х классов (10-А и 10-Б). 12 учеников 10-А класса составили контрольную группу (из них 6 юношей и 6 девушек). 12 учеников 10-Б класса составили экспериментальную группу (из них 6 юношей и 6 девушек). Все участники эксперимента относились к основной медицинской группе. В исследование не попали ученики данных классов, отнесенные по состоянию здоровья в подготовительной или специальной медицинской группе, а также ученики, регулярно занимающиеся спортом и имеющие взрослые спортивные разряды. Занятия проходили по школьному расписанию по три урока в неделю в каждой группе. Всего в рамках эксперимента было проведено 30 уроков физической культуры в каждом классе, из них 24 урока в первой четверти и 6 - во второй. В первой четверти занятия проходили на школьном стадионе, во второй – в спортивной зале. Основным содержанием занятий в первой четверти была легкая атлетика и спортивные игры, в начале второй четверти – спортивные игры. В обеих группах много внимания уделялось целенаправленному развитию выносливости.

В контрольной группе время для развития выносливости на каждом уроке увеличивалось на 2 мин. Так, юноши начинали выполнять равномерный непрерывный бег в течение 10 минут в темпе, обеспечивающем повышение ЧСС до 140-150 уд/мин, а через 7 уроков доводили время бега до 24 минут. Девушки начинали выполнять равномерный непрерывный бег в течение 6 минут, стараясь также удерживать пульс на уровне 140-150 уд/мин, и доводили его продолжительность через семь уроков до 20 минут. После чего продолжительность работы на общую выносливость оставалась неизменной. Учащиеся контрольной группы, как юноши, так и девушки, на всех оставшихся уроках использовали непрерывный равномерный бег продолжительностью 24 и 20 минут соответственно при частоте пульса 140-150 уд/мин.

В экспериментальной группе время непрерывного равномерного бега (при пульсе 140-150 уд/мин.) увеличивалось на каждом уроке на 2 мин., У юношей от 10 минут на первом уроке продолжительность бега увеличивалась через 5 уроков до 20 минут. А у девушек за это же время продолжительность равномерного непрерывного бега увеличивалась с 6 до 16 минут. После достижения указанного времени бега, испытуемые экспериментальной группы начинали использовать метод «фартлек», который представляет собой тренировку переменной интенсивности. Он применяется для воспитания общей выносливости во многих видах спорта. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию учеников) с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. На первом этапе в «фартлек» включались сравнительно длинные отрезки. Частота пульса при этом была в пределах 150-170 уд/мин. По мере тренированности отрезки становились более короткими и преодолевались с большей скоростью. Пульс при этом поднимался до 170-185 уд/мин.

По окончании эксперимента было проведено итоговое обследование испытуемых. По результатам обследования мы сравнивали изменения, произошедшие в контрольной и экспериментальной группах отдельно у юношей и девушек.

В качестве тестов использовались следующие нормативы:

- бег 300 метров, показатель развития скоростной выносливости;
- бег 3000 м у юношей и 2000 м у девушек, показатель уровня развития общей выносливости.
- подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами до касания локтями бедер на количество раз за 30 секунд, тест для определения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса;

Для определения достоверности в приросте показателей в обеих группах, а также для определения достоверности различий между приростом результатов, полученных в контрольной и экспериментальной группах мы использовали методы математической обработки. Результаты математической обработки представлены в таблице.

По результатам тестирования достоверный прирост у юношей в контрольной группе наблюдается лишь по одному показателю - бег 3000 м ($P < 0,05$). Следовательно, применяемый метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью результативен для развития общей выносливости на уроках физической культуры у старшеклассников. Средний прирост в беге на 3000 м у юношей контрольной группы составил 28 секунд (от 12 мин 55 сек до 12 мин 27 сек). Однако, показатели, отражающие другие виды выносливости (скоростную, скоростно-силовую) не увеличились достоверно. В то же время у юношей экспериментальной группы достоверно увеличились два показателя: бег 3000 м ($P < 0,05$); бег 300 м ($P < 0,05$). При этом средний результат в беге на 3000 м улучшился на 36 секунд (от 12 мин 53 сек до 12 мин 17 сек), в то время как в контрольной на 28 секунд. Средний результат в беге на 300 м улучшился на 5 секунд, в то время как в контрольной - лишь на 1 секунду. Это позволяет говорить о том, что использование метода «фартлек» на уроках физической культуры у старшеклассников эффективней для развития общей выносливости, чем метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью. Кроме того, использование «фартлека» позволяет достоверно улучшить уровень скоростной выносливости (бег 300 м) у юношей старшего школьного возраста.

Аналогичная картина наблюдается и среди девушек, участвовавших в эксперименте.

У девушек контрольной группы произошло достоверное улучшение результата только в беге на 2000 м (результат улучшился на 19 секунд). В экспериментальной группе у девушек наблюдается достоверное улучшение показателей во всех контрольных упражнениях. В беге на 2000 м средний результат у девушек экспериментальной группы улучшился на 21 секунду (в контрольной – на 19). В беге на 300 м - на 6 секунд (в контрольной – на 2 сек). Более значимым оказалось увеличение результата в подъеме туловища за 30 секунд.

Таким образом, метод «фартлек» является эффективным для развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах как для девушек, так и для юношей.

Таблица

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования

в контрольной группе у юношей								
Виды контрольных испытаний	До эксперимента			После эксперимента			t	p
	X	δ	m	X	δ	m		
Бег 300м (сек.)	50,6	3,43	1,72	49,6	3,43	1,72	0,41	> 0,05
Бег 3000м (сек.)	775,3	15,4	6,9	747,5	14,6	5,3	2,9	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	22,8	2,15	1,07	26,6	2,58	1,29	2,17	> 0,05
в экспериментальной группе у юношей								
Бег 300м (сек.)	51,8	3,00	1,50	46,4	3,43	1,72	2,37	< 0,05
Бег 3000м (сек.)	773,2	20,5	9,2	737,4	17,5	7,8	3,0	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	23,6	3,00	1,50	28,2	3,00	1,50	2,17	> 0,05
в контрольной группе у девушек								
Бег 300м (сек.)	67,0	5,34	3,08	65,0	5,34	3,08	0,46	> 0,05
Бег 2000м (сек.)	571,8	9,85	4,4	552,5	12,2	5,5	2,75	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	19,5	3,40	1,96	24,0	3,40	1,96	1,62	> 0,05
в экспериментальной группе у девушек								
Бег 300м (сек.)	65,8	2,91	1,68	61,0	1,46	0,84	2,53	< 0,05
Бег 2000м (сек.)	573,3	10,1	4,5	552,1	11,4	5,1	3,1	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	18,8	3,40	1,96	24,8	2,43	1,40	2,49	< 0,05

Список литературы:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 125 с., ил.
2. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Золотухина О.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель Ушакова Е.В.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.
Белгород, Россия

В современных условиях жизни важную роль в формировании личности играют физическая культура и спорт. Подростковый возраст можно охарактеризовать периодом бурного и неравномерного развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствование мускульного аппарата и процесс окостенения скелета. Как было отмечено Д.И. Фельдштейном, неравномерность развития, часто приводят к повышению возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости и головокружениях. Важнейшую роль в этот период играют особенности физического развития, которые напрямую зависят от правильного режима, а именно – организации труда и отдыха, сна, питания, спорта [1].

Под агрессивностью понимают устойчивую черту личности, проявляющуюся в деструктивном поведении, которое противоречит нормам и правилам, принятым в обществе. Агрессивность может стать причиной нанесения физического вреда окружающим людям, а также может вызывать отрицательные переживания, страх и подавленность. Все это объясняется приобретением негативного жизненного опыта в социальной среде. Стоит отметить, что агрессивность подростков формируется в качестве протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Причины агрессивного поведения подростков также имеют ряд психофизиологических предпосылок, которые лежат в основе формирования взаимоотношений с людьми, что зачастую происходит болезненно. Особенно трудным этот процесс становится из-за переживаемых организмом физических и психофизиологических перестроек, а также самовосприятия подростков: в этот период обостряется самокритика, подросткам трудно скрыть видимые физические недостатки, что становится причиной агрессивности [2].

К сожалению, выход из этого состояния подростки находят в преступлениях. Поэтому на сегодняшний момент тема профилактики агрессивного поведения у подростков остается актуальной. В связи с этим, становится необходимой работа психологов и педагогов со школьниками с девиантным поведением и детьми группы риска [3].

Нами было проведено пилотное исследование, главной задачей которого было выявить уровень агрессивности у подростков. Для этого нами была использована методика диагностики агрессивности А. Ассингера, а в качестве испытуемых выступили учащиеся, 9-10 классов в количестве 37 человек. Нами были получены следующие результаты. Небольшой процент подростков (13,5%) попали в группу излишне агрессивных, что характеризует их как неуравновешенных и жестоких по отношению к другим. Средние показатели характеристик самоотношения подростков распределились следующим образом: 57% подростков свойственна закрытость, неспособность или нежелание осознавать и выдавать значимую информацию о себе. 45% подростков отрицают существующие проблемы. У 46% подростков

отсутствует симпатия, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже несмотря на высокую оценку собственных качеств.

Таким образом, можно выделить некоторые общие черты, присущие излишне агрессивным подросткам, несмотря на индивидуальность их личностных характеристик и особенностей поведения. К таким чертам можно отнести бедность и примитивность ценностных ориентаций, отсутствие или узость и неустойчивость увлечений и интересов. Как правило, такие подростки отличаются низким уровнем интеллектуального развития, повышенной внушаемостью, им свойственна эмоциональная грубость, озлобленность. Максимально положительная, либо максимально отрицательная самооценка таких подростков усугубляется повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, неумением находить выход из трудных ситуаций. Но также среди агрессивных подростков встречаются и дети хорошо интеллектуально и социально развитые, а агрессивность у таких подростков выступает средством поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости. Для нашего исследования важно отметить, что процент подростков, длительное время занимающихся спортом, входит в группу умеренно агрессивных (81,1%), что свидетельствует об их успешности и самоуверенности.

В подростковом возрасте физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации умственной работоспособности и психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, при этом резко сокращая выделение адреналина и гормонов стресса.

В настоящее время подростки ведут малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии здоровья: утомление, резкие смены настроения. Недостаток движения, как и переизбыток, приводит к развитию различных заболеваний. Связь между стрессом и малоподвижным образом жизни была выявлена и описана Г. Гельбом и П. Зигелем: «К злоупотреблению сидячим образом жизни присоединяется стресс. Синдром его применим так же, как и к другим частям тела. Когда вы под напряжением или подвергаетесь любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Вы готовы действовать, но в то же время ничего не делаете, не ищете естественного выхода из создавшейся ситуации. Что происходит в этот момент в мышцах? Напряжение там и остается. Если мышцы вашей спины потеряли эластичность от недостатка упражнений, у вас возникает предрасположение к напряжению, вызываемому стрессом. С каждым днем мышцы спины напрягаются все больше, становятся менее эластичными и уже не в состоянии растягиваться до состояния полного покоя. Затем, в мышцах спины возникает спазм, причиняющий резкую боль и обрекающий вас на неподвижность. Некоторые отдают себе отчет в отрицательных последствиях неактивного образа жизни и стараются предпринять что-либо для улучшения своего здоровья» [4].

Некоторые авторы говорят о том, что наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния подростков является тренировочный режим, направленный на совершенствование ведущих сторон моторики, т.к. при этом у подростков происходит наибольшее количество позитивных изменений в физической подготовленности, и работоспособности [5].

Рассмотрев полученные данные, можно сделать вывод о том, что излишне агрессивные подростки неуравновешенны, жестоки и замкнуты. Также было выявлено, что уровень агрессивности подростков, длительное время занимающихся

спортом, не превышает нормы. Таким образом, мы можем судить о том, что двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное и физическое напряжение.

Вследствие всего вышесказанного, нами разработан ряд рекомендаций для преподавателей физической культуры:

- в приобщении подростков к спорту главную роль играет положительная мотивация к занятиям. Необходимо чтобы подросток имел успех в спортивных соревнованиях;
- вовлечение подростка во внеурочную спортивную деятельность будет благотворно сказываться на эмоциональном и физическом состоянии в целом. Необходима пропаганда здорового образа жизни, открытие спортивных секций и кружков;
- неудачи подростков необходимо воспринимать как неизбежные, но временные трудности. На данном этапе развития для подростков важна поддержка, как родителей, так и преподавателей. Индивидуальный подход, а также создание теплой, дружественной атмосферы будет способствовать открытости подростка и доверительному отношению к старшим;
- необходимо замечать и поощрять успехи подростка. Акцентирование внимания на сильных сторонах характера и внешности подростка поможет сформировать позитивное отношение к себе и спорту.

Список литературы:

1. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: 1996. С.116, 206.
2. Запорожец А.В. Особенности агрессивного поведения. - М.: Просвещение, 1991. С. 317.
3. Кольшко А.М. Психология самоотношения. - Гродно: ГрГУ, 2004. С.102.
4. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств. Минск: 1990 – 143с.
5. Тиунова О.В., Сонькин В.Д. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: Сборник научных трудов. М., 1991, С.45 – 57.

ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Кузнецова Е.С.

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Введение. Важнейшей задачей физического воспитания в начальной школе является развитие у учащихся основных двигательных качеств. Игры еще занимают значительную часть деятельности детей младшего школьного возраста и содержат большой потенциал для совершенствования физических и функциональных возможностей их организма, укрепления здоровья. Данный потенциал может реализовываться на уроках физической культуры с преимущественным использованием подвижных игр (ПИ). Это обстоятельство ряд авторов (В. К. Бальсевич, Б. Ф. Прокудин, В. П. Ратников и др.) связывают с особенностями развития и функционирования основных систем организма учащихся начальных классов, которые в наибольшей степени адаптируются именно к игровой деятельности. Содержание, интенсивность и направленность подвижных игр (ПИ),

связанных с естественными движениями, в большей степени отвечают требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию школьников младших классов [1].

Элементарные умения и навыки, приобретённые учащимися в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при более углублённом изучении техники движений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приёмами. На этапе совершенствования неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [2]. Т.е. способствует формированию двигательных компетенций, которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Материалы и методы. Исследование проведено в средней общеобразовательной школе № 81 им. А. Бородина и А. Кочева г. Северска с I по V 2013 г. Ученики вторых классов составили контрольную (КГ, n = 25) и экспериментальную группу (ЭГ, n = 24). В КГ проводилось по 3 урока в неделю по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И.Лях, 2004). В ЭГ проводилось по 3 урока с применением игрового метода на основе разработанных комплексов состоящих из 3-4-х ПИ и эстафет различной направленности на развитие двигательных качеств и степени интенсивности физической нагрузки, которая определялась по классификации М.Я. Набатниковой (1979), основанной на показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Для проведения педагогического эксперимента составлялись комплексы из 3-4 ПИ: 1. Во вводной части урока для проведения общей разминки использовались ПИ низкой и средней интенсивности (ЧСС от 130 до 155 уд/мин), не связанные со значительными нагрузками, это ПИ на развитие общей выносливости, гибкости и координации («Метко в цель», «Быстро встать в колонну», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Передал - садись!») 2. В основной части урока: а) для начального освоения новых двигательных действий применялись ПИ и игровые упражнения низкой и средней интенсивности (ЧСС от 130 до 155 уд/мин), в качестве подготовительных и подводящих упражнений, схожих по структуре и характеру с основными элементами изучаемых движений («Карусель», «Мышеловка», «Зоопарк», «Космонавты»); б) для углубленного разучивания двигательных действий применялись ПИ и упражнения средней, большой и высокой интенсивности (ЧСС от 155 до 180 уд/мин) – это игры на развитие силы, скоростно-силовых качеств и выносливости («Передай быстрее», «Кто дальше бросит», «Метание в щит»); в) с целью закрепления ранее изученных двигательных действий и совершенствования всех физических качеств направлены ПИ большой и высокой интенсивности (ЧСС от 180 уд/мин) («Зеркало», «День-ночь», «Комбинированные эстафеты», «Вызов номеров»). 3. В заключительной части игры направлены на снижение двигательной активности детей, восстановление функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, этому способствуют ПИ и игровые упражнения, выполняемые с низкой интенсивностью: строевые, дыхательные и релаксационные упражнения [3, 4].

Моторная плотность урока (МП) и ЧСС определялась хронометражем отдельных учащихся (n = 10 в КГ и ЭГ). Для определения уровня физической подготовленности проводились контрольные испытания по программе «Президентских тестов в I и V 2013 г.: 1) бег 30 м, сек (скорость); 2) челночный бег 3x10 м, сек (координация); 3) наклон вперед сидя на полу, см (гибкость); 4) прыжок в

длину с места, см (взрывная сила); 5) подтягивание из виса, раз (силовая выносливость) [5].

Результаты и их обсуждение. Данные хронометража: общая плотность (ОП) уроков составила незначительную разницу: в ЭГ 96,4% в КГ 95,7% ($p > 0,01$), но МП занятий в ЭГ ($75,1 \pm 3,15$ %) стала выше на 12,6%, чем в КГ ($62,5 \pm 2,7$) ($p < 0,01$) за счёт уменьшения времени наблюдения, слушания учителя на 6,8% (ЭГ $11,6 \pm 0,57$ % ; КГ $18,4 \pm 0,8$ %) и времени отдыха на 3,4% (ЭГ $5,2 \pm 0,24$ %; КГ $8,6 \pm 0,3$ %) ($p < 0,01$), что способствовало увеличению средней ЧСС в ЭГ как показателя уровня нагрузки (ЭГ $147,6 \pm 7,2$ уд/мин; КГ $128,8 \pm 6,3$ уд/мин) ($p < 0,05$) на уроках с использованием игрового и наглядного методов обучения.

Начальное тестирование уровня физической подготовленности не выявило статистически значимых различий в КГ и ЭГ. В конце эксперимента (V 2013 г.) тестирование показало увеличение результатов в ЭГ (достоверные различия $p < 0,05$) у мальчиков: в беге на 30м (скорость); в челночном беге (координация); в подтягивании (силовая выносливость) и в прыжке в длину (взрывная сила). У девочек достоверные различия результатов ($p < 0,05$) получены в тестах: бег 30м (скорость), челночный бег (координация), наклон вперед, сидя на полу (гибкость) и прыжок в длину (взрывная сила) (таблица 1).

При оценке тестов: наклон вперед, сидя на полу (гибкость) у мальчиков и подтягивание, из виса лежа (силовая выносливость) у девочек, достоверных различий в ЭГ и КГ не выявлено ($p > 0,05$), что можно объяснить меньшей сенситивностью развития способностей в данном возрасте и необходимостью дальнейшего совершенствования методики.

Таблица 1

Физическая подготовленность в КГ и ЭГ (V 2013 г.)

Тесты		КГ	ЭГ	t	p
Бег 30 м, сек	М	$7,0 \pm 0,05$	$6,75 \pm 0,07$	5,13	$< 0,05$
	Д	$7,1 \pm 0,05$	$6,8 \pm 0,05$	3,65	$< 0,05$
Челночный бег 3x30 м, сек	М	$11,0 \pm 0,12$	$10,4 \pm 0,05$	3,76	$< 0,05$
	Д	$10,65 \pm 0,17$	$10,1 \pm 0,15$	3,0	$< 0,05$
Наклон вперед, сидя на полу, см	М	$4,3 \pm 0,18$	$4,44 \pm 0,17$	0,13	$> 0,05$
	Д	$5,1 \pm 0,47$	$6,5 \pm 0,31$	2,46	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	М	$113 \pm 2,5$	$121 \pm 3,0$	2,35	$< 0,05$
	Д	$110 \pm 3,4$	$120 \pm 3,5$	2,27	$< 0,05$
Подтягивание из виса, раз	М	$1,7 \pm 0,28$	$2,2 \pm 0,28$	3,9	$< 0,05$
	Д	$1,5 \pm 0,18$	$1,51 \pm 0,22$	1,07	$> 0,05$

Заключение. Применение игрового метода обучения на уроках физической культуры в младших классах позволяет: а) при сохранении ОП урока, увеличить МП; б) что в свою очередь усиливает интенсивность физических нагрузок; в) ускоряет развитие основных двигательных качеств и формирование новых двигательных навыков.

Список литературы:

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей [Текст] / В. К. Велитченко. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: ФиС, 1999. 210 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
3. Былеева Л. В. Коротков И. М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ.- Изд 5-е, перераб. и доп.- М., ФиС, 1982. 224 с
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. - М.: «Академия», 2002. -160 с.
5. Должиков Н. Н. Планирование содержания уроков физической культуры. I -XI классы. /Должиков Н. Н.// Физическая культура в школе. – 1997. - №4. - С.3-4.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Манафова Ю.М.

Научный руководитель: Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения [1].

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Цель физической культуры детей и подростков – способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника и подготовке детей к жизни, в первую очередь к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность [2].

Задачи физической культуры детей и подростков:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное

и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

2. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

4. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.

Перечисленные задачи представлены в официальных документах, регламентирующих физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях. Они играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного возраста [4].

Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребенка. Чем более значительны нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность возникновения заболеваний.

Вместе с тем, подчиняясь закономерностям, физическое развитие зависит от ряда факторов социально-экономического, медико-биологического и экологического характера.

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

Наибольшее увеличение роста и веса тела у детей происходит на первом году жизни и в период полового созревания (13-14 лет). В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, веса, объема груди и т. п. Поэтому необходимо регулярно проводить антропометрические измерения у школьников, что позволяет судить о динамике их физического развития.

Кости детей сравнительно легко подвергаются искривлению при длительных напряжениях и неправильных положениях тела. Кости таза к 7 годам только начинают срастаться и при резких сотрясениях могут смещаться. Смещение костей таза заканчивается в 17-18 лет. Позвоночный столб имеет установившуюся структуру строения тел позвонков, но он еще не окреп и отличается большой гибкостью. К 7 годам, как правило, кривизна позвоночника в области шеи и груди остается постоянной. К 12 годам подобное происходит и с поясничной частью. Окостенение позвоночника завершается в 18-25 лет.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок.

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы по сравнению с взрослыми. Одинаковая работа, вызывающая примерно одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков и, особенно у детей младшего возраста значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых. У детей и подростков работа сердца еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему окончательно не сформирован. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца. Поэтому при занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

В возрасте 9-12 лет увеличивается сила тормозных процессов, расширяются функциональные возможности первой и второй сигнальных систем. Окончательно определяется тип нервной системы, улучшается внимание. В этом возрасте также быстрыми темпами идет развитие двигательной зоны коры больших полушарий головного мозга, и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений. В возрасте 13-15 лет происходит дальнейшее интенсивное развитие функций коры больших полушарий. В значительной мере возрастают функциональные возможности центральной нервной системы. Все это создает благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурными темпами. Существенное влияние на весь процесс роста и развития детей, а также на интенсивность обменных процессов оказывают изменения эндокринной системы. В подростковом периоде происходит ее перестройка, связанная с деятельностью половых желез, что оказывает глубокое влияние на весь организм [3].

Таким образом, целью физического образования выступает формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентации, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки, в жизнедеятельности в целом. В процессе физического образования осуществляется воздействие не только на двигательные способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование социально-психологических проявлений. Практическую сущность физической культуры целесообразно рассматривать в контексте физической активности, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями.

Список литературы:

1. Белорусова В.В. Физическое образование. - М.: Логос, 2003.
2. Ращупкин Г.В. Физическая культура. - СПб.: Нева, 2004.
3. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации / Ом.гос. пед. ин-т им. Горького – Омск: ОГПИ, 2001.
4. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Рязань, 1999.
5. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Митин А.Е., Филиппова С.О.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Гуманитарные технологии в педагогике направлены на создание конструктивного взаимодействия участников общения. Их целесообразно использовать в таких ситуациях, в которых традиционная организация педагогического процесса является недостаточно эффективной.

Гуманитарные технологии могут применяться в любых видах физкультурно-спортивной деятельности и решать педагогические задачи различного класса: от глобальных до частных. Одна технология может разрабатываться и реализовываться длительное время, а другая – использоваться в непосредственно возникшей ситуации. Специалист по физической культуре чаще всего сталкивается с трудностями при применении гуманитарных технологий в работе с детьми дошкольного и школьного возраста. В то же время, именно на занятиях с этим контингентом применение гуманитарных технологий может в значительной степени повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности.

Использование гуманитарных технологий в процессе занятий физическими упражнениями с дошкольниками. В дошкольном учреждении «мягкое» управление поведением детей, являющееся основой гуманитарных технологий, обуславливается специфичностью общения педагога и ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.

Следует отметить, что дошкольный возраст как никакой другой характеризуется сильнейшей зависимостью ребенка от взрослого. Дошкольник почти полностью находится в подчинении педагога, во власти его настроения, отношения к нему. Поэтому, как никто другой, педагог дошкольного учреждения должен быть сориентирован на внедрение гуманистических идей, построение взаимодействия на основе приоритетности принципов субъектности всех участников педагогического процесса, сотрудничества, демократичности [1].

В то же время, многими исследователями отмечается неготовность педагогов к осуществлению оптимального взаимодействия с детьми, рассогласование в их сознании идей стимулирования активности, развития ребенка и реального взаимодействия, направленного на доминирование, подавление инициативы.

Наши исследования свидетельствуют, что у специалистов по физической культуре часто проявляется авторитарность в руководстве двигательной деятельностью детей. Проведенный анализ показал, что данный факт обусловлен несколькими объективными причинами.

1. Занятия физическими упражнениями предполагают большую двигательную активность детей, что требует от педагога постоянных действий по поддержанию дисциплины (остановка выполнения задания, использование в общении «командного голоса» и т.п.).

2. Деятельность детей в процессе занятий физическими упражнениями связана с повышенной опасностью получения травм. Поэтому специалист по физической культуре сам испытывает психическую напряженность, связанную с

ответственностью за жизнь и здоровье детей. Это определяет его поведение, обусловленное достаточно жестким контролем соблюдения правил безопасности при выполнении детьми заданий.

3. Подавляющее большинство специалистов по физической культуре дошкольников в прошлом активно занимались спортом. В этой связи, среди них часто встречаются педагоги с маскулинным и маскулинно-андрогинным типом полоролевого поведения, что также определяет особенности их общения с детьми.

Все это создает у ребенка в процессе занятий физическими упражнениями ощущения подчиненности, зависимости от распоряжений взрослого.

Таким образом, особенности занятий физическими упражнениями, детерминирующие предрасположенность педагогов к авторитарному стилю руководства, и специфика профессиональной деятельности, способствующая развитию у педагогов синдрома эмоционального выгорания, повышает психологическую опасность физкультурно-образовательной среды дошкольного учреждения.

Все вышесказанное актуализирует проблему применения гуманитарных технологий в процессе занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении, так как данные технологии направлены на формирование у педагогов стремления учитывать индивидуальные особенности детей, стимулируют уход от избирательности в контактах и субъективности в оценках, стереотипности восприятия детей.

Использование гуманитарных технологий в процессе занятий физическими упражнениями со школьниками. Реальная ситуация в стране в условиях неблагоприятного воздействия факторов социальной и биологической экологии обусловила рост опасных для подрастающего поколения и общества в целом явлений: раннюю алкоголизацию и наркоманию подростков, омоложение преступности, рост числа несовершеннолетних с психическими отклонениями, преступности среди девочек подросткового возраста, беспризорности среди несовершеннолетних, особенно среди подростков.

Эти тревожные тенденции свидетельствуют о необходимости совершенствования социально-профилактической деятельности государства и общества, всех социальных институтов, создания целостной системы профилактики девиантного поведения подростков, защиты их прав, подготовки к этой деятельности родителей, учителей, воспитателей.

Девиантное поведение — совершение поступков, которые противоречат нормам социального поведения в том или ином сообществе. Считается, что к девиантному поведению склонны люди, социализация которых проходила в условиях поощрения или игнорирования отдельных элементов девиантного поведения (насилие, аморальность).

Как отмечают А.А. Радугин, К.А. Радугин, отклоняющееся (девиантное) поведение является проявлением недостатков социализации. Процесс социализации (процесс усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и ценностей, необходимых для его успешного функционирования в данном обществе) достигает определенной степени завершенности при достижении личностью социальной зрелости, которая характеризуется обретением личностью интегрального социального статуса (статус, определяющий положение человека в обществе). Отклоняющееся поведение - это чаще всего попытка человека уйти из общества, убежать от

повседневных жизненных проблем и невзгод, преодолеть состояние неуверенности и напряжения через определенные компенсаторные формы [4].

Специалист по физической культуре чаще всего сталкивается с девиантным поведением учащихся школы или среднего учебного заведения. Наиболее распространенной формой проявления девиантного поведения у детей и подростков является агрессивность.

Известно, что занятия физическими упражнениями, как правило, способствуют снижению агрессивности и благотворно сказываются на формировании общественно одобряемом поведении детей и подростков. В частности, В.М. Маренок описывает результаты исследования проявления агрессивности у школьников-спортсменов и школьников, не занимающихся спортом. Результаты исследования свидетельствуют, что уровень враждебности (агрессия, как акт поведения) в значительной мере преобладает у школьников, не занимающихся спортом [3].

Если учащиеся, не занимающиеся спортом, принимают участие в школьных соревнованиях в составе команды класса, то очень сильно переживают трагедию проигрыша, неудачного выступления, в результате возникает враждебность в после соревновательный период, в каждодневном общении со сверстниками, иногда переходящие в драку.

Школьникам-спортсменам присуще в незначительной степени *чувство обиды*, которое, однако, выражается не в виде ненависти, а в зависти на достигнутый результат. Так как спорт является одним из мощных факторов формирования у занимающихся специфических социальных отношений, совокупность которых составляет основу влияний спорта на личность, то он может использоваться для воспитания антиагрессивных чувств.

Огромный образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения (Е.Г. Саакян, 2006).

Наши исследования показали, что с целью коррекции девиантного поведения школьников специалисту по физической культуре целесообразно применять гуманитарные технологии. При построении педагогом гуманитарных технологий, направленных на коррекцию девиантного поведения школьников можно выделить два направления. Первое направление связано воздействием на поведение подростков, которые хотят заниматься физическими упражнениями, но целью этих занятий является повышение уровня физической подготовленности для реализации асоциального поведения (например, чтобы войти в криминальную группировку). В этой ситуации педагогу необходимо найти пути воздействия на мотивацию занимающихся, чтобы направить их поведение в социально одобряемую форму физической активности, например, занятия спортом.

Второе направление связано с использованием педагогом занятий физическими упражнениями как средства коррекции социально неприемлемого аддиктивного поведения школьников. А.Ю. Егоров, Д.А. Уголев, С.П. Евсеев указывают на то, что занятия экстремальными видами спорта можно считать возможным путем создания социально приемлемой формы зависимости при проведении профилактической и реабилитационной работы у детей и подростков с аддиктивным поведением. Вместе с тем следует помнить, что спортивная аддикция, как и любая другая зависимость,

легко может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую. Поэтому экстремальный спорт может быть признан альтернативой химической зависимости, но альтернативой, таящей в себе определенную опасность [2].

Список литературы:

1. Арасланова Е.В. Психологическое содержание установок воспитателей дошкольных образовательных учреждений на взаимодействие с детьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Н. Новгород, 2006. – 23 с.
2. Егоров А.Ю., Уголев Д.А., Евсеев С.П. Прыжок от наркотиков // Адаптивная физическая культура. - 2001. - № 1 (5). - С. 28-29.
3. Маренюк В.М. Организация научной деятельности учащихся в области физической культуры и спорта // Портал открытого образования Югры. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/portal> (дата обращения: 23.12.2012).
4. Радугин А.А., Радугин К.А. Социология: курс лекций. - М.: Центр, 1997. – 156 с.
5. Саакян Е.Г. Профилактика наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2006. – 160 с.

ХОРЕОГРАФИЯ В ЧЕРЛИДИНГЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Виноградова А.П.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа бокса Города Томска», г. Томск., Россия

Хореография – это всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историческо-бытового, джазового, модерн.

За историю развития черлидинга произошел отбор и некоторая модернизация основных средств из области танцев, гимнастики и других видов спорта, сложилась достаточно стройная система их применения, особенно в черлидинге.

Традиционно сложившаяся и сформировавшаяся система упражнений в этой сфере двигательной активности и получила своё название «хореография в черлидинге».

Основные средства хореографии в черлидинге используемые на учебно-тренировочных занятиях:

1) *танцевальная хореография*: из большого разнообразия танцевальной хореографии наибольшее применение в черлидинге получили современные танцы такие, как (хип-хоп, джаз- танец), так же простейшие движения классического танца, латиноамериканские танцы (мамбо, самбо), некоторые историко-бытовые (вальс, рок-н-ролл);

2) *гимнастика*: многие элементы гимнастики, такие как, упражнения в упорах, в седах, и др., органично соединились с элементами танцевальной хореографии и используются в черлидинге;

3) *виды единоборств*: хореография в черлидинге значительно обогатилась за счёт использования восточных видов единоборств. Элементы единоборств, а именно: движения ногами, руками используются тренерами при составлении соревновательных программ.

Музыка в черлидинге. Учебно-тренировочные занятия по черлидингу проводятся обязательно с музыкальным сопровождением. Музыка в свою очередь

обладая непосредственным эмоциональным воздействием, способствует повышению продуктивности в учебном процессе. А так же, является не только фоном создающим эмоциональный настрой, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, с динамикой, с характером произведения. Правильная методика применения музыки тренером на занятии способствует более быстрому усвоению двигательного навыка. Ритм музыки обязательно должен быть чётким и ясным. По мере освоения упражнений, когда ставится задача на совершенствования техники, нужно начинать использовать эмоциональную музыку. Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется ещё одно требование – это равномерность (т.е. построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, - «восьмёрка»).

Музыкальное сопровождение можно ещё рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся, в процессе обучения упражнениям, за счёт темпа и ритма музыкального сопровождения. Именно правильная методика применения музыки на занятиях способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Иерархическая структура в черлидинге. Основой хореографии в черлидинге является элемент. Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное движение, имеющее определённую структуру: начало, основное действие, и окончание. Основные элементы могут входить в соединение, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию.

Возможно выстроить следующую иерархическую структуру:

ЭЛЕМЕНТ _____ СОЕДИНЕНИЕ _____ КОМБИНАЦИЯ

Элементы хореографии, могут образовывать соединения, где важное значение имеет логический переход от одного движения к другому, и при этом должны соблюдаться следующие правила:

1. Во-первых, завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения, должна соответствовать начальному действию последующего;

2. Во-вторых, переход от одного элемента к другому, должен осуществляется со свободной ноги;

3. В-третьих, начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

Пути конструирования комбинации. Методы создания композиции используемые при работе с детьми:

1. Линейный метод: - при линейном методе сначала многократно повторяется тот или иной элемент ногами, затем, продолжая выполнять движение ногами, добавляют движения руками. Затем можно усложнять элемент за счёт изменения направления, темпа и т.п. Далее переходим к изучению другого элемента. Таким образом, выстраивается цепочка элементов. Такое построение доступно именно в работе с детьми младшего школьного возраста и при определённой продолжительности оказывает положительный эффект. Одновременно с этим тренером-преподавателем создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

2. Метод зигзаг - при этом методе используются композиции из различных элементов, поэтому данный метод применяется у нас, когда дети освоили отдельные элементы и соединения. Так, как данный методический приём, требует от учащихся концентрации внимания.

Этапы составления комбинаций. При составлении композиции в черлидинге, тренеры придерживаются следующего направления: это направление регламентированного варианта, который в свою очередь, делит составления на пять этапов.

1 этап – на первом этапе тренер подбирает элементы, которые в дальнейшем будут включены в композицию. Выбор составляющих композиции должен соответствовать, правилам соревнований, уровню подготовленности группы (команды), с одной стороны, и соответствовать поставленным учебно-тренировочным задачам - с другой.

2 этап – включает в себя выбор музыкального сопровождения, что является важным моментом для успешной подготовки будущей хореографии в черлидинге. Так же от музыки будет зависеть темп выполнения и эмоциональное воздействие музыкального произведения на занимающихся.

3 этап – составление композиции. На этом этапе тренер запоминает составленную композицию и доводит её до исполнения на хорошем техническом и эмоционально-выразительном уровне.

4 этап – выбор тренером методики, для обучения композиции (н: линейный метод, метод зигзаг) и раскладка самой композиции по данной методике.

5 этап – выполнение учащимися полной программы по освоению композиции. Композиция должна быть лаконичной и целенаправленной.

Нельзя сразу требовать от детей эмоционального и выразительного исполнения слагаемых композиции, а тем более – и всей композиции целиком. Сначала нужно сконцентрировать внимание обучающихся на технической стороне, а уже потом вносить эмоциональную выразительность.

Список литературы:

- 1.Т.Барышникова Азбука хореографии.- М., 2000
- 2.Ф.А.Ч.Р. Черлидинг.- М., 2010
- 3.Н.В.Зарецкая «Танцы для детей младшего школьного возраста». М.,2009
- 4.Т.Суворова «Олимпийские танцы».- М.,2010

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Нестеренко Г.Л.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.
Белгород, Россия

Эффективность подготовки спортивного резерва во многом зависит от правильной организации учебно-тренировочной работы на начальном этапе подготовки юных спортсменов и является одним из важнейших условий обеспечения роста спортивных результатов. На начальных этапах многолетней подготовки используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Многолетний практический опыт работы и педагогические наблюдения показывают, что особое место среди методов тренировки занимают игровой и соревновательный.

Соревновательный метод является одним из эффективных методов развития физических качеств юных спортсменов. Он используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. [1, 5]. Соревновательный метод может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде

отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, гибкость и других качеств или проводится в форме организованных соревнований. Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний - определение победителя, поощрение за достигнутый результат - создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений [5].

Спортивная акробатика является одним из молодых видов спорта, однако популярность акробатических упражнений в современном мире стала широко известной. Акробатические упражнения необычны и зрелищны, они применяются в цирковом и эстрадном искусстве. Неслучайно акробатика получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь темп, движений, работа практически всех мышц, положительные эмоции, от ритмической музыки и танцевальных движений. Спортивная акробатика в этом отношении уникальна. [2, 3, 4]. Вместе с тем, вопросы целесообразности использования соревновательного и игрового методов в тренировке юных акробатов для развития физических качеств, обучения технике и решения других задач подготовки, решены недостаточно полно.

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что применение соревновательного метода в тренировочном процессе начинающих акробатов будет способствовать повышению уровня их общей физической подготовленности и быстрому качественному обучению степени овладения техникой упражнений первого года обучения.

Объектом нашего исследования являлся учебно-тренировочный процесс юных акробатов (6-7 лет) на этапе начальной спортивной подготовки.

Цель работы - оценить степень эффективности соревновательного метода в процессе тренировки юных акробатов. В процессе исследования мы применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование двигательных качеств, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы (12 акробатов) в подготовительную (общую и специальную разминку), основную и заключительную части тренировки включали разработанную нами методику. Методика основана на тренировочных заданиях, включающих упражнения в виде комплексов (обучающих, развивающих физические качества, специализированной подготовки) с применением игрового и соревновательного методом.

Соревновательный метод в тренировочном процессе юных акробатов применялся в элементарных формах: проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений (оценка в баллах); соревнования, в основе которых использовались собственно соревновательные упражнения; простейшие варианты соревнований; соревновательные отношения при выполнении тренировочных упражнений; выполнение упражнений в условиях соперничества как средства подготовки (эмоциональное состояние детей); определение абсолютного победителя по общей физической подготовке; соревнования, на оценку выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Выбор подвижных игр, игровых заданий, эстафет в экспериментальной методике определялся задачами тренировочного занятия.

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует о том, что темп прироста физической подготовленности экспериментальной группы за три месяца эксперимента был выше, чем контрольной. Так, прирост результатов экспериментальной группы составил в тестах: «наклон вперед из седа ноги врозь» - 109,8% ($p < 0,05$) по сравнению с исходным уровнем, в «приседание на одной ноге у гимнастической стенке» -

80,5% ($p < 0,05$), в «сгибание разгибание рук в упоре лежа» - 68,3% ($p < 0,05$), «поднимание ног до 90 градусов» - 65,9% ($p < 0,05$), «мост» - 39,7% ($p < 0,05$), «прыжки колени к груди за 15 секунд» - 29,3% ($p < 0,05$) и «прыжок в длину с места» - 7,1% соответственно. Показателей физической подготовленности контрольной группы достигли уровня достоверности различий только в трех тестах из семи. Таким образом, общая физическая подготовленность юных акробатов на этапе начальной спортивной специализации в большей степени, может быть реализована с использованием соревновательного метода.

Соревновательный метод в тренировке юных акробатов позволил решить образовательные задачи в соответствии с требованиями программы ДЮСШ первого года обучения. В результате экспертной оценки техники соревновательных упражнений (в парах, у гимнастической стенке, прыжков в упоре лежа, ходьбы в мосту, кувырка вперед, кувырка назад), проведенной по завершению педагогического эксперимента, установлено, что у детей экспериментальной группы, практически отсутствуют «грубые», а «значительных» и «незначительных» ошибок гораздо меньше, чем в контрольной. Средний балл (по пятибалльной шкале) в экспериментальной группе увеличился в упражнениях - «прыжки в упоре лежа» с 3,4 до 4,5, «кувырок вперед» с 3,9, до 4,7 у гимнастической стенке и в упражнениях в парах с 3,8 до 4,6. Менее выраженное становление техники (т.е. большее количество ошибок) дети продемонстрировали в упражнениях - «ходьба в мосту» и «кувырок назад». Результаты исследования позволили установить, что применение соревновательного метода тренировки в подготовке акробатов 6-7 лет эффективно влияет на весь тренировочный процесс, что, в свою очередь, существенно улучшает показатели занимающихся.

Заключение. Широкое применение соревновательного метода в тренировочном процессе акробатов обуславливает увеличение силы воздействия любых упражнений, выполняемых в условиях соперничества. Использование соревновательных отношений в разминке, основной и заключительной части тренировки юных акробатов способствует повышению развивающего эффекта упражнений. Соревновательный метод спортивной тренировки позволяет организовать тренировочный процесс на высоком эмоциональном фоне, что чрезвычайно важно для формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и в большей степени способствует планомерному созданию прочного общефизического и функционального фундамента, способствующего в дальнейшем эффективному росту спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Волков А.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ А.В.Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.- 208 с.
2. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П.Коркин .-М.: Физкультура и спорт, 1989.- 123 с.
3. Компоненты структуры технической подготовки акробатов // Теория и практика физической культуры.- 2003, № 7.- С.24-26
4. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: учебное пособие.- Минск: БГАФК, 2002.- 108 с.
5. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта.- М.: Физкультура и спорт,., 1997.- 250 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Чаплыгин О.В.

Научный руководитель: ст. преподаватель Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.

Белгород, Россия

С переходом России на новый путь развития рыночной экономики и проходящими социально-экономическими преобразованиями в стране остро стоит вопрос о реформировании системы физического воспитания, переживающей серьезный кризис. Уровень здоровья молодежи очень низок и с каждым годом все больше падает. Такое положение представляет собой большую угрозу безопасности государства, усугубляясь низкой рождаемостью и постепенным сокращением населения РФ. Период затянувшегося кризиса во всех сферах жизни общества современной России характеризуется резким снижением физического и психического здоровья населения. Это связано, в первую очередь, с минимальным финансированием социальных программ, науки, культуры, образования и медицины. В большинстве случаев из-за высокой стоимости услуг воспользоваться квалифицированной медицинской помощью не представляется возможным. Порой люди, страдающие хроническими заболеваниями (сахарный диабет, острая сердечная недостаточность и т.д.) из-за отсутствия средств и дороговизны лекарственных препаратов вынуждены подвергать свою жизнь опасности, т.к. зачастую лишь своевременное оказание неотложной медицинской помощи и прием высокоэффективных и дорогостоящих медицинских препаратов способны помочь человеку. Профилактика заболеваний, являющихся прерогативой медицины, требует огромных денежных вложений, а денег на эти нужды, как известно, выделяется в недостаточном количестве. Многие важные медицинские программы или свертываются или их финансирование осуществляется различными структурами других высокоразвитых стран, заинтересовавшихся ими. Огромные успехи современной медицины в генной инженерии и лечении самых серьезных заболеваний способствуют увеличению продолжительности жизни людей и уменьшению степени риска заболеваемости различными наследственными болезнями. Лечение этих болезней современными медицинскими препаратами дорогостоящее, но высокоэффективное. Именно поэтому на первый план выходит программа всеобщего оздоровления населения средствами и методами физической культуры, которая должна неукоснительно и методично осуществляться всеми доступными для государства способами. Это, в первую очередь, всеобъемлющая и эффективная реклама здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, а также система оздоровительных и спортивных программ для различных возрастных групп населения. Строительство новых спортивных сооружений – стадионов, спортивных комплексов, плавательных бассейнов, игровых площадок и т.д. является на данном этапе очень важным для государственной политики здоровосбережения населения страны. Для настоящего времени характерно низкое качество преподавания физической культуры в школе; слабая материально-техническая база; отток и нехватка квалифицированных педагогов, способных вести творческую работу; сокращение объема бесплатно предоставляемых услуг и т.п. [1].

Все вышеперечисленное явно не способствует стремлению подрастающей молодежи к освоению ценностей физической культуры, к занятиям в спортивных секциях и не прививает любовь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Безусловно, приоритетным направлением проводимой в стране модернизации структуры образования является коренное изменение программы физического воспитания, предусматривающее увеличение количества часов для занятий физическими упражнениями, которые обязательно должны проводиться ежедневно, после окончания теоретических занятий в школе [2].

Повышение эффективности и качества проведения занятий физическими упражнениями обеспечит укрепление и сохранение здоровья школьников. Основные задачи, способствующие полномасштабной модернизации школьного физкультурного образования следующие:

1) заменить физически и морально устаревшую спортивно-оздоровительную инфраструктуру, не обеспечивающую условий для проведения массовых школьных физкультурных мероприятий, на уровне современных требований;

2) расширить содержание данного учебного предмета в контексте освоения учащимися ценностей физической и спортивной культуры;

3) разработать теорию и методику физического воспитания детей и молодежи с отклонениями в физическом развитии и различными заболеваниями;

4) создать необходимые условия для интенсивной профилактики отклонений в состоянии здоровья детей и подростков.

По инициативе Отделения образования и культуры РАО в 1996 г. был создан проблемный совет по физической культуре и спорту, разработавший, а в дальнейшем воплотивший в образовательную практику "Концепцию физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодежи России" [3].

Близка к завершению работа по созданию теоретической базы инновационных технологий физического воспитания школьников, найдены и апробированы новые формы организации учебного процесса. А в многочисленных экспериментах и в педагогической практике подтверждена их эффективность и целесообразность. Результаты экспериментов свидетельствуют о преимуществах формирования здоровьесберегающих технологий спортивно-ориентированного физического воспитания (СОФВ) обучающихся в общеобразовательной школе по сравнению с традиционными методами его организации и педагогической реализации. Согласно этой технологии в обязательном порядке используется основной метод спортивной подготовки морфофункциональных систем организма человека на основе учета механизмов его адаптации к стресс-факторам (физическим нагрузкам). Физкультурное образование обучающихся согласно этой технологии, осуществляется в форме обязательных учебно-тренировочных занятий, проводимых после теоретических учебных занятий в школе согласно расписанию [4].

Для внедрения СОФВ в систему школьного физического воспитания, наряду с увеличением объема обязательных занятий физическими упражнениями, необходима замена спортивных сооружений на более современные, с целью создания межшкольных многоцелевых комплексов для нескольких образовательных учреждений. Необходимо создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, оснащенных тренажерными комплексами, диагностическим оборудованием и системами оперативного контроля за состоянием занимающихся [2].

Необходима апробация различных типовых вариантов учебно-спортивных сооружений и их возможностей эксплуатации в разных регионах страны, решая

задачу, в первую очередь, общей физической подготовки с целью организации оптимальной двигательной активности школьников. В этих учебно-спортивных сооружениях должны использоваться тренажеры, контрольно-диагностическое оборудование, видеотехника, компьютерные средства слежения за учебно-тренировочным процессом, предусмотрены возможности трансформации оборудования, конфигураций мест занятий и т.п. В дальнейшем целесообразно создание многоцелевого спортивного сооружения, предназначенного для проведения занятий по 10-15 видам спортивной подготовки или других форм занятий, в том числе и в игровых формах. Такие занятия могут проводиться с обучающимися с применением современных технических средств, обеспечивающих эффективность учебно-тренировочного процесса, создающих возможности массового физического воспитания и спортивной подготовки школьников.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002 №3.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания // Педагогика. 2004 №1.
3. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовки детей и юношества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998 №2.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997 №6.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Чижов Ю.В.

Детско-юношеская спортивная школа бокса г. Томска, Россия

Детско-юношеская спортивная школа бокса комплектуется учащимися в возрасте от 10 до 17 лет.

Общеизвестно, что организм детей и подростков имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности.

В этом возрасте происходит быстрый рост тела и увеличение его массы, сопровождающийся увеличением размеров внутренних органов. Увеличивается ёмкость легких, мощность сокращений сердца. Повышается физическая работоспособность, улучшаются двигательные качества. В тоже время функциональные возможности мышечной системы и внутренних органов остаются ниже, чем у взрослых, продолжается рост костей, не закончено окостенение позвоночника и т.д.

Положения о необходимости придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, особо тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок, учитывать возраст и уровень подготовленности школьников достаточно глубоко обоснованы в целом ряде научных исследований и методической литературе [2, 3, 4].

Эти положения учтены в Программе спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ разработанной федеральным агентством по физической культуре и спорту и учебной Программе ДЮСШ г. Томска.

В основу комплектования учебных групп и построения учебного процесса положена система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства, предусматривающая пять этапов спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Наряду с общими требованиями к организации учебно-тренировочной работы сформулированы организационно-методические рекомендации, задачи каждого этапа, указаны средства и методы их достижения.

Вместе с тем, как отмечает В.И. Филимонов [1] эти проблемы изучены недостаточно, в методике тренировки боксеров ещё отсутствует научно-обоснованная система скоростно-силовой подготовки и тренеры при ее планировании больше опираются на практический опыт.

Основное требование, сформулированное ещё В.П. Филиным и Н.А. Фоминым [2], заключается в том, что в занятиях с детьми и подростками необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, особо тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок, учитывая возраст, пол и уровень подготовленности школьников.

Формирование скоростно-силовых качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) должно учитывать сенситивные периоды развития юных спортсменов.

Например, у детей 9-11 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скоростных качеств с использованием тренировочных средств, направленных на повышение частоты и скорости движений.

Исследованиями установлено, что в возрасте 11-12 лет отмечается рост скоростно-силовых качеств и координационных способностей [1]. Поэтому для детей этого возраста целесообразно введение динамических упражнений взрывного характера с использованием собственного веса.

У подростков 13-15 летнего возраста выявлено отставание в физической зрелости внутренних органов. Однако, при этом достигается предельная частота движений, которая доходит до величин взрослых, создаются предпосылки для развития скоростно-силовых навыков.

Поэтому для учащихся 12-14 лет необходимо включать в уроки упражнения с небольшими отягощениями для развития скоростно-силовых качеств. Для девушек этого возраста силовые упражнения ограничиваются из-за падения относительной силы мышц.

К 14-15 годам темпы возрастных, функциональных и морфологических перестроек снижаются и падают темпы прироста скоростно-силовых качеств. Наряду с этим создаются благоприятные условия для воспитания силы.

В то же время следует помнить, что раннее приобщение ребят к значительным физическим нагрузкам не должно наносить вред ещё не окрепшему опорно-двигательному аппарату и в целом здоровью.

Чрезмерное увлечение подъемом тяжестей может привести к огрубению мышц, потере их эластичности. «Закаченный» спортсмен теряет скоростную выносливость.

Основным методом воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов В.П. Филин и Н.А. Фомин называют комплексный метод тренировки, сущность которого заключается в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Классификация и содержание методов силовой подготовки подробно описана В.И. Филимоновым.

Систематизация упражнений физической подготовки дана А. Атиловым, Б. Бэжманом [5].

Авторы раскрывают процесс подготовки юных спортсменов, в котором должно быть отведено большое значение воспитанию скоростно-силовых качеств с использованием повторного выполнения упражнений без отягощений, с весами малого и среднего веса и упражнений выполняемых в смешанном режиме работы мышц.

В обучении юных спортсменов особое значение имеет реализация принципов единства общей и специальной подготовки и постепенности наращивания силовых нагрузок.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, где занимаются учащиеся младшего возраста, приоритет должен отдаваться общей подготовке.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки, например, в спортивно-оздоровительной группе составляет (в %):

- общефизическая – 60,
- специальная – 30,
- техничко-тактическая – 10.

В числе наиболее важных также следует выделить принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, которыми следует руководствоваться в организации скоростно-силовой подготовки молодых боксёров.

Принцип сознательности и активности предусматривает такое построение и содержание спортивной тренировки, которые позволяют спортсмену понять роль и значение ее задач, средств и методов, сознательно относиться к учебно-тренировочному процессу. В тренировочных занятиях юные спортсмены должны проявлять большую активность.

Тренер при этом должен в доступной форме изложить суть задания, упражнения, комбинации.

Принцип наглядности позволяет формировать четкие двигательные представления, способствует прочному усвоению знаний и навыков.

Он заключается в создании правильного образа двигательного действия, технического приема, упражнения. На практике это показ движения тренером, квалифицированным спортсменом, а также использование схем, плакатов, кино- и видеофильмов с образцами техники бокса и пр.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных спортсменов с учетом их особенностей, возможностей и уровня подготовленности. Целесообразно планировать содержание тренировочного занятия с учетом уровня подготовленности занимающихся, а также учитывать их индивидуальные психофизиологические особенности.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, регулярность занятий, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха, преемственность и последовательность тренировочной заботы от занятия к занятию.

Принцип постепенности заключается в последовательной постановке все более трудных тренировочных заданий (по объему, интенсивности, координационной сложности, физической напряженности). При этом, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и задач подготовки, целесообразно управлять динамикой нагрузок, постепенно повышая их.

Таким образом, процесс многолетней тренировки боксёра, воспитание скоростно-силовых качеств начинающиеся в детстве и длящийся многие годы, достигнет высокой эффективности в том случае, если он осуществляется на основе изложенных методов и принципов, с учетом возрастных особенностей спортсменов.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ БОКОМ УЧАЩИХСЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Шеховцова Д.В., Уфимцева Т.А.

Белгородский государственный научно-исследовательский университет, г. Белгород,
Россия

Актуальность. Спортивная гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания [2].

Спортивная гимнастика относится к категории сложно-координационных или технико-эстетических видов спорта, в которых предметом совершенствования является искусство управления движениями собственного тела спортсмена [3].

Решая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости на снарядах [2].

Переворот боком или колесо, – одно из составных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является частью рондата – элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки. Поэтому так важно уметь выполнять его технически правильно.

Внеклассная работа – это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеурочное время. Они способствуют расширению и углублению знаний, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей и склонностей, а так же удовлетворению интересов и обеспечению активного отдыха.

В настоящее время достаточно глубоко изучена проблема физического развития и специальной физической подготовленности детей и подростков (В.К. Бальсевич, В.П. Филин, Н.Ж. Булгакова, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, В.М. Волков, И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов).

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение техники гимнастических упражнений детьми и подростками, актуализированного на занятиях в спортивной секции в школе.

Цель исследования: определить наиболее эффективные методы обучения перевороту боком учащихся на секционных занятиях по гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. Обучение гимнастическим упражнениям это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий тренера-преподавателя и занимающегося [4].

Колесо, или переворот боком, – одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондада – элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки. Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

Перед обучением колесу занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком и лицом в направлении движения. Партнер или тренер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку. Далее из стойки на руках, ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности: – с шага; – с подскока; – с разбега и подскока; 2–3 колеса без остановки.

Ошибки: руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги; левая рука ставится слишком близко к левой ноге; слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними; прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

Практические рекомендации:

- страховать, стоя сзади, за поясницу;
- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга;
- при значительной потере направления выполнять упражнение у стены;
- выполнять колесо в обе стороны [1].

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий тренера-преподавателя и занимающегося. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Вывод. Охарактеризовав особенности организации секционных занятий по гимнастике в школе, можно сделать вывод, что структура секционного занятия аналогична структуре учебного урока, где выделяются подготовительная, основная и заключительная части. Занятия организуются во внеурочное время, к ним допускаются все желающие, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Задачи, решаемые в ходе занятия, соответствуют учебной программе.

Изучив методику обучения перевороту боком учащихся на секционных занятиях по гимнастике, можно выделить основные шаги обучения:

- 1) стойка на руках;

- 2) стойка на руках из положения боком или стоя лицом к движению, но с поворотом;
- 3) из стойки на руках у стенки опуститься в упор на ногу с переходом на другую ногу.

Основными методами обучения являются: метод программирования, словесный метод, метод показа, метод расчлененного разучивания упражнения, метод целостного разучивания упражнения.

Список литературы:

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. / Ю.К. Гавердовский – М.: Terra-Спорт, 2002.–512с.
2. Журавин, М.Л., Загрядская, О.В., Казакевич, Н.В. Гимнастика. – М.: Академия, 2010. – 448с.
3. Мартин, П. Спортивная гимнастика. – М.: АСТ, 2004. – 47 с.
4. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. – 72 с.

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Яковлева В.Н.

Кузбасская государственная педагогическая академия, г. Новокузнецк, Россия.

Физическая культура - единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Поэтому чаще всего связывают понятия «физическая культура» и «здоровье». Физическая культура «должна давать» здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [3].

Физическая культура нужна не для того, чтобы подготовить человека к спортивным успехам. Этот предмет существует как средство социализации. Физическая культура готовит человека к жизни, а не только к занятиям спортом. Готовность к различной деятельности – необходимое условие социализации детей; в обучении именно этому – смысл нашего предмета [4].

Интерес к урокам физкультуры с каждым годом снижается. Из своего опыта работы в школе могу сказать, что младшие школьники любят уроки физкультуры, а с возрастом этот интерес слабеет. В спортивных секциях занимаются не более 20% от общей численности учащихся в школе. Сегодня главная задача – сохранить и укрепить здоровье детей с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок, привить культуру сознательного и грамотного отношения к своему телу, к своему здоровью. На уроках физкультуры решаются конкретные задачи:

- формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- вооружение знаниями, умениями и навыками, необходимыми ребенку для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе самосовершенствования;
- осмысление учащимися деятельности, которая выполняется на занятиях физкультурой.

Для этого нужна хорошая мотивация:

- от принуждения – к желанию заниматься;
- убеждение в необходимости самостоятельно заниматься физкультурой и спортом;

У современных детей изменился образ жизни. Они слишком мало производят физической работы, чтобы поддерживать свой организм в норме. Поэтому основным средством поддержания здоровья и хорошего самочувствия школьников являются уроки физической культуры, которые приучают ребенка к регулярным физическим занятиям, что необходимо растущему организму для гармоничного развития.

Несомненным плюсом занятий физкультурой в школе является то, что пока позволяет погода - все занятия проводятся на улице. Школьный урок физкультуры должен быть нацелен не на стремление к рекордам, а на сохранение здоровья детей. А ежедневные занятия физкультурой – залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия.

Младшие школьники (95%) любят уроки физкультуры, для них это психологическая и физиологическая возможность компенсировать гиподинамию, накапливающуюся за время учебной недели. Преобладающими мотивами занятий является игровая активность, направленная на эмоциональное подкрепление, поэтому уроки физкультуры чаще проводятся в игровой форме. На уроках физкультуры у них формируется определенный двигательный опыт, развиваются физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость. Не стоит вообще ограничивать физическую активность и естественные движения: здоровый ребенок остановится сам, если нагрузка окажется ему не под силу [2].

Перед младшими школьниками учитель ставит такие цели, которые, во-первых, эмоционально окрашены, во-вторых, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Тогда деятельность учеников, подкрепляясь видимыми сдвигами, становится более результативной. Помимо уроков физкультуры необходимы и ежедневные занятия физкультурой, чтобы организм нормально развивался и имел высокую работоспособность, а упражнений существует множество: быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег, плавание, футбол, лыжи и т. п. Главное, чтобы они давали адекватную нагрузку на сердечно - сосудистую систему, чтобы в работе участвовало больше мышц и суставов.

В подростковом возрасте (75%) интерес к урокам физкультуры ослабевает. В среднем звене преобладает мотив общения и игровые моменты. Потому, что игры в команде для подростков - прекрасная возможность общения и проявления своей индивидуальности. Они учат ребят действовать согласованно и слаженно, учиться работать в команде и находить совместные решения. При хорошем подходе педагога в такие игры вовлекаются даже малоактивные дети, которые обычно считаются "тихонями" в классе. Такое занятие помогает им раскрыться и показать себе с другой стороны, получить больше опыта общения со сверстниками и немного уверенности в себе. Знакомство с различными видами спорта и развитие основных умений на уроках физкультуры помогают им найти подходящее занятие, выбрать для себя вид спорта, в котором они получают достаточно интенсивные нагрузки. Хорошо развитые двигательные навыки открывают бесчисленные возможности для разнообразной деятельности в последующей жизни.

Уроки физкультуры в старших классах - это обобщение всех тех умений и навыков, которые ученики развили на уроках в средней и младшей школе. В связи с загруженностью, интерес к урокам пропадает (50%), на первый план выходит подготовка к экзаменам, выбор профессии. Основными мотивами у старших школьников является желание улучшить свое телосложение, проявить себя, общение. Для них имеет значение самостоятельность и возможность принимать решения - они

хотят отделиться от взрослых и понять границы собственных возможностей. Важно участие молодежи в организации и проведении занятий физкультурой.

Нужно проводить больше внеклассных мероприятий игровой направленности, где царит дух соперничества, сопереживания, взаимовыручки, дружбы. Основное не подготовка чемпионов, а здоровье детей. А победы придут сами собой. Как говорится, где массовость, там и мастерство.

При этом важна роль учителя физкультуры, который должен подходить к каждому ребенку индивидуально, учитывая физическую подготовленность. Хороший учитель умеет «поднять ребят с лавочек», ведь именно им нужны занятия для поправки здоровья. Педагоги учат ребят рассчитывать свои силы, задавать своему организму посильную нагрузку.

Чтобы детям было комфортно, урок физкультуры организуется так, чтобы был востребован каждый ученик. Показателем хорошего уровня преподавания физкультуры в школе является активность и желание работать на уроках физкультуры всех учеников, независимо от состояния здоровья. Каждый урок – праздник движений.

И так, физкультура – это путь к здоровью с помощью физических упражнений. Цель физкультуры – здоровье. Ее девиз: главное не победа, а участие. Главное – выйти на старт и получить удовольствие, превратив все действие в праздник [1].

Список литературы:

1. Лепешкин, В. Спорт или физкультура/ В. Лепешкин//Спорт в школе.-2006.- №17.- с.3-5.
2. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру./Ю.А.Орешкин - М: Медицина, 1990.
3. Устав Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.who.int/r/>.
4. Чичикин, В. Аттестация на высшую квалификационную категорию/ В. Чичикин// Спорт в школе.-2006.-№1.-с.6-7.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Артамонова К.В., Бобина О.Н.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Как известно, здоровье трудоспособных граждан – один из важнейших социально-экономических факторов. По данным государственного доклада «Здоровье населения России и деятельность учреждений здравоохранения в 2011 году», удельный вес детей составляет 21,9% в структуре населения России. Качество их здоровья составляет фундаментальную основу для формирования потенциала здоровья взрослых членов общества в ближайшие 10-20 лет [5].

Однако анализ заболеваемости детского населения, по данным официальной статистики за 2006–2010 гг., свидетельствует о продолжающемся ухудшении здоровья детей [3]. Беспокоит высокий прирост за последние 10 лет общей заболеваемости дошкольников – 33%. Как показывает статистика, лидирующую позицию занимают болезни органов дыхания (62,3 %), за ними следуют заболевания органов зрения (с 67,3 % в 2007 г. до 80,3 % в 2010 г.), пищеварения (с

38,7 % в 2007 г. 42,3 % в 2010 г.), болезней нервной системы (с 26,9 % в 2007 г. до 28,5 % в 2010 г.). [2, 6].

Такие показатели говорят о необходимости проведения не только целенаправленных оздоровительных и медико-реабилитационных мероприятий, но и профилактических, связанных с повышением двигательной активности детей, особенно под руководством специалистов по физической культуре. [1]

Наиболее успешно плавание используется для профилактики заболеваний ОДА, дыхательной и нервной систем [4].

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях [4].

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см³.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды,

поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40-50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей - тазового пояса [3].

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого – 40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в тоже время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы [4].

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

При плавании движения характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени [5].

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма [5].

Плавание способствует росту тела и его пропорциональному развитию, придавая телу правильные формы и красоту. Худощавые дети в результате занятий плаванием становятся мускулистее, раздаются в плечах. У детей, склонных к ожирению, под влиянием мышечной нагрузки изменяется обмен веществ: питательные вещества не скапливаются в жировых депо, а превращаются в необходимую энергию, параллельно укрепляется двигательный аппарат (Оноприенко Б.И.).

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, меньше болеют, реже становятся жертвами несчастного случая, в них воспитывается уверенность в себе, смелость, решительность, дисциплинированность.

Таким образом, можно сделать вывод о благоприятном влиянии регулярных занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЮ

Шлехт П.А.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Вначале своего развития скалолазание воспринималось как одна из основ подготовки альпинистов. Первые соревнования по скалолазанию были проведены в Крыму в 1947г. Тренировки и соревнования проходили на естественных скалах, вдали от болельщиков и зрителей. Это обстоятельство усложняло наглядность и популяризацию скалолазания, как вида спорта. В настоящее время скалолазание – вид спорта, в котором спортсмены преодолевают подготовленные трассы, на специальных тренажерах (скалодромах) имитирующих настоящие скалы. Появление этих тренажеров значительно увеличило массовость и популярность этого вида спорта. В соревновательном процессе были созданы равные условия для всех участников мероприятий, доступность повлияла на привлечение зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации. Также отсутствует влияние погодных условий на результаты состязаний. Международной федерацией скалолазания (IFSC) были разработаны правила проведения соревнований. Разработаны правила техники безопасности при проведении тренировочного процесса и соревнований

В 2010 году МОК официально признал скалолазание олимпийским видом спорта, претендующим на включение в программу летней Олимпиады 2020 года. С этого момента этот вид спорта, нуждается в инновационных программах не только в технической сфере, но и в методиках психофизической подготовки спортсменов.

Скалолазание относится к экстремальным видам спорта, что значительно усложняет психологическую подготовку при работе с детьми и подростками. Также требуется индивидуальная работа с родителями юных спортсменов, их влияние на тренировочный процесс.

Человека делает скалолазом целая система потребностей, в которых одни являются более сильными, другие более слабыми. Такими потребностями могут быть:

- потребность в двигательной активности;
- потребность в уважении со стороны сверстников;
- потребность в общении;

- потребность в самовыражении;
- потребность в стрессе, в испытании страха;

Однако при занятии скалолазанием есть и противоположно направленные потребности. Главная из них: потребность обеспечить безопасность.

Тренеру нужно использовать знание потребностей для управления процессом обучения: настроить на знания, овладеть вниманием детской аудитории, добиться эффективного усвоения, добиться сознательной дисциплины и даже «дозированного фанатизма» при занятиях скалолазанием.

Не менее важен и один из психологических аспектов – развитие интеллекта, формирование знаний. Прочные знания, не зависящие от внешних условий и внутренних состояний спортсмена, повышают его психологическую устойчивость и готовность к деятельности в экстремальных условиях. Приобретение навыков и умений, так же как и устойчивого психофизиологического состояния позволяют повысить уровень готовности скалолаза к предстоящей деятельности. Их недостаток в той или иной степени отбирает внутренние резервы спортсмена. Либо физические действия выполняются дольше, с повышенными затратами сил. Либо психологические, ненадежно выполненные элементы страховки, как стрессогенный фактор или даже сама неуверенность в её надежности.

Не следует забывать и о такой реакции организма на утомление, как нарушение внимания и других интеллектуальных процессов. Результатом этого является недооценка опасности, неправильное выполнение скалолазной и страховочной техники. Аналогичная реакция может возникнуть и при действии других дополнительных отвлекающих факторов: при переходе от сложных видов деятельности к простым, но по-прежнему опасным.

Еще один важнейший фактор психологической подготовки начинающих спортсменов-скалолазов, правильно поставленные цели. Цель определяется потребностью, если возникает сильная потребность – значит, и цель может быть мощной и весомой. Цель может быть достаточно далекой, поэтому при работе с детьми и подростками её необходимо разбить на серию промежуточных, сравнительно легко достижимых. Ребенку свойственно браться за любую работу для достижения цели, но если он видит, что цель еще далеко – то его пыл угасает вплоть до ослабления или исчезновения потребности, а значит и мотива, а значит активности. То же самое наблюдается, если цель достигнута: пропал мотив, пропал интерес. Поэтому выбирается новая, реально достижимая цель.

Изменение силы мотивации деятельности в зависимости от «психологического расстояния» до цели называется градиентом цели. Наглядный пример действия градиента цели: если новичку – скалолазу поставить цель стать чемпионом самых престижных соревнований – он быть может, загорится, но скоро увидит ее недостижимость и разочаруется и в цели и, возможно в спорте. Но если ставить промежуточные цели, и параллельно усилить мотивацию путем повышения его готовности, то подобная достижимость промежуточных целей будет лишь усиливать его стремления.

Целей может быть несколько. Они могут быть индивидуальными и групповыми. Они могут изменяться со временем, становиться более важными в какой-то момент или менее или возвращаться к исходному уровню.

Скалолазание, несмотря на индивидуальную работу скалолаза на трассе - это деятельность коллективная. Надежная страховка при работе на рельефе – главная составляющая безопасности и продуктивной работы спортсмена-скалолаза. Также

тренировки и соревнования в природной среде указывают на необходимость развития умения проживания и общения в походных условиях. Природная среда, погода, высота, рельеф воздействуют на психику, и как результат на деятельность скалолаза. И кроме своей собственной, индивидуальной деятельности человек на скалах связан с действиями других людей. Аспекты группового существования могут и существенно облегчить и осложнить деятельность спортсменов.

На этапе начальной подготовки главными психологическими задачами являются обучение продуктивной и комфортной деятельности в группе и повышение стрессоустойчивости, приобретение скалолазных и туристических навыков и умений. К этим аспектам можно отнести: коммуникабельность в общении; комфортность; совместимость; структура группы и распределение ролей;

Общение – сложный многоплановый процесс установления контактов между людьми, порожденный потребностями совместной деятельности. Это обмен информацией и выработка единой стратегии взаимодействия, а также восприятие и понимание других людей. При работе с детьми необходимо учитывать возрастные особенности детской психологии.

Чтобы общение было конструктивным, требуется одинаковое или максимально похожее восприятие детьми каждой конкретной ситуации. То есть – единомыслие. В скалолазании такое единомыслие достигается в совместных тренировках на скалах, проведение совместного бивуачного быта в походных условиях. Известно, что взаимодействие между людьми может быть кооперативным – когда достигается согласие и конкурентным когда имеется противостояние мнений. Конкурентное взаимодействие – это в том числе и критика, которая может помочь избежать того, что называют «головокружение» от успехов. Задача тренера группы и каждого из ее членов состоит лишь в том, чтобы эта конкуренция не доходила до крайности – конфликта. И потому задача внутри группового воспитания коллектива и самовоспитания каждого спортсмена – убрать или снизить жестокость критики, оставив необходимую содержательную часть. Особенно на соревнованиях и во время проживания в природной среде, где особенно повышены эмоционально- стрессовые нагрузки.

Успешная деятельность скалолаза – это в большей степени физиологический акт, это движение, выполнение определенных операций. Деятельность человека во многом определяется работой его мозга и психикой. Весь этот комплекс и есть психофизическое состояние. Следующей задачей для начинающих скалолазов является непривычное для большинства новичков психофизическое состояние. Оно определяется некими базовыми данными с одной стороны, с другой взаимодействием организма человека с условиями деятельности. Базовые свойства человека – это свойства, обусловленные врожденными и генетическими факторами. К ним относятся: соматические характеристики (состояние здоровья, параметры тела); задатки – морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения, являющиеся предпосылками для развития способностей; тип нервной деятельности, темперамент; жизненные потребности (в еде, нормальной жизненной среде);

Не менее важную роль в скалолазной деятельности играют свойства личности, к которым относятся:

- познавательные процессы и уровень их развития (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание);
- волевые качества (целеустремленность, упорство и т.п.)

- самосознание (самооценка и уровень притязаний, образ собственного «Я»);
- интересы и склонности;

Усталость, истощенность влияют на мозговую деятельность, а отсюда и на все поведенческие реакции скалолаза. Вывод – необходимы тренировки, повышающие его общефизическое состояние и его физиологическую устойчивость к внешним раздражителям. Это в значительной мере усиливает психологическую устойчивость юных спортсменов. Психические воздействия в большой мере влияют на всю деятельность спортсменов. Однако повышенные стрессовые воздействия могут выбить из колеи даже физически сильного человека, если тот не готов к этому. Можно сказать, что одной из главных целей тренировочного процесса является повышение стрессоустойчивости.

Уровень подготовки и степень готовности к соответствующей деятельности – это комплексная характеристика, состоящая из общефизической и технической подготовки, комплекса специальных знаний и пронизывающей все это психологической подготовки. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. С ростом уровня подготовки спортсмена растет и мотивация к занятиям скалолазанием. Увеличивается мотив самоактуализации, уменьшается действие мотива самосохранения, поскольку подготовленный скалолаз уже знает, как контролировать надежность страховки во время лазания и как защитить себя в горных условиях. Этот тезис подтверждается фактом очень большого отсева новичков именно на первых шагах занятия скалолазанием. Существует внешний способ укрепления мотивации – воздействие извне с помощью стимулирования. Этим стимулом может оказаться порой просто доброе слово или похвала. При этом полное отсутствие стимулирования может полностью погасить активность юного спортсмена. Внутренним средством коррекции мотивации является самовоспитание. При самовоспитании спортсмен направленно корректирует свои личностные свойства так, чтобы они совпали с тем образом, который он сам выстроил для своего «Я» для того образа социальной среды, который сформировался в его сознании. Социальное окружение это спортивная секция, команда, которая является стимулом для самовоспитания.

Список литературы:

1. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
2. Мартынов А.И. Психология альпинизма - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 260 с.
3. Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-336 с.
4. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий –М. Высшая школа, 2-е издание 1984. - 272с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА И ДРУГИХ СИСТЕМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ

Сташенко О.А., Белоусов А.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Комплексы нормативной оценки уровня физической подготовки используются во многих высокоразвитых странах Мира, таких как США, Германия, Швеция и других с середины прошлого столетия.

Первый физкультурно-спортивный комплекс в нашей стране – «Готов к труду и обороне» (ГТО, утвержден в 1939 году), был направлен на создание советской системы физического воспитания и развертывание массового физкультурного движения в стране.

Основной целью Комплекса являлось системное патриотическое воспитание молодежи, ее физическая подготовленность. Великая Отечественная война, период восстановления разрушенной послевоенной экономики требовал людей способных выполнить любые задачи путем больших физических, психических усилий и важная роль в содействии решению этой задачи через систему физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР отводилась Комплексу ГТО, который активно пропагандировался в стране.

Изменения в общественно-политической обстановке в СССР, научно-технический прогресс в 60-х годах привели к снижению значимости комплекса ГТО, как средства патриотического воспитания.

Тем не менее, необходимость использования физической культуры и спорта для решения задач воспитания подрастающего поколения, руководством страны оценивалась очень высоко, вследствие чего Постановлением ЦК КПСС, Совета Министров СССР в 1972 был введен новый Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО [1]. Идеологической целью комплекса являлось «подготовка всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины».

На тот исторический момент в обществе наметившиеся негативные тенденции асоциальных явлений начали принимать массовый характер – пьянство, курение, «снижение трудовой и общественной дисциплины». Комплекс ГТО призван был решить задачу активного воспитания молодежи средствами физической культуры с целью «укрепления здоровья трудящихся и профилактики профессиональных заболеваний, в борьбе с вредными привычками», повысить уровень ее физической подготовленности.

Сдача требований и нормативов по установленным комплексом ГТО видам испытаний для учащейся, студенческой и трудящейся молодежи допризывного и призывного возрастов была обязательной.

Главным недостатком Комплексов 1939 и 1972 годов стала их искаженная статистика, так как партийным руководителями страны требовалась положительная динамика различных социально-экономических показателей, в том числе и числа физкультурников выполнивших нормативы ГТО.

Переход страны к рыночной экономике в 90-х годах, привел к серьезным изменениям в политической системе управления государством, в результате чего

многие социальные институты, движения, программы либо прекратили свое существование, либо подверглись кардинальной перестройке, в том числе в области физического воспитания и спорта.

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в современном социально-экономическом развитии страны предполагается введение в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – Комплекс) [5], который должен стать программной и нормативной основой физического воспитания населения на ближайшие годы. Он охватывает население в возрасте от младшего школьного возраста и до лиц пожилого возраста.

Отличительной особенностью нового Комплекса от ранних – «создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан», впервые государство пытается решить задачу определения уровня физической подготовленности населения в столь крупном масштабе. Безусловно, данный мониторинг позволит проанализировать состояние развития массовой физической культуры в регионах, муниципальных образованиях, конкретных поселениях и микрорайонах.

В связи с этим, интересным представляется проведение сравнительного анализа как ранее использовавшихся комплексов, так и действующих программ по физической культуре для учащихся различных образовательных учреждений, с целью прогнозирования и определения возможных последствий введения ВФСК в практическую работу.

Сравнительный анализ первой ступени Комплекса ГТО 1972 года и ВФСК показывает, что существует разница как в перечне физических качествах определяемых тестами, так и в уровне требований к физической подготовленности участников в сравнимых испытаниях (табл. 1).

Комплекс ГТО определял быстроту, силу и выносливость, а также владение прикладными навыками – уметь плавать и бегать на лыжах; ВФСК предполагает определение быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и владение прикладными навыками – уметь плавать и бегать на лыжах. Количество тестов, которые предлагаются испытуемым, также различается: ГТО – 5 тестов; ВФСК предполагает 9 тестов нормативного характера, с учетом вариативности, учащимся предлагается 13 видов испытаний.

Из таблицы 1 видно, что все требования уровня физической подготовленности для учащихся 70-х годов выше, нежели для современных детей. Соответствуют новые нормативы Комплекса для физического развития детей или нет, может показать только объективная статистика, которая будет получена после массового введения ВФСК в действие. Перспективный практический и научный интерес представляют данные о физической подготовленности населения в зависимости от климатического региона, развитости инфраструктуры спорта и т.д.

Сравнительный анализ программ по физической культуре для образовательных учреждений [2, 4] и ВФСК позволяют сделать вывод, что вновь вводимый Комплекс потребует внесения изменений в работу образовательных учреждений всех уровней, в части контролируемых мероприятий, содержания и методики проведения практических занятий по физической культуре, так как на 50% тесты отличаются друг от друга.

Концепцией ВФСК [1] определены этапы его внедрения и первый этап - организационно-экспериментальный, проводится в период с августа 2013 по декабрь

2014 года. В связи с этим, с целью разработки схемы организационной и методической работы по внедрению Комплекса на локальном уровне в общеобразовательном учреждении, определения наиболее эффективных методов подготовки к сдаче нормативов ВФСК потребуются проведение необходимых исследований для всех ступеней Комплекса.

Таблица 1

Сравнительный анализ тестов физической подготовленности для детей 7-8 лет комплекса ГТО и ВФСК

№	Тестируемое физическое качество	Виды испытаний (тесты)	ВФСК				ГТО			
			Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
			Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Выносливость	Бег 1000 м, мин, сек	5,40	5,20	6,40	6,00	5,00	4,30	5,40	5,00
2	Сила	Подтягивание на высокой перекладине, раз	2	4	-	-	3	6	-	-
3		Подтягивание на низкой перекладине, раз	4	7	3	5	-	-	20	25
4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	4	6	4	6	-	-	6	10
5	Прикладные навыки	Плавание без учета времени, м	10	15	10	15	Уметь проплыть 50 м			
6		Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8,30	8,00	9,00	8,30	7,00		7,30	

Список литературы:

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Министерство спорта Российской Федерации, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с. : ил. – ISBN 978-5-09-029930-5.
3. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. N 61 о введении Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). <http://pravo.levonevsky.org/baza/soviet/sssr4823.htm>
4. Программа по физической культуре. Начальная школа: 1-4 классы: Автор А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2003.

5. Проект Указа Президента России «О введении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (проект). <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/>

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ СИБИРСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Замулина Е.В., Степаненко Н.П., Доставалова Ю.В., Бредихина Ю.П.
ФГБУН ТНИИКиФ ФМБА России, г. Томск, Россия

Для оптимизации тренировочного процесса детей школьного возраста с неинфекционной патологией позвоночника, занимающихся сложнокоординационными видами спорта в ФГБУН ТНИИКиФ ФМБА России, г. Томска был разработан и протестирован комплекс для сохранения здоровья юных спортсменов на основе природных факторов Сибирского региона.

Материалы и методы. Исследование выполнено у 15 девочек и 3 мальчиков, занимающихся спортивной гимнастикой в школе олимпийского резерва (1-я группа) в возрасте от 10 до 14 лет с неинфекционной патологией позвоночника (дисплазии соединительной ткани (66,7%), функциональный сколиоз (50%), микротравматические повреждения мягких тканей (41,7%). Группу сравнения составили здоровые дети - 11 человек аналогичного возраста, занимающиеся физической культурой в рамках школьной программы. (2-я группа).

Лечебный комплекс включал следующие процедуры массаж области позвоночника 2,5 массажных единицы, еж/д или ч/д, 10 процедур; аппликации сапропеля (озеро Кирек) на пояснично-крестцовую область t 38-39° С, 10-15 мин., ч/д, 8-10 процедур; сухие углекислые ванны, 1-2 ступень (220 - 330 л/мин), t 35° С, 10 мин., ч/д, 8-10 процедур, чередуя с грязелечением; лазеротерапия от аппарата «Мустанг» ИК диапазон, импульсный режим, 3 ВТ, 80 Гц, по 30-60 сек. на БАТ, паравертебрально С_I-С_{II}, С_{II}-С_{III}; С_m-С_{iv}, С_{iv}-С_v, С_у-С_{vi}, общее время воздействия 5-10 минут, ежедневно, №10; СМТ от аппарата «Амплипульс-5» паравертебрально на грудной отдел позвоночника I режим работы, РР I, III, IV, частота модуляции 100 Гц, глубина модуляции - 50 %, длительность полупериода - 2-3 с, сила тока - до ощущения легкой вибрации, по 3-4 мин. каждым видом тока, еж/д или ч/д, 8-10 процедур; ЛФК в группе с нарушением осанки и сколиозом: 30 мин., еж/д, № 15. Занятия с медицинским психологом с использованием биологической обратной связи 2-3 раза в неделю, на курс 6-9 занятий по 45 минут.

Так же проводилось стабиллографическое обследование на приборе «Стабилан-01-02» (ЗАО «ОКБ РИТМ» г. Таганрог), для исследования применялась европейская стойка (пятки вместе, носки врозь под углом 30), до и после лечения.

При выполнении стабиллографии от момента постановки ребенка до начала исследования выдерживалось время не менее 20 сек. Стабиллограмма регистрировалась в течении 30 сек.

Для оценки статики и регуляции постурального баланса у спортсменов оценивали такие параметры, как смещение общего центра (ЦД) по фронтальной и сагиттальной плоскости - M_0 XI. $M_0(y)$, разброс $Q(x)$, $Q(y)$, мм - среднеквадратичное отклонение ЦД по соответствующему направлению, ETLS, кв.мм. - площадь доверительного эллипса, R, мм - средний радиус отклонения от ЦД,

V , мм/сек. - скорость перемещения ЦД. КФР,% - качество функции равновесия, 60%Pw(F) и 60%Pw(S), Гц - спектр мощности частот на уровне 60%.

Психологические тесты выполнялись у 18 детей-спортсменов высшей квалификации по спортивной и художественной гимнастике в возрасте от 8 до 16 лет (15 девочек и 3 мальчика). В качестве диагностического инструментария использовался программно-аппаратный комплекс «Viennatestsystem»(SCHUNFRIED, пр-во Австрия): тесты «Объективная оценка мотивации достижения», «Когнитрон», направленный на исследование свойств внимания и «Детерминационный тест» для определения толерантности к нагрузкам (стрессоустойчивости).

Для проведения статистической обработки фактического материала использовали статистический пакет SPSS 13.0. Центральные тенденции и меры рассеивания признаков были описаны путем использования медианы (Me) и интерквартильного размаха в формате Me [LQ;UQ], где LQ - нижний квартиль, UQ - верхний квартиль. Проверку на нормальность распределения признаков проводили с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Распределение признаков было отличным от нормального, данные представлены в виде «среднее±стандартное отклонение» ($M\pm SD$). Для определения достоверности различий зависимых выборок (до и после исследования) применялся Т-критерий Вилкоксона для парных наблюдений. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в исследовании принимался равным 0,05. Определение достоверности различий средних значений двух несвязанных выборок проводилось методом Манна-Уитни.

Результаты. При анализе показателей стабиллограммы в группе спортсменов было выявлено смещение ЦД во фронтальной плоскости $MO(x)$,мм на 2,05 [-1,7;-2,6] мм, что было больше чем в группе контроля, смещение во фронтальной плоскости которой составило 0,15 [-1,67;2,84] мм. Смещение в саггитальной плоскости $MO(y)$,мм в группе спортсменов было в пределах нормы и составило 0,5 [-0,2;2,9] мм, что было ниже контроля - 2,29 [-1,91;6,85] мм.

Среднеквадратичное отклонение ЦД по соответствующему направлению $Q(x)$,мм и $Q(y)$,мм было ниже группы сравнения на 19,5% во фронтальной плоскости и на 3,6% в саггитальной плоскости, соответственно.

При сравнении показателя V , мм/сек - скорости перемещения ЦД в группе спортсменов отмечено увеличение показателя на 39,5%. Площадь доверительного эллипса - $E11S$,кв.мм в группе спортсменов была ниже на 10% группы сравнения. Коэффициент качества функции равновесия (КФР,%) в основной группе был ниже на 14,5%. При анализе показателя спектральной мощности, отсекающей 60% спектра - 60%Pw,rn по фронтальной и саггитальной составляющей спектр мощности находился в области средних частот и соответствовал нормальным показателям.

Полученные результаты в группе детей-спортсменов свидетельствуют о статических нарушениях в виде смещения ОЦТ во фронтальной плоскости и снижении опороспособности в виде увеличения скорости перемещения ЦД и более низкого значения коэффициента качества функции равновесия (КФР,%), по сравнению с контрольной группой, что является следствием нарушения осанки у детей-спортсменов.

После проведенного лечения положительная динамика наблюдалась у 5 детей (45,5%). Было выявлено смещение положения ЦД во фронтальной плоскости $MO(x)$,мм к центральному значению 0,2[-1,91;1,94] мм. Произошло смещение ЦД по саггитальной составляющей $MO(y)$,мм к центру координат и составило 0,65[-0,05;0,99] мм. Разброс по фронтали $Q(x)$, мм уменьшился на 14% и составил

2,54[2,29;2,59] мм, разброс по саггитали Q(y), мм достоверно уменьшился на 31% ($p < 0,04$) и составил 2,39 [2,29;2,87] мм. Средняя скорость перемещения ЦД - V, мм/сек достоверно снизилась на 14,4% и составила 9,36 [8,3 ;9,5] мм/ сек. ($p < 0,04$). Достоверно уменьшилась площадь доверительного эллипса ELLS, кв.мм на 41,6% ($p < 0,04$). Произошло достоверное увеличение коэффициента КФР,% на 9,4% ($p < 0,04$). Уровень, отсекающий 60% мощности спектра 60%Pw(F),Fн по фронтальной составляющей снизился на 32%, и составил 0,51 [0,45;0,6] Гц, уровень мощности в саггитальной плоскости 60%Pw(S), Гц увеличился на 7,6% и составил 0,70[0,56;0,75] Гц, при этом оставаясь в средней полосе частот.

При изучении психологического статуса интерес представляли спортивно-значимые качества детей-спортсменов, состояние которых после длительного перенапряжения, вызванного спортивной деятельностью, могло быть снижено. Исследованы уровень мотивации, толерантность к нагрузкам (стрессоустойчивость) и основные свойства внимания: концентрация и точность. Выбор данных психологических характеристик обусловлен их особой значимостью для достижения высоких спортивных результатов, также они достаточно динамичны, что позволяет использовать их в качестве критерия эффективности восстановительных мероприятий.

Обследованные дети-спортсмены характеризовались низкой мотивацией достижения (7 [3,75; 21]), средним уровнем стрессоустойчивости (72 [63; 87]) и высокой концентрацией внимания (90 [69,25; 98]) при сниженной точности (16 [2,5; 62,25]).

Курс психологической реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения включал в себя телесно-ориентированный тренинг, направленный на преодоление негативных эмоциональных состояний, занятия с использованием биологической обратной связи и когнитивные тренировки, которые легли в основу психологических воздействий, способствующих обеспечению развития спортивно-значимых качеств. Занятия с психологом проводились 3 раза в неделю, всего 8-9 занятий на курс.

После проведения мероприятий психологической реабилитации наблюдалось повышение стрессоустойчивости на 16,31% ($p = 0,037$) и уровня мотивации достижения на 53% ($p = 0,044$), улучшение свойств внимания: повышение показателя точности на 62,59% ($p = 0,017$) при незначительном увеличении значений концентрации.

Заключение. В результате комплексного лечения наблюдается тенденция к стабилизации вертикальной стойки, что проявляется в улучшении положения ЦД в системе координат и уменьшении девиации ЦД по фронтальной и саггитальной составляющей. Наблюдается увеличение опороспособности, о чем свидетельствует уменьшение площади доверительного эллипса и снижение скорости перемещения ЦД, увеличение показателя качества функции равновесия.

Проведенные мероприятия позволили улучшить психоэмоциональное состояние юных спортсменок и оказали положительное влияние на спортивно-значимые качества, которые в условиях возрастающей спортивной конкуренции приобретают исключительно важный характер. Предложенный подход к психологической реабилитации спортсменов на санаторно-курортном этапе способствует обеспечению надежности и продуктивности их спортивной деятельности за счет улучшения психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной и спортивной гимнастике.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

СОЗДАНИЕ СРЕДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТОМСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Белоусов А.В., Белоусов С.А.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Существует множество определений понятия «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ):

1. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [3].

2. Здоровый образ жизни – мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций [2].

3. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, систематически занимающегося физической культурой и спортом, активно использующего возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании и социальной адаптации в этапах жизнедеятельности [1].

Мы предлагаем рассматривать «Здоровый образ жизни» как **концепцию жизнедеятельности человека**, направленную на сохранение и улучшение состояния здоровья с помощью соответствующего питания, целенаправленной физической подготовки, позитивного морального настроения и отказа от вредных привычек.

В список основных компонентов ЗОЖ, могут быть включены следующие пункты:

- бытовой уклад повседневной жизни (в т.ч. бытовые условия);
- гигиена личная, порядок и чистота в жилище и др;
- двигательная активность, разнообразная по содержанию и интенсивности;
- закаливание;
- отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические и психотропные вещества);
- сбалансированное питание (количество, качество, регулярность, режим и др.);
- психологические компоненты состояния (настроение, внутренний комфорт и др.);
- режим дня, в т.ч. полноценный сон;
- социальные компоненты жизни (общественное положение, социальное окружение, наличие или отсутствие друзей, отношения в семье и трудовом коллективе и др.);
- условия труда, обучения (место, характер работы, учебного процесса, продолжительность рабочего времени и времени отдыха, размер минимальной заработной платы, соблюдение производственно-технических и санитарно-гигиенических норм);
- экология.

В представляемой ниже программе формирования среды «Здорового образа жизни» в Томском политехническом университете (ТПУ) основное внимание

направлено на развитие потребности студентов и сотрудников университета в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, как определяющего фактора среды, вносящего наибольший вклад в увеличение физической и интеллектуальной работоспособности человека, повышающего адаптивные и резистентные возможности организма.

Систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью будут способствовать повышению двигательной активности, закаливанию организма, отказу от вредных привычек, стремлению к организации сбалансированного питания, соблюдению рационального режима дня, гармонизации социально-психологического состояния личности, становлению высоконравственных черт характера человека.

Вне сферы физкультурно-спортивной деятельности остаются только бытовые условия, условия труда и экология окружающей среды.

Оценка текущего состояния компонентов ЗОЖ в ТПУ:

- Терминальная ценность «здоровье» не является приоритетной для молодых людей, ее роль возрастает прямо пропорционально возрасту человека;
- Наблюдается недостаточный уровень пропагандистской работы и социального одобрения физкультурно-спортивной деятельности во всех структурных подразделениях и среди руководителей университета;
- Отмечается, что одним из острых проблемных вопросов университета является его обеспеченность спортивными объектами для ведения учебного процесса и спортивно-массовой работы во внеучебное время. По этому критерию в 2010 году ТПУ занял 60 место среди 148 технических ВУЗов, с тенденцией снижения показателя единовременной пропускной способности спортивных сооружений университета;
- Отмечается снижение финансовой поддержки спортивной деятельности сборных команд в университете и как следствие снижение числа завоеванных призовых мест на соревнованиях различного уровня, в дальнейшем это приведет к уменьшению числа студентов активно занимающихся спортом;
- Наблюдается ежегодное увеличение числа студентов с ослабленным здоровьем, отнесенных к лечебной и специальной медицинской группам;
- Практически отсутствует мониторинг состояния уровня здоровья, подверженности вредным привычкам, удовлетворенности в физкультурно-спортивной деятельности студентов.

На наш взгляд степень вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность студентов университета можно разбить на несколько уровней (табл.1).

Существует несколько уровней формирования среды «Здорового образа жизни»:

1. Инфраструктурный (создание условий для реализации компонентов ЗОЖ)
2. Социальный (информация, пропаганда и социальное одобрение)
3. Личностный (создание системы ценностных ориентиров человека и стандартизация бытового уклада).

На первом уровне формирования среды ЗОЖ должна быть решена задача доступности и должной обеспеченности местами для занятий на всех уровнях вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Это потребует модернизации материально-технической спортивной базы университета и студенческого городка общежитий:

1. Приобретение тренажеров на развитие выносливости в спортивные комнаты общежитий.
2. Реконструкция спортивной площадки ул. Вершинина, 48.

3. Строительство силовых площадок (12x12м) для силовой гимнастики с навесом от осадков возле общежитий.
4. Строительство новых открытых площадок для спортивных игр в кампусе университета.
5. Реконструкция легкоатлетического ядра стадиона «Буревестник» (беговые дорожки, сектора для прыжков, толкания ядра).
6. Создание сектора для метаний копья, диска, молота на стадионе «Буревестник».
7. Строительство универсального спортивного комплекса (бассейн (дорожка 25м.) и игровой зал (размером 40x20м)).
8. Реконструкция трибуны стадиона «Буревестник» (строительство раздевалок, крытых беговых дорожек (зимний легкоатлетический манеж), тира для пневматического оружия).
9. Реконструкция лыжной базы «Политехник» (строительство зала борьбы)
10. Строительство трассы для горных лыж и сноуборда в районе биатлонного стрельбища.
11. Реконструкция судейского павильона стадиона «Буревестник» (строительство второго этажа).

Таблица 1

Уровни вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность студентов ТПУ.

	Организованность занятий	Цель	Участие в мероприятиях
1	Самостоятельные индивидуальные занятия	Физическое совершенствование (коррекция строения тела)	Несистемное в физкультурно-спортивных акциях
2	Самостоятельные групповые занятия (под руководством общественных организаторов)	Физическое совершенствование, общение, удовлетворение в двигательной потребности	Системное в физкультурно-спортивных акциях, в официальных соревнованиях уровня университета, в неофициальных соревнованиях уровня г. Томска.
3	Под руководством преподавателей (учебные занятия по «Физической культуре»)	Удовлетворение программных требований подготовки специалистов	Несистемное в физкультурно-спортивных акциях, в официальных соревнованиях уровня университета
4	Под руководством преподавателей по видам спорта (секции)	Спортивное совершенствование, общение, удовлетворение в соревновательной деятельности	Системное в физкультурно-спортивных акциях, в официальных соревнованиях от уровня университета до международных.

На втором уровне формирования среды ЗОЖ должна быть решена задача повышения общественной значимости занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

1. Признание важности этой деятельности на уровне руководителей университета (включение вопросов развития материальной базы спорта, спортивных достижений сборными командами по видам спорта и т.д. в заседания Ректората, Ученого Совета ТПУ).
2. Создание фотогалереи и «Лучшие спортсмены» в Главном корпусе ТПУ, в дирекциях, в общежитиях.

3. Активное участие руководителей, авторитетных преподавателей, ученых в физкультурно-спортивных мероприятиях студентов.
4. Активное освещение физкультурно-спортивной деятельности на сайтах всех подразделений ТПУ отдельным блоком «Спорт».
5. Формирование позитивного PR-имиджа студентов-спортсменов («Звезды ТПУ»).
6. Учет при заселении в общежитии приверженность принципам ЗОЖ (занятия спортом, отказ от вредных привычек).
7. Выделение квоты стипендии Правительства РФ для лучших спортивных организаторов.
8. Определение финансирования физкультурно-спортивной деятельности в бюджете университета отдельной строкой и в должном объеме.

На третьем уровне формирования среды ЗОЖ должна быть решена задача формирование поведенческой модели, где терминальная ценность «здоровье» займет приоритетное направление.

1. Максимальная вовлеченность студентов в физкультурно-спортивную деятельность через различные формы участия в физкультурно-спортивных акциях или соревнованиях.
2. Совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий университета.
3. Поддержка развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности, наиболее популярных в студенческой среде, в т.ч. на самодеятельной основе.
4. Мониторинг мотиваций занятий физической культурой и спортом, приверженности вредным привычкам, уровня физического здоровья, знаний пользы занятий спортом.
5. Развитие системы самостоятельных мониторинговых наблюдений уровня физического здоровья студентами.
6. Разработка системы «подсказок» направленных на ЗОЖ.
7. Повышение качества занятий по физической культуре.

Для оценки эффективности реализации направлений развития среды здорового образа жизни в университете необходимы индикаторы, которые представлены в таблице 2.

Индикаторы оценки эффективности формирования среды здорового образа

Уровень	Индикаторы
Инфраструктурный	Показатель единовременной пропускной способности спортивных сооружений
Социальный	<p>Включение вопросов развития спорта в заседания Ректората, Ученого Совета ТПУ.</p> <p>Создание фотогалереи «Лучшие спортсмены» в Главном корпусе ТПУ, в дирекциях, в общежитиях.</p> <p>Создание на сайтах подразделений блока «Спорт».</p> <p>Создание системы поддержки лучших спортивных организаторов (студентов).</p> <p>Финансирование физкультурно-спортивной деятельности в бюджете университета отдельной строкой по всем направлениям расходов (инвентарь, соревнования, УТС, аренда спортсооружений) в должном объеме.</p> <p>Число студентов в сборных командах университета по видам спорта.</p> <p>Число студентов – спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Число призовых мест на соревнованиях всероссийского и международного уровня</p>
Личностный	<p>Число систематически занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>Число секций физкультурно-спортивной направленности.</p> <p>Уровень физического здоровья студентов.</p> <p>Уровень приверженности вредным привычкам.</p> <p>Качество знаний пользы занятий спортом.</p> <p>Система физкультурно-спортивных мероприятий университета.</p> <p>Удовлетворенность студентов организацией и проведением занятий по физической культуре.</p>

Список литературы:

1. Методические рекомендации по информационно-пропагандистскому обеспечению мероприятий Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных соревнований Минспорттуризм России. Приказ Минспорттуризма России № 978 от 14.09.2010 года
2. Физическая культура/ Ю.И.Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/д.: Феникс, 2005. – 382 с. – (Высшее образование).
3. <http://wikipedia.ru>

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 18 – 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ (ГРУППА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА)

Кан Н.Б., Шутова М.В., Клишина Г.А.

Сургутский государственный университет ХМАО-Югры, г. Сургут, Россия

Аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, это – оздоровление организма занимающихся [3].

В оздоровительной аэробике сила является одним из основных компонентов для достижения положительных результатов, т.к. от уровня развития силы, зависит, в определенной мере, степень развития и других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Сила во многом определяет активную двигательную деятельность и работоспособность человека. Большинство девушек занимающихся оздоровительной аэробикой могут достичь и сохранить необходимый уровень силовых способностей за счет выполнения упражнений с небольшой нагрузкой, но с большим числом повторений.

Объектом исследования

Тренировочный процесс в группах оздоровительной аэробики элективного курса.

Предмет исследования

Дополнительное упражнение, оказывающее комплексный эффект.

Цель исследования

Установить влияние комплексного упражнения на развитие силы мышц у девушек 18–20 лет занимающихся оздоровительной аэробикой в группе элективного курса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературных источников о развитии силы.
2. Подобрать комплексное упражнение для развития силы.
3. Сравнить, посредством тестирования, уровень развития силы в контрольной и экспериментальной группах, и определить влияние комплексного упражнения на развитие силы и результаты ОФП.

Практическая значимость

Практическая значимость заключается в том, что дополнительное упражнение, введенное в комплекс специальной физической подготовки, должно эффективно повлиять на развитие силы у девушек 18–20 лет.

Рабочая гипотеза

Предполагается, что в процессе занятий оздоровительной аэробикой, комплексное упражнение, введенное в тренировочный процесс, эффективно повлияет на развитие силы, а так же повысит результаты тестов, при сдаче контрольных нормативов.

Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2012 года по март 2013 года.

В сентябре 2012 года на элективном курсе в оздоровительной аэробике были отобраны девушки 18–20 лет, по 8 человек в контрольную группу и экспериментальную группу.

В начале эксперимента были сняты контрольные нормативы для определения силы.

Фиксировалось значение только правильно выполненных раз.

- ✓ сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки сгибаются в локтях под углом 90, локти наружу, спина прямая);
- ✓ поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (при поднимании туловища локти касаются коленей, опускание туловища происходит на лопатки);

✓ поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере (ноги прямые, угол 90°).

Девушки в контрольной группе занимались по общепринятому комплексу. В экспериментальной группе выполняли тот же комплекс, но в конце партерной части выполняли дополнительное упражнение – упор на предплечьях – 6 подходов по 1 минуте с отдыхом в 15 секунд.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников.
2. Эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Результаты исследования.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что на начальном этапе исследования, сила существенно не отличалась ни в контрольной, где средний показатель при сгибании и разгибании рук в упоре лежа составил – 6,5 раз, а в экспериментальной – 8,6 (рис. 1); при поднимании и опускании туловища из положения на спине в контрольной – 26,7 раз, в экспериментальной – 28,2 (рис. 2); при поднимании прямых ног до угла 90° на тренажере в контрольной – 17,8 раз, в экспериментальной – 21,2 (рис. 3).

На конечном этапе исследования, улучшилась сила и в контрольной и в экспериментальной группах, где средний показатель при сгибании и разгибании рук в упоре лежа в контрольной группе составил – 12,2, экспериментальной – 19,6 (рис. 1); при поднимании и опускании туловища из положения на спине в контрольной – 32,8, экспериментальной – 38,5 (рис. 2); а при поднимании прямых ног до угла 90° на тренажере в контрольной – 24,5, экспериментальной – 30,6 (рис. 3).

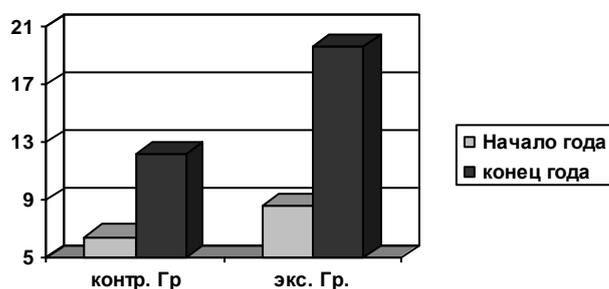


Рис.1. Результаты тестирования «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

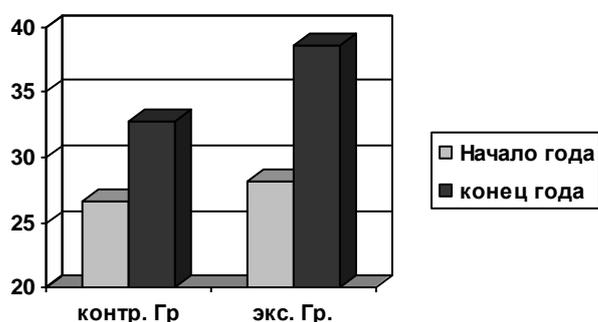


Рис.2. Результаты тестирования «Поднимание и опускание Туловища из положения, лежа на спине».

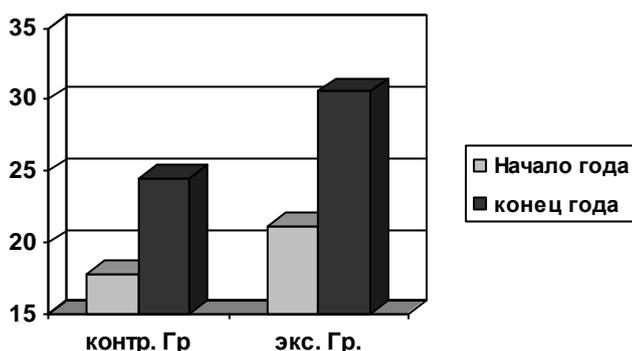


Рис. 3. Результаты тестирования «Поднимание прямых ног до угла 90 ° на тренажере (И.П. – упор на предплечьях)»

Выводы:

1. Проанализировав данные литературных источников о развитии силы, можно с уверенностью сказать, что от уровня развития силы, зависит, в определенной мере, степень развития и других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Исходя из литературы написанной Ж. К. Холодовым, можно утверждать, что без силы человек не способен преодолевать внешнее усилие и противостоять ему. А с помощью физических упражнений можно не только укреплять мышцы, но и наращивать мышечную массу.

2. Опираясь на изложенный материал, было подобрано комплексное статическое упражнение. Оно выполняется в виде удлиненной паузы, а это способствует увеличению нагрузки на мышцы, и ускоряет их утомление, т.е. увеличивает эффект силовой тренировки, но при сохранении принципа травмобезопасности, а так же вооружает занимающихся полезными навыками организации самостоятельных занятий в любых условиях.

3. Оценив развитие силы у занимающихся оздоровительной аэробикой с помощью контрольных нормативов для общей физической подготовки, можно говорить об эффективности влияния статического упражнения (упор на предплечьях) на развитие силы, так как показатели в таких упражнениях, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост 11 раз), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (прирост 10) увеличились. И есть все основания говорить о том, что в этом случаи наша гипотеза подтвердилась.

Список литературы:

1. Купер, К. Новая аэробика / К.Купер; – М: Физкультура и спорт, 1979.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая; – М: Просвещение – Владос, 1994
3. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / В.Н.Шестакова; 2002.- 9 с.

«ВОЛОНТЕРСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИРГЫ» ДЛЯ «СОЧИ-2014»

Андреев А.А., Ечевская А.К.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Томилин К.Г.
Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Введение. Успешное проведение XXII Олимпийских и XI Паралимпийских Зимних Игр «Сочи-2014» зависит от слаженной работы Оргкомитета по организации

проведения этих главных соревнований олимпийского 4-х-летия, технических служб, судей, тренеров, спортсменов, прессы, а также многочисленных волонтеров (табл. 1).

Таблица 1

**Участие волонтеров в обслуживании Олимпийских
и Паралимпийских игр [1]**

Летние Олимпийские игры			Зимние Олимпийские игры		
Год проведения	Город, страна	Число волонтеров	Год проведения	Город, страна	Число волонтеров
1980	Москва, СССР	-	1980	Лейк-Плэсид, США	6703
1984	Лос-Анджелес, США	28747	1984	Сараево, Югославия	10450
1988	Сеул, Южная Корея	27221	1988	Калгари, Канада	9498
1992	Барселона, Испания	35540	1992	Альбервилль, Франция	8647
1996	Атланта, США	47466	1994	Лиллехаммер, Норвегия	9054
2000	Сидней, Австралия	46967	1998	Нагано, Япония	32000
2004	Афины, Греция	45000	2002	Солт-Лейк-Сити, США	22000
2008	Пекин, Китай	44000	2006	Турин, Италия	18000
2012	Лондон, Англия	70000*	2010	Ванкувер, Канада	18500
Летние Паралимпийские игры			Зимние Паралимпийские игры		
1992	Барселона, Испания	3000	1992	Альбервилль, Франция	-
1996	Атланта, США	12000	1994	Лиллехаммер, Норвегия	-
2000	Сидней, Австралия	11000	1998	Нагано, Япония	-
2004	Афины, Греция	8863	2002	Солт-Лейк-Сити, США	3500
2008	Пекин, Китай	30000**	2006	Турин, Италия	3300
2012	Лондон, Англия	- *	2010	Ванкувер, Канада	6500

Примечание:

*– общее число волонтеров на Олимпийских и Паралимпийских играх в Лондоне;

**– по данным российской прессы (<http://vol.sochi2014.com/about/history>) волонтеров в Пекине было 500000 человек. 70000 человек помогли проводить Олимпийские, 30000 – Паралимпийские игры. Остальные 400000 работали в информационных центрах, действовавших по всему городу.

По опыту проведения Олимпиады 2012 года в Великобритании, местным волонтерам из Лондона приходилось вставать в 5–6 утра, целый час ехать на метро до места проведения соревнований, проходить инструктаж и распределение по конкретным секторам своей волонтерской деятельности. На протяжении многих часов (нередко при неблагоприятных погодных условиях) выполнять свои волонтерские обязанности, общаясь с большим количеством гостей. А в свободное время, пытаясь посетить наибольшее число спортивных соревнований, запечатлеть в своей памяти (или на фото) самые яркие события Олимпийских игр. Что требует от

волонтера хорошего здоровья и физической подготовленности, и, в первую очередь, общей выносливости.

Физическая и психофизическая выносливость, как базовый элемент профилактики заболеваний, необходима волонтерам в связи с большим объемом нагрузок, которые выпадают на них не только при участии в организации и проведении крупнейших спортивных соревнований (чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры в Сочи, Универсиады и т.д.), но и при помощи населению, пострадавшему от стихийных бедствий и катастроф (например, при тушении лесных пожаров и др.), при решении других эколого-ориентированных проблем [2].

Цель исследования: Разработка проекта по повышению физической подготовленности волонтеров XXII Олимпийских и XI Паралимпийских Зимних Игр «Сочи-2014».

Описание материалов и методов. Анкетирование, проведенное среди студентов 1-го курса факультета физической культуры по специальности – «Физическая культура» («Анкета волонтера – его отношения к физической культуре и спорту», разработанная во ВНИИФК проф. Л.А. Калинин), показало, что студенты-волонтеры, как правило, занимаются (или активно занимались) каким-либо видом спорта. И желали бы по окончании Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года принять участие в «Волонтерских спортивных играх».

Результаты и их обсуждение. Среди видов спорта, которые анкетированные студенты предлагали включить в программу состязаний «Волонтерских спортивных игр» 2014 года в Сочи, были названы: единоборства – 26,3 %; художественная гимнастика, аэробика – 21,0 %; футбол – 15,8 %; горные лыжи – 10,5 %; биатлон – 10,5 %; легкая атлетика (бег) – 10,5 %; хоккей с шайбой – 5,3 %.

Почти половину анкетированных студентов-волонтеров (47,3 %) привлекают единоборства, художественная гимнастика и аэробика.

Одним из эффективных видов единоборства считается спортивное карате. Каратэ предназначено только для самообороны и опирается на необъятную глубину восточной философии, почерпнутых из даосизма, конфуцианства и дзэн-буддизма. В его основе лежит идея ненасилия и неприменение полученных спортсменом знаний, навыков и умений в корыстных целях или во вред другим людям. Оно способно укрепить дух, закалить тело, открыть новые возможности организма занимающегося и поверить в собственные силы. По мнению его создателей, – это не просто боевое искусство, это целый «Путь», который порой занимает всю жизнь.

Этот вид единоборств, включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию и развивается под управлением признанной в нашей стране и аккредитованной в Росспорте общероссийской федерацией. Командные состязания волонтеров-юношей по Тай-бо на «Волонтерских спортивных играх», по нашему мнению, могут привлечь большое число участников-волонтеров.

Для девушек наиболее эффективным средством развития выносливости является аэробика. Командные состязания волонтеров-девушек по аэробике могли бы украсить «Волонтерские спортивные игры» и также привлечь наибольшее число участников.

Заключение. Анкетирование, проведенное среди студентов-волонтеров 1-го курса факультета физической культуры СГУ показало, что большинство из них по окончании Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года желало бы принять участие в «Волонтерских спортивных играх».

На факультете физической культуры СГУ разрабатывается проект по использованию сопряженных методов воздействий и повышения физической подготовленности юношей-волонтеров с использованием Тай-бо (сочетание упражнений из карате, выполняемых под музыку) [3], а также девушек-волонтеров с использованием аэробики, которые могли быть использованы в программе состязаний «Волонтерских спортивных игр».

Список литературы:

1. Volunteers of the 2010 Olympic and Paralympic winter games: lessons for the future / T.J. Dickson [and others] // Подготовка кадров для XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр: проблемы и перспективы: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2011. – С. 219–232.
2. Физкультурно-спортивная составляющая в моделях подготовки волонтеров / Д.К. Малашенков [и др.] // Подготовка кадров для XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр: проблемы и перспективы: Материалы V Международной научно-практической конференции. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2013. – С. 27–28.
3. Уроки по Тай-бо [Электронный ресурс] <http://www.youtube.com/watch?v=b9rNgWxkjM> (дата обращения: 08.04.2013).

ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ТОМСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Плотников Б.М., Гусев Э.Е., Осин Р.А.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В проблеме совершенствования физического воспитания и поиска эффективных средств, обеспечивающих интенсификацию учебного процесса, в Томском политехническом университете в 2005 году была введена специализация учебных занятий по видам спорта со второго курса.

В спортивном зале по ул. Вершинина 39 общей площадью 240 кв.м при наличии 7 игровых столов, сформировался Центр настольного тенниса ТПУ. В системе академических занятий настольным теннисом занимается около 200 студентов с периодичностью 3 раза в две недели. Принципами формирования учебных групп специализацией является добровольность и интерес, поэтому «разброс» в уровне общефизической и технической подготовки учащихся чаще бывает значительным. Это обстоятельство диктует необходимость индивидуализации учебного процесса.

Для обеспечения общей физической, специальной и технической подготовки имеются гимнастическая стенка, брусья, перекладина, разновесовые гантели и гири, обручи, скакалки, (в том числе со счётчиком), дорожка для прыжков в длину с места. Ряд тренажёрных устройств для отработки различных технических приёмов. В 2013 году установлен теннисный робот для метания мячей, который «выстреливает» до ста мячей в минуту, придавая им различные способы вращения.

Общеизвестно, что современный настольный теннис не только высокотехническая игра, но также требует хорошей всесторонней общефизической

подготовки. На разных этапах спортивного совершенствования соотношение технической и общефизической подготовки изменяется, при этом в начальном периоде обучения роль физического совершенствования является одним из определяющих компонентов. В начале учебного года студенты знакомятся с примерным комплексом разминки из 13 упражнений, его назначении, последовательности и методикой выполнения. В последующем, на учебных занятиях, по собственному усмотрению студентов, выбирается ряд упражнений с индивидуально-групповым выполнением. Содержание разминки размещено на информационном стенде. Система тренировки на спортивных снарядах также в большей степени предполагает индивидуально — групповые подходы. Поочерёдные тренировки за теннисным столом, учебные группы достигают 20 человек, сменяются упражнениями общефизической направленности. Студенты самостоятельно или, консультируясь, с преподавателем, определяют последовательность подхода к снарядам и количество повторений. Методики выполнения всех упражнений имеются на информационном стенде. Организованный таким образом учебный процесс повышает плотность занятий. В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий по ОФП, как и на других видах специализации, взяты базовые так и альтернативные упражнения, количественные показатели которых оцениваются в баллах. Поскольку методики выполнения 1 - 5 упражнений общеизвестны, приводится по сложившейся практике на специализации настольного тенниса, **прыжок боком через гимнастическую скамейку (1) на ребро высотой 22 см, 5 серий по 10 секунд с интервалом отдыха между сериями 15 секунд:**

1. И.П. - участник стоит боком у скамейки на расстоянии около 10 см.
2. После команды - **Внимание!**, по звуку включения секундомера начинается выполнение упражнения .
3. Через 10 секунд по команде судьи — **Стоп!**, выполнение упражнения прекращается.
4. Секундомер продолжает работать до 25 секунды. За это время (15 сек) судья заносит результат прыжка в протокол.
5. На 25 секунде судья объявляет: «секундомер на ноль. Внимание!»». Звук включения секундомера служит сигналом возобновления выполнения следующей серии прыжков.
6. Между сериями участник отдыхает в положении стоя.

Примечание 1. Толчок и приземление выполняются одновременно двумя ногами 2. На фоне усталости или нарушения координации возможно запинание за скамейку и травмирующие падения, поэтому с обеих сторон скамейки должны быть помощники судьи по страховке. В приёме нормативов разрешается их передача — это и дополнительная тренировка, повышение рейтинга успеваемости и развитие мотивации в освоении умений и навыков. Анализ итоговых результатов показывает, что абсолютное большинство студентов, особенно девушек, по данной таблице оценок вкладываются в границы оценок «хорошо — отлично». В качестве дополнительного материала для физического развития и формирования здорового образа жизни, студентам также предлагается примерный план зарядки — тренировки в домашних условиях.

Контрольные тесты
для оценки физической подготовленности студентов 3 курса
женщины

Контрольные нормативы		Оценка в баллах				
		60	50	40	30	20
1.	Исх. положение о.с., упор присев, упор лёжа, и.п. кол. раз за 1 мин.	22	19	18	17	16
2	Приседание на двух ногах за 1 мин.(количество раз)	50	45	40	35	30
3	Отжимание в упоре лёжа от скамейки (количество раз)	15	14	12	10	8
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (количество раз)	50	45	40	30	20
5	Прыжки с места	185	180	170	165	160
6	Прыжки через гимнастическую скамейку	95	90	85	80	75

мужчины

1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	13	11	8	6
2	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	13	10	8	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	11	8	6
4	Отжимание в упоре лёжа от пола (количество раз)	40	35	30	25	20
5	Прыжки с места	250	245	240	230	220
6	Прыжки через гимнастическую скамейку	100	95	90	85	80

Суммарные баллы пяти лучших результатов формируют оценку:

250 и более — отлично
200 и более - хорошо
от 150 - удовлетворительно

Возможность сочетания различных форм общефизической и специальной подготовки позволяют занимающимся студентам эффективнее осваивать различные приёмы игры и выполнять сложноскоростные действия в технически сложном виде спорта — настольном теннисе, а занятия заканчивать с хорошим настроением.

Список литературы:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов. / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин, М; 2002, 98с.
2. Вартанян М.М., Каманов В.В. Беседы о настольном теннисе. / М.М. Вартанян, В.В.Каманов. М; 2010.
3. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2005.
4. Настольный теннис. Ревю, № 8, 2008, 29 с. М.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА

Баянов В.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа бокса Города Томска», г. Томск, Россия

Что же такое нокаутирующий удар? Обратимся к толковому словарю. Нокаут – (англ. knock – out; to knock – ударять + out – вне, вон) положение, когда сбитый ударом противник не может подняться на ноги в течение определенного времени и считается побежденным.

Поставить нокаутирующий удар – это значит, согласовать все действия отдельных частей тела в единое мощное движение. Кроме механического воздействия в удар необходимо вкладывать всю страсть и ярость эмоций, веруя в разрушительную мощь своих действий. Но одного желания здесь очень мало. Необходимо много и упорно попотеть над формированием и реализацией мощного удара.

В зависимости от физических, психических, морфологических, физиологических, эмоциональных особенностей бойца любое боевое действие подчиняется определенным законам физики, биомеханики и физиологии человека, имея свои характеристики.

Чтобы удар был мощным и эффективным необходимо наносить его: вовремя и с нужной дистанции, согласованно вкладывая всю массу, увеличивая количество движения, двигаясь в направлении удара, сохраняя равновесие, быстро и точно, ускоряя бьющую руку, расслабленно, концентрируясь в момент контакта и быстро возвращаясь по направлению атаки назад.

Способность правильно определять нужное время для проведения удара и выполнения его в строго выбранный момент является одним из основных факторов эффективности ударной мощи. Начинающие боксеры часто полагают, что успех атаки зависит от ударов, проведенных как можно быстрее в любой момент боя. По мере накопления опыта они начинают понимать, что скорость и сила не всегда является решающими факторами для победы. Бывают некоторые моменты боя для атаки наиболее выгоднее других. Со временем боксер инстинктивно определяют благоприятный момент для атаки. Способность чувствовать нужный момент для проявления ударной мощи возможно только после долгих и упорных тренировок. Это чувство возникает из сочетания опыта и знаний.

Эффективность своих действий во многом зависит от дистанции боя, то есть расстояния от ударной поверхности до цели поражения. Дальняя дистанция характеризуется повышенной психологической комфортностью, некоторой безопасностью, способностью анализа и контроля действий противника. Однако вам потребуется много времени и значительных энергетических затрат для достижения зоны досягаемости до противника.

В ближнем бою плотность и частота боя действий повышается, присутствует физическое воздействие противника, идет постоянный обмен ударами, что вызывает сильное психическое напряжение. Время на обдумывание и применение приемов, практически отсутствует, вас могут атаковать в любой момент, не делая шага вперед.

Наиболее выгодной дистанцией может быть такая, при которой противник находится в зоне вашей досягаемости, но при этом вы легко можете выйти из зоны его досягаемости, не меняя расстояния до противника. Оптимальная зона досягаемости удара рукой определяется по кратчайшему расстоянию от кулака бьющей руки до цели. Когда вы наносите удар выше или ниже соответствующего вектора развития удара, зона досягаемости сокращается и вам следует уменьшить расстояние между собой и противником, чтоб нанести удар.

К сожалению, мы не способны изменить длины рук и ног. Но мы способны расширить зону досягаемости, не приближаясь к противнику. Сгибание в сторону удара верхней части туловища расширяет пределы зоны досягаемости и увеличивает количество движения. Поворачиваясь вокруг своей оси без наклона по направлению к мишени, увеличивает зону досягаемости на 10-15 см за счет плеч. Дополнительно в удар вкладывается дополнительная масса тела, усиливающая мощь удара. Отталкивание от пола сзади стоящей ногой и вытягивания тела по направлению к цели, значительно увеличивает зону досягаемости.

Для увеличения силы удара необходимо использовать вес своего тела, согласовывая движения отдельных частей тела в единое «тяжелое» ударное движение. Чтобы увеличить массу нужно добавить в удар момент количества движения всего тела. Удар следует начинать из нижней части тела. Ноги мощным распрямлением посылают тело вперед. Движения бедер увеличивают массу и толкают плечевой пояс в сторону удара. Если движение началось из верхней части тела, то нарастить силу удара не удастся, поскольку верхняя часть тела будет работать на волочение нижней части тела.

Формирование мощного удара рукой заключается в согласованной последовательности ускорения скоростей звеньев тела «волной» или «движением кнута»:

взрывной толчок ступнями от пола;

пружинящее движение в коленном суставе;

вращение бедер в тазобедренном суставе, на 15-20 градусов опережающее движение плечевого пояса;

перенос веса тела на разноименную ногу;

гибкость торса передает энергию удара в стремительное движение плечевого пояса;

плечо и предплечье руки лежат в плоскости развития удара;

локтевой и лучезапястный суставы жестко закреплены;

направление удара - точно в цель по наименьшей траектории.

СХЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОЩНОГО УДАРА РУКОЙ

Динамика ударной мощи во многом зависит от следующих основных факторов:

Уровня развития скоростных качеств и силовых способностей мышц (взрывная и стартовая сила) ног, туловища и рук.

Отталкивающего разгибания ноги на 40%, вращательно-поступательного движения туловища на 35% и разгибательного движения руки на 25%.

Оси вращения, которая при нанесении акцентированного удара правой рукой должна проходить через левую ногу и левое плечо (при нанесении акцентированного удара левой рукой, ось вращения должна проходить через правое плечо и правую руку).

Опережающего движения таза по отношению к верхнему плечевому поясу, которое приводит к растяжению мышц туловища и мышц плеча бьющей руки, накапливая тем самым потенциальную энергию упругой деформации.

Жесткости в кинематической цепи руки, путем кратковременного и максимального напряжения мышц, участвующих в ударном движении.

Синхронизация резкого выдоха с моментом вкладывания силы непосредственно во время самого удара.

Резкого расслабленного движения руки к цели и мгновенной максимальной концентрацией в момент соударения с целью. Для выражения наибольшей мощи сначала необходимо полностью расслабиться, а потом сконцентрировать весь ваш разум и все силы на поражение цели.

Положения предплечья во время соударения к месту попадания, которое должно быть перпендикулярно к цели. Только перпендикулярное движение к цели позволяет полностью реализовать ударный потенциал. Чем острее угол, тем меньше поражающий эффект.

Все эти указанные факторы связаны между собой принципом одновременности выполнения при формировании нокаутирующего удара. Все движения, составляющие мощный удар, плюс концентрация физической и психической силы в момент нанесения удара должны происходить и заканчиваться одновременно.

Мощь удара зависит не только от силы, которая в него вложена, но также и от направления. Чтобы потрясти противника как можно сильнее, нужно нанести удар так, чтобы сумма всех векторов была бы максимально возможной, и чтобы эта сумма, которая также есть вектор, была направлена в сторону удара. Вектор характеризуется величиной силы и ее направлением.

При нанесении согласованного прямого удара рукой, результирующая сила будет иметь то же направление, что и удар. Если вы наносите удар рукой вперед, а сами в это время делаете шаг назад, то удар много потеряет в своей мощи, поскольку результирующая в этом случае складывается из двух векторов, которые направлены в противоположные стороны: один вперед, а другой назад.

Направление при нанесении ударов имеет огромное значение для увеличения мощности. Помня о направлении при нанесении ударов, необходимо придерживаться следующих принципов:

выполнять удары в такой комбинации, когда один удар естественно переходит в следующий,

избегать распыления результирующей силы, используя правильную механику движения тела,

использовать вращательные движения для придания ускорения своим ударам.

При нанесении удара необходимо сохранять устойчивое равновесие. Устойчивость = широкое основание + низко расположенный центр тяжести. Каждый раз, когда вы вытягиваете руку вперед, изменяется положение центра тяжести и необходимо компенсировать это смещением тела. Чтоб повысить устойчивость необходимо увеличить площадь опоры (ширина базы) и сместить к низу центр тяжести. Однако при слишком широкой позиции боец теряет подвижность.

Скорость является второй составляющей мощного удара. Скорость способна обеспечить как мощь удара, так и стратегическое преимущество, с помощью которого вы можете избежать ударов противника и нанести ему большее количество ударов. Благодаря скорости вы сможете противостоять превосходящему вас в росте и массе противнику. С помощью скорости можно резко повысить эффективность любых ударов и действий, особенно когда вы находитесь на пике физической готовности. Для реализации мощного удара рука должна двигаться к цели с увеличивающейся скоростью, то есть ускорением, а не с постоянной скоростью. Для придания

ускорения орудия удара используйте вращательные движения бедрами, плечевым поясом, рукой.

Любой удар должен наноситься точно в цель. Точность любого движения является прямым результатом правильности его выполнения. Точно выполненный удар требует меньше энергии, осуществляется быстрее и оказывается мощнее. Итогом точно выполненного удара является его максимальная эффективность.

Еще одним важнейшим слагаемым мощного эффективного удара рукой является расслабление и концентрация. До момента контакта кулака с целью ваша рука должна быть полностью расслаблена. При нанесении удара расслабленная рука бросается к цели, и в момент контакта кулак максимально сжимается (концентрируется), что соответствует максимальному приложению сил. После удара рука опять расслабляется и быстро возвращается назад по направлению удара. Резкий возврат руки увеличивает силу удара за счет короткого времени контакта с целью. В фазе расслабления посыл удара наиболее быстр и экономичен. В фазе концентрации удар имеет максимальную мощь. В фазе возврата сохраняется вектор атаки, увеличивающий результирующую силу.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЛАВАНИЕ

Булгакова А.И.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Шерин В.С.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Общая физическая подготовленность (ОФП) — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. ОФП пловцов является важной составной частью тренировки, а также эффективным средством оздоровления. Упражнения в воде носят однообразный характер. Их изолированное выполнение делает тренировки малоинтересными и скучными. Поэтому для того, чтобы разнообразить тренировку, в нее необходимо включать физические упражнения на суше, заимствованные из других видов спорта. Целью исследования является анализ данных ОФП студентов за год обучения [1].

Тестирование уровня общей физической подготовленности первокурсников показало, что результаты контрольных испытаний, характеризующие развитие основных двигательно-мышечных качеств, по всем тестам существенно ниже нормативов Примерной программы по дисциплине "Физическая культура" (М., 2000). На оценку "отлично" нормативы выполнили лишь 15% первокурсников, 37% вообще не справились с ними. По мнению экспертов (тренеры, преподаватели, инструкторы по физической культуре) и в соответствии с рекомендациями учебной программы вузов уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости и силы оценивался как средний, быстроты - ниже среднего, а выносливости - как низкий. Посещаемость академических занятий по физическому воспитанию в ТГУ до 1992 г. отмечалась на уровне 75 и 85% у юношей и девушек соответственно. В специальной медицинской группе этот показатель был еще ниже и составлял в среднем около 66% у юношей и 70% у девушек. Учитывая сложившуюся неблагоприятную ситуацию, в начале 1990-х гг. на кафедре физического воспитания и спорта ТГУ была разработана новая учебная программа на основе использования технологических инноваций.

Программа по дисциплине "Физическая культура" рассчитана на 3-летний период (объем 408 ч). Распределение физической нагрузки по курсам осуществляется следующим образом: 140 ч - 1-й курс; 136 ч - 2-й курс; 132 ч - 3-й курс (Примерная программа предполагает 4-летний период обязательных занятий, 3-му и 4-му курсам отводится по 66 ч в год.) Около 65% аудиторного времени уделяется физическим упражнениям по учебным программам физкультурных специализаций, 24% времени - занятиям легкой атлетикой и ОФП, 11% времени - лыжной подготовке. Занятия легкой атлетикой, ОФП и лыжной подготовкой используются в качестве дополнения к основной физической нагрузке осенью и весной (16 недель) и в зимний период (5 недель) и направлены в основном на развитие выносливости и тестирование уровня общей физической подготовленности [2].

Контрольное тестирование как в начале, так и в конце года предусматривало бег на 100 метров, бег на выносливость, прыжок в длину с места, тест на гибкость (стоя на тумбе наклон вниз, с измерительной линейкой), отжимания, подтягивания. Оценивая влияние учебного процесса на развитие основных физических качеств в целом, можно констатировать, что разработанные физкультурно-образовательные технологии личностно-ориентированного содержания в неравной степени влияют на динамику ОФП студентов. Поскольку для развития быстроты и особенно выносливости 4 часа в неделю занятий избранными направлениями двигательной активности недостаточно, в программе занятий с использованием физкультурно-образовательных технологий были предусмотрены специальные разделы, ориентированные на совершенствование отстающих в развитии физических качеств.

После окончания эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей исследуемых параметров у студентов на специализации плавание, в течении одного года. Мы обнаружили, что показатели в беге на выносливость и скорость ухудшились, а прыжок в длину и тест на гибкость в небольшой степени возросли (табл. 1).

Таблица 1

	Осенний семестр	Весенний семестр
	Лучший показатель	Лучший показатель
Бег 100м	14,6 сек	15,2 сек
Кросс	11,05 мин	11,2 мин
Прыжки	270 см	260 см
Гибкость	16 см	18 см
Отж/подт	17 раз	17 раз

Результаты тестирования.

Вывод: организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» с использованием физкультурно-образовательных технологий выявила отрицательную тенденцию и незначительный рост показателей. Это может означать, что данную программу стоит пересмотреть или внедрить что-то новое для увеличения прироста показателей ОФП.

Список литературы:

1. ОФП – общая физическая подготовка [Электронный ресурс] – URL: <http://www.fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html> (дата обращения 11.11.2013).
2. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов. – Томск, 2004. 205 – 209 с.

ВЕЛОСИПЕД КАК СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Василиненко А.Б., Василиненко В.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Велосипедный спорт доступен каждому - мужчинам, женщинам, детям. Велосипед - это приятное средство улучшения физической формы и здоровья без риска травмы, характерного для видов деятельности с «весовой нагрузкой», такими как бег. Цель этой работы - дать начинающим велосипедистам практичные и понятные советы о самых необходимых вещах для начала самостоятельных занятий. Велоспорт предлагает множество разнообразных способов поддержания физической формы - от велотренажёра в фитнес-клубе и лёгкого катания по шоссе до захватывающей езды по бездорожью и участия в соревнованиях.

Велосипед, точно так же как бег и плавание, является очень эффективным видом аэробной деятельности, способствующей повышению работоспособности сердца, лёгких и сосудов, что в свою очередь ведёт к улучшению общего физического состояния и здоровья.

Виды езды и типы велосипедов.

Существует три основных вида езды на велосипеде, доступных для любителей физкультуры: шоссе, бездорожье, велотренажёр.

Шоссе. Езда по дорогам или велосипедным дорожкам является самым популярным видом езды на велосипеде. При среднем уровне физической подготовленности велосипедист-новичок очень скоро сможет проехать 30-50 км за одну тренировку.

Для данного вида катания наиболее всего подходят шоссейные, спортивные или туристические велосипеды.

Бездорожье. Изобретение горного велосипеда подарило миру новый увлекательный вид велокатания. Несмотря на своё название, горный велосипед наиболее универсален: на нём можно кататься повсюду - как по шоссе, так и по различным тропам и просёлочным дорогам.

Горный велосипед имеет колёса размером 26 дюймов, компактную раму, делающую посадку велосипедиста более высокой. Также они оснащены передней или и передней и задней подвесками

Велотренажёр. Получить хорошую аэробную нагрузку можно также дома или в фитнес-зале, крутя педали на велотренажёре или велоэргометре. Многие велотренажёры оснащаются электронным табло, которое позволяет контролировать нагрузку и отслеживать достижения. Велотренажёр является также альтернативой обычному велосипеду для тренировок в зимнее время.

Необходимое снаряжение

Велошлем. В большинстве несчастных случаев шлем защищает голову от серьезных травм. Тем не менее, максимальная защита достигается при условии правильной посадки шлема на голове - велосипедисты, которые носят шлемы неподходящего размера, помимо испытываемого дискомфорта, по сути, лишают себя защиты при столкновениях и падениях.

Шлем должен быть плотно, но комфортно, закреплён на голове. Шлем нужно носить горизонтально, а не с наклоном назад.

Велошорты. Велошорты бывают туристические и спортивные. Оба вида имеют большой кусок материала, который называется замшей. Гладкая. Впитывающая влагу, мягкая замшевая поверхность, которая находится между велосипедом и седлом, уменьшает трение ягодиц и ног о седло.

Спортивные шорты изготавливаются из эластичных, облегчающих тело тканей, таких как лайкра. Шорты должны плотно облегать тело, не сдавливая его.

Велоперчатки. Велоперчатки – важная часть защитного снаряжения, потому что при падении – когда руки естественным образом выставляются вперед для защиты тела – их толстые, мягкие наладонники предотвращают порезы и ушибы. Перчатки также равномерно распределяют и смягчают давление руля на ладони, тем самым предотвращая волдыри, раздражения и сдавливания нервов

Очки. Спортивные очки защищают глаза от ветра, пыли, насекомых, песка, яркого света и ультрафиолетовых лучей. Ищите спортивные очки, которые охватывают все поле зрения, дают хороший обзор. Линзы не должны иметь искривлений и должны быть сделаны из небьющегося материала. Нейтральные серый, зеленый и синий оттенки лучше подходят для яркого дневного света, а прозрачные и желтые линзы рекомендуются для пасмурной и дождливой погоды.

Основы техники езды

Начало движения и остановка. Большинство людей, садясь на велосипед, обнаруживают, что им удобнее начинать крутить педали с определенной ноги. Собираясь остановиться, ясно сообщайте о своих намерениях другим участникам дорожного движения. Нажмите на тормоза и перед тем, как полностью остановиться, снимите правую ногу с педали и поставьте ее на асфальт. Или соскользните с седла на землю отстегнутую ногу.

Правильное педалирование. Необходимо стремиться крутить педали с постоянной скоростью – желательно в темпе 70-90 оборотов в минуту. Если вы раньше никогда не катались с такой частотой педалирования, то вам, вероятно, потребуется какое-то время чтобы научиться этому. Если перед вами оказывается спуск или подъем, то для поддержания частоты педалирования меняйте передачи – снижайте передачи на подъемах и повышайте на спусках. Таким образом, как при 12км/ч, так и при 45км/ч, скорость или частота, педалирования должна быть одинаковой – меняться должны лишь передачи. При постоянной частоте педалирования повышается средняя скорость езды и эффективность тренировок.

Расслабленность и комфорт. Эффективность передвижения на велосипеде зависит от расслабленности и комфорта при езде. Если предположить, что велосипед подходит вам по размеру и правильно настроен, то для поддержания комфортности езды можно чаще менять положение рук, расслабить локти и периодически слегка растягивать шею и плечи.

По бездорожью. Если для физических занятий вы выбрали горный велосипед, на котором собираетесь кататься по бездорожью, то знайте, что на пути вам будут попадаться препятствия, которые так или иначе придется преодолевать. На самом деле, именно эти самые препятствия и делают езду по бездорожью такой увлекательной и приятной. Самое главное – смотреть, куда вы едете. Велосипед следует за головой. Сканируйте впереди идущую дорогу, смотря на 15м вперед, затем на 10м, 5м, 2м и снова вдаль. Распознавайте потенциальные препятствия и выбирайте соответствующий путь.

Преодоление подъемов. Если перед вами по-настоящему крутой и длинный подъем, переключитесь на самую маленькую звездочку. Если подъем средней

крутизны, переключитесь на среднюю звездочку. Важно переключиться на выбранную для подъема звездочку до того, как он начнется, иначе могут возникнуть проблемы. Если необходимо понизить передачу во время подъема, используйте для этого задние звездочки.

Переключившись на нужную передачу, крутите педали равномерно. При необходимости переключить передачу, не следует прекращать педалирование и снова возобновлять его после переключения – нужно стараться переключать передачи без лишней нагрузки на цепь, которая всегда возникает при преодолении подъемов. Старайтесь также не переключать на подъемах передние передачи. Если все же требуется перейти на более маленькую переднюю звезду, старайтесь переключаться плавно, без давления на цепь.

Крутые спуски. Переместите вес тела назад. В некоторых случаях может потребоваться полное смещение на заднюю часть седла или даже за его пределы – потренируйтесь этому.

Прекратите крутить педали. Удерживайте их в горизонтальном положении, чтобы ноги не зацепились за какое-нибудь препятствие. Убедитесь, что вес тела опирается на подушки ступней и удерживается мышцами бедер. Не выключайте колени – ноги являются основным амортизатором. Вытяните руки почти полностью (не выключая локти) и расслабьте их.

Старайтесь рулить, главным образом, не рулем, а перемещением бедер и веса тела. Если все же нужно повернуть руль, то делайте это очень медленно и плавно.

Тормозите, главным образом, задним тормозом, а передним только подтормаживайте. Старайтесь не блокировать тормоза, особенно передние.

Принципы тренировок

Прежде, чем приступить к каким-либо тренировкам, необходимо сперва убедиться, что состояние вашего здоровья позволяет вам выполнять эти тренировки.

Планирование тренировочной программы – общие вопросы. Для улучшения уровня физподготовки достаточно трех 30-минутных тренировок в неделю. Принцип повышения нагрузок может быть следующим: сначала повышаете продолжительность занятий, затем их интенсивность, потом объединяете продолжительность и интенсивность и в заключении делаете отдых. Такая схема отлично работает в 4-недельном цикле – 3 недели нагрузки и последующая неделя отдыха.

Уровень подготовки 1. Вы никогда не занимались (или редко занимаетесь) аэробными видами деятельности.

На этом уровне большинство специалистов рекомендует начинать с 3 тренировок в неделю продолжительностью 20-30 минут. Если вам тяжело кататься даже 20 минут, катайтесь меньше, постепенно приближаясь к 20 минутной отметке. Самое главное, начинать осторожно, постепенно наращивая нагрузки.

Уровень подготовки 2. Вы занимаетесь аэробными видами деятельности, по крайней мере, 3 раза в неделю по 20 минут.

Попытайтесь увеличить продолжительность тренировок до 30 минут и попробуйте заниматься 4 раза в неделю. Если до этого вы катались по 20 минут, попробуйте увеличивать продолжительность занятий по чуть-чуть (то есть 22 минуты, 24 минуты и т.д.), а не сразу на 10 минут – это сделает переход к новому уровню нагрузок более легким.

Уровень подготовки 3. Вы свободно катаетесь, по крайней мере, 3-4 раза в неделю по 30 минут. Чтобы увеличить уровень подготовки, попробуйте кататься 4-5

раз в неделю по 30 минут; если сейчас вы катаетесь 4 раза в неделю, то катайтесь 5 раз. Запланируйте в своем плане повышение нагрузок. Например, попробовать проезжать то же расстояние, что и обычно, но быстрее, чем раньше, или за то же время проезжать большую дистанцию.

Уровень подготовки 4. Вы регулярно катающийся велосипедист, который без труда может кататься более 1 часа четыре раза в неделю или более.

При таком уровне подготовки самым подходящим способом улучшения спортивной формы будет программа, основанная на подготовке к соревнованиям. Соревновательный подход подразумевает новый уровень тренировочных нагрузок, которые дадут гораздо больший результат, чем простые оздоровительные фитнес-тренировки, даже если вы не собираетесь ни с кем тренироваться.

Прирост формы без «тренировок»

Методы «непланируемых» тренировок, помогут вам улучшить свою физическую форму, потребовав от вас лишь небольшой корректировки текущих «велопокатушек»

Итак, как улучшить спортивную форму без «тренировочного плана»:

Объездной путь. Если вы обычно ездите по одному и тому же маршруту, то, проезжая по нему в очередной раз, пару раз сверните на окольные дороги, чтобы тем самым, увеличить продолжительность поездки и, следовательно, тренировочную нагрузку.

Катайтесь по своим любимым маршрутам в обратном направлении. Это не только позволит вам по-новому взглянуть на окружающий пейзаж, но, вероятно, также утяжелит нагрузку; повышение интенсивности нагрузки – еще одна составляющая физической подготовки.

«Туда-сюда». Выйдите из дома, сядьте на велосипед и крутите педали определенное количество времени, например, 30 минут, затем развернитесь и попробуйте вернуться домой менее, чем за 30 минут. Вы удивитесь, насколько быстрым может быть даже самый неторопливый велосипедист, когда ему нужно поспеть к определенному сроку.

Ускорения. Катаясь на велосипеде, попробуйте ненадолго резко увеличить скорость, например, пока не доедите до следующей красной машины, следующей красной скалы, следующего дома и так далее – или пока не устанете, в зависимости от того, что наступит первым.

Удвоение. Попробуйте проехать дистанцию в два раза большую вашего обычного маршрута. Не старайтесь ехать очень быстро, просто поставьте себе цель преодолеть нужное расстояние, независимо от того, сколько займет это времени.

Повышение передачи. Если обычно самая высокая передача, с которой вы катаетесь, четвертая, то переключитесь на следующую пятую передачу и постарайтесь поддерживать прежний темп педалирования.

Тяжелые подъемы, легкие подъемы. Попробуйте заезжать во все подъемы быстро. На равнине и спусках едьте медленнее, чем обычно, но снова сталкиваясь с подъемом, повышайте интенсивность. На следующей тренировке сделайте все наоборот: на подъемах едьте тихо, а на равнине как можно быстрее.

Список литературы:

1. Мастерство езды на маунтинбайке / Брайан Лопес, Ли Маккормак; пер. с англ. Павел Миронов, под ред. Ивана Смирнова.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011-352с.

2. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость/ Слимейкер Роб, Браунинг Рэй; пер. с англ. Эльвира Батдалова.- Мурманск: издательство «Туллома», 2007-328с.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Волков С.В., Исакова Г.С. Зданкевич Е.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Одна из форм физической подготовки – атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика — система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Позволяет направленно управлять своим телосложением, благодаря упражнениям с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать.

Атлетической гимнастикой можно заниматься даже в слабо оборудованных тренажерных залах, дома с минимальным набором снарядов (скакалка, эспандер, гантели, гири), во дворе – турники, брусья, рукоход. Главное – желание и стремление к саморазвитию у занимающихся. Рассмотрим ряд возможных комплексов для занятий. Прежде всего необходимо принять во внимание состояние здоровья спортсменов. Не в коем случае нельзя заниматься с дополнительными весами при плохом самочувствие, пониженном или повышенном давлении, в состоянии голода. В идеальном случае прием пищи должен осуществляться за 1.5 – 2 часа до тренировки. Еда не должна быть жирной или наоборот слишком постной, должна содержать достаточное количество белка.

При рекомендации к занятию необходимо учитывать тип телосложения занимающегося, с целью расчета оптимальной дозировки нагрузки. Типов телосложения 3:

1. ЭКТОМОРФ имеет не широкий плечевой пояс, «сухие мышцы», низкий уровень подкожного жира и мышечной массы, длительные тренировки порой не дают никакого результата, часто вынослив. Важный момент при построении тренировки для данного вида телосложения обратить внимание на питание. Необходимо употреблять в пищу продукты имеющие долгий процесс переваривания, и содержащие достаточное количество белка (фасоль, макароны, крупы ит.д.). Пить необходимо не менее 2-х литров воды в день. Тренировки должны содержать суперсеты, необходимо прорабатывать каждую мышцу под всеми возможными углами. За тренировку прорабатывать 1-2 части тела (руки, спина или ноги, пресс и т.д.). количество подходов можно увеличить и делать до 10 на каждую группу мышц, а количество повторений в подходе держать в диапазоне от 4 до 10, вес рассчитывается так, что бы последние повторения осуществлялись с помощью страхующего партнера, тогда эффективность упражнения будет максимальной. Отдых между повторениями составляет 1-1,5 минуты, между упражнениями 3-4 минуты.

2. МЕЗОМОРФ имеет объемную грудную клетку, хороший запас мышечной массы, силен, нормальное количество подкожного жира, может не сидеть на диетах, и тренироваться в разных режимах. Такому типу телосложения все дается просто. Тренировки должны быть разнообразными, варьируются количество повторений и тренировочный вес. Важно менять нагрузку в каждом повторении, повышая или наоборот понижая вес снарядов соответственно увеличивая или уменьшая количество повторений. Необходимо менять каждые 5-6 недель последовательности тренировки, иначе мышцы могут привыкнуть к нагрузке и тогда возможны проблемы. Учитывая нормальный метаболизм кушать можно любую пищу, главное не переедать. Кушать можно часто и по малу. В противном случае возможен переход на 3-й тип телосложения.

3. ЭНДОМОРФ имеет большое количество лишнего веса, накопленный жир закрывает мышцы, вес быстро набирается, но очень трудно уходит. Имеет медленный метаболизм, поэтому как нигде очень важна диета. Кушать необходимо в основном постную пищу, маленькими порциями. Не переедать и не кушать вечером и ночью, избегать жирного и сладкого. Выбирая способ тренировки необходимо помнить о том, что аэробные нагрузки наиболее полезны. Выполняем упражнения на сжигание (средний вес, повторений до 25 в каждом подходе, перерыв между подходами не больше 1 минуты. На каждое упражнение по 4-6 подходов). В одном подходе можно менять вес снаряда. Для этого берется сразу необходимый набор разновесных снарядов на понижение нагрузки, начинается упражнение с более тяжелого веса, и по мере усталости мышцы меняется на более легкий. Тренироваться такому типу телосложения необходимо каждый день, полезно выполнять упражнения на пресс в начале тренировки, полезны длительные пешие прогулки, велосипед, но при этом постоянно следить за самочувствием. Перетренировываться нельзя. Так же необходим постоянный контроль за пульсом и давлением, особенно в первое время начала тренировок.

Начиная тренироваться в тренажерном зале новичкам необходимо запомнить, что главное это план занятий, правильный расчет нагрузок, желание достигать большего. Первое с чем приходится сталкиваться – это не все так быстро как хотелось

бы. Развитие идет по определенным фазам, сначала мышцы привыкают к нагрузке, затем происходит очевидный прогресс, а после процесс замедляется. Но здесь занимающийся становится уже опытным атлетом, знающим реакцию своего организма на нагрузку, и комплекс упражнений модифицируется индивидуально.

Программа вводного курса у спортсменов рассчитывается примерно одинаково:

Первый день

1. разминка

1. прыжки на скакалке 3-5 мин.
2. подтягивание

2. Грудь

1. тренажер баттерфляй 10 раз
2. жим штанги 12*8*8
3. жим штанги узким хватом угол 45 градусов 12 раз
4. разводка гантелями 12*12
5. пуловер 12*10

3. Трицепс

1. тренажер 12*12*10
2. французский жим 10*10
3. жим гантели сверху 10*10
4. отжимание на брусьях

4. Бицепс

1. сгибание рук со штангой на скамье Скотта 10*10
2. жим гантелей 10*10*8

5. Пресс

1. римский стул 20*20
2. поднимание ног 20*20
3. сжигание 30
4. удержание угла 1 мин

Второй день

1. разминка

1. прыжки на скакалке 3-5 мин.
2. подтягивание

2. Дельты плеча

1. Разводка через стороны 20*10
2. Жим сидя 12*12*8
3. подъем одной гантели 12*12
4. тренажер 12*12
5. трапеции жим штанги за спиной стоя 12*12*8
6. подъем плеча с утяжелением 12*10*8

3. Ноги

1. приседы на тренажере 10*8*8
2. тренажер сидя 12*12*10
3. Жим ногами 10*8
4. тренажер лежа 12*12*10
5. тренажер икры 12*12*10

4. Пресс

1. сжигание 30

2. подъемы туловища на горизонтальной поверхности 30
3. удержание угла

третий день

1. Разминка

1. брусья
2. подтягивание

2. Спина

1. тренажер сверху 12*12*10
2. тяга гири одной рукой стоя на колене 12*12*10
3. тяга кольцом снизу 12*12*10
4. горизонтальный тренажер 12*12*10

Список литературы:

1. <http://www.5ballov.ru/referats/archive/18/5ballov-18464.zip>
2. <http://knowledge.allbest.ru>
3. <http://dlib.rsl.ru/>

АКТУАЛЬНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ БАДМИНТОНА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Голубятникова М.В.

Кузбасская государственная педагогическая академия г. Новокузнецк, Россия

В последнее время стал вопрос о модернизации предмета физическая культура на основе включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, способствующих увеличению двигательной активности обучающихся, повышению оздоровительной направленности уроков физической культуры, а также видов спорта повышающих интеллектуальную активность подрастающего поколения, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом. [6]

Для реализации поставленной цели во всех общеобразовательных учреждениях города Москвы с 1 сентября 2011 года в содержание предмета «Физическая культура» вводится спортивная игра - бадминтон, как обязательный раздел программы по физической культуре.

Бадминтон вводится в учебные планы по физическому воспитанию за счет третьего часа физической культуры на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», а также методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».

Но не только в общеобразовательных школах, но в ВУЗах спортивная игра бадминтон стала очень популярной и любимой.

В высших учебных заведениях массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Все физические качества - быстрота, гибкость, сила и выносливость, а так же координация - в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре [1].

Бадминтон очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Его можно проводить в спортивном зале при наличии соответствующих условий и с соблюдением правил безопасности. Возможно так же проведение уроков комбинированного вида, например, легкая атлетика - бадминтон. Допускается проводить занятия по обучению игре в бадминтон в осенне-весенний период на открытом воздухе [4].

Эта игра подкупает своей простотой. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести её. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. И это привлекает.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания учебных заведениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в различных группах общей физической подготовки.

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. [2]

Эта игра — является одной из самых массовых игр. Вряд ли найдётся семья в которой не были бы ракетки и воланы. Практически каждый человек когда - либо прикасался к этим спортивным снарядам. Она общедоступная и полезная игра.

Бадминтон – очень азартная и интересная игра, в которой надо много двигаться. Здесь важно заметить, что все трудности, связанные с физической нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями, вызываемыми самой игрой [3].

Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло, своего рода, медицинское направление, так как игра в волан применяется в лечебных целях. Так, в Кисловодском курорте бадминтон широко используют для лечения людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы. Достоинства этой игры в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных до более основательных. Эта игра не тяготит пациентов, а доставляет радость. Наверное, тот, кто придумал эту игру, был хорошим психологом. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают подрасти. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение.

Слежение за порхающим воланом – полезная гимнастика для глаз. После игры (особенно где-нибудь на лесной поляне) легче дышится, лучше работается [5].

Интерес к бадминтону растет год от года.

Список литературы:

1. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана 1997. - С.3-6.
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства Й-Ола 1994. - С.1-4
3. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания. Методические указания. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - С. 27
4. В.С. Бугаев Обучение игре в бадминтон. Учебное пособие для студентов и преподавателей / . Сыктывкар: 2009 г.– 47стр.
5. Скрипко А. Бадминтон. Азбука спорта. «Советский спорт» № 13,18; 1994.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. М. Фис 1990.-С. 19.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СТАБИЛОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Горская И.Ю., Горский А.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г.Омск,
Россия

Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия

Введение. Период обучения в вузе для многих людей является этапом, где реализуется последняя возможность организованного систематического физического воспитания, контролируемого на государственном уровне. В дальнейшем ответственность за физическую подготовленность ложится на самого человека, кроме тех случаев, когда имеет место продолжение занятий спортом. Все остальные формы занятий физической культурой носят, как правило, нерегулярный характер, не имеют четко выстроенной системы поэтапной подготовки, а также не располагают нормативными критериями оценки параметров физической подготовленности. В этой связи, значимость реализации эффективного процесса физической подготовки студенческой молодежи очень велика. Ситуация на современном этапе усугубляется снижением качества школьной физической подготовки, ухудшением состояния здоровья детей, подростков и молодежи в последние годы, о чем свидетельствуют многочисленные исследования [1, 2, 3, 4].

Важность совершенствования координационных способностей для студентов вузов обуславливается тем, что оптимальный уровень координационных способностей позволит создать основу для воспитания двигательных качеств, оптимизировать физическое развитие молодежи, максимально быстро и эффективно достичь оптимальных уровней физической подготовленности, профессиональной работоспособности [3].

Описание материалов и методов. Задачей исследования явился сравнительный анализ уровня развития координационных способностей у студентов с учетом возраста, пола, направления подготовки, курса обучения (на примере студентов физкультурных и нефизкультурных вузов). В исследовании приняли участие студенты направлений подготовки: «Архитектура», «Дизайн», «Рекреация и

спортивно-оздоровительный туризм», обучающиеся в вузах г. Омска. Для комплексной оценки функции равновесия, точности дифференцирования и оценки положения тела в пространственно-временном поле нами был использован метод стабиллографии. Информативность метода стабиллографии для оценки целого ряда психомоторных параметров человека неоднократно отмечалась авторами [5].

Результаты и их обсуждение. При выполнении стабиллографического теста «Мишень» требовалось как можно быстрее изменить положение центра тяжести собственного тела в соответствии с изменением положения постоянно движущейся мишени.

Анализ показателя количества очков в тесте «Мишень» позволил выявить достоверно более высокие абсолютные значения у девушек и юношей физкультурного вуза, что свидетельствует о более высоком уровне развития способности к дифференцированию и оценке положения собственного тела в пространственно-временном поле и способности к быстрому восстановлению равновесия после изменения положения тела (рисунки 1, 2). Абсолютные значения этого показателя у студентов нефизкультурных вузов практически в два раза хуже (различия статистически достоверны при $p < 0,05$). Характер динамики изменения данного показателя по курсам обучения у юношей всех изучаемых групп студентов носит сходную направленность – показатель практически не изменяется с 1 по 4 курс. Такая стабильность этого параметра, вероятнее всего, свидетельствует о том, что к возрасту 17-18 лет у юношей он уже сформирован и не меняется в онтогенезе, по крайней мере, без направленного воздействия. У девушек наблюдается улучшение показателя с 1 по 4 курс (различия достоверны между 1 и 4 курсом), что возможно связано с более поздним формированием в ходе онтогенеза по сравнению с юношами, а также с более низким расположением центра тяжести тела у девушек в соответствии с их морфофункциональными особенностями. Во всех исследуемых группах студентов показатели юношей достоверно более высокие, чем у девушек.

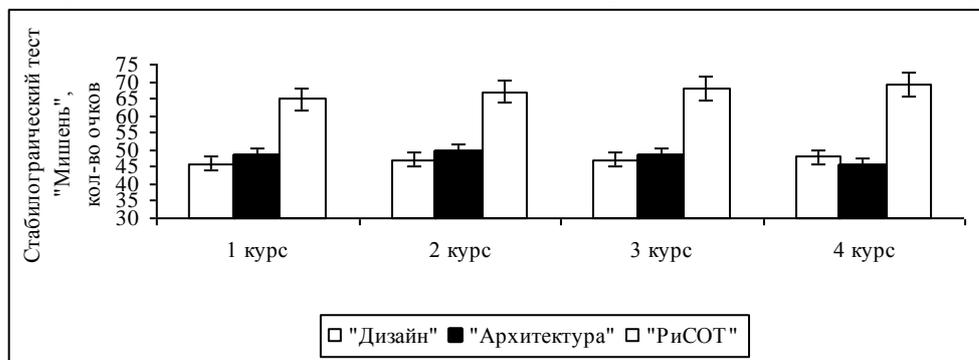


Рисунок 1. Динамика показателя точности в стабиллографическом тесте «Мишень» (количество очков) у студенток разных направлений подготовки с 1 по 4 курс.

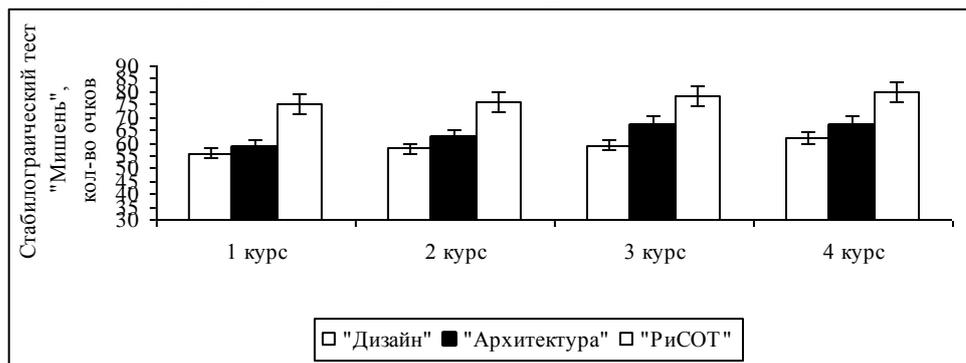


Рисунок 2. Динамика показателя точности в стабิโลграфическом тесте «Мишень» (количество очков) у студентов разных направлений подготовки с 1 по 4 курс.

Второй анализируемый показатель в стабิโลграфическом тесте «Мишень» – это показатель качества функции равновесия в %. Анализируя этот показатель, не выявлено достоверных различий между студентами разных направлений подготовки физкультурного и нефизкультурных вузов. По всей видимости, это отражает общий ход возрастного развития этого параметра в онтогенезе и свидетельствует о том, что без специального направленного тренирующего воздействия этот показатель не улучшается. Анализ изменения значений показателя по курсам обучения выявил сглаженный характер динамики у девушек. У юношей показатель достоверно улучшается только у студентов физкультурного вуза, что свидетельствует о положительном воздействии регулярных физических нагрузок на функцию равновесия у юношей.

Анализ коэффициента резкого изменения направления движения в стабิโลграфическом тесте с эвольвентой позволил выявить у студентов всех исследуемых групп низкие значения в сравнении с нормативными значениями для половозрелых лиц. Однако, абсолютные величины этого показателя у студентов физкультурного вуза достоверно выше, чем у студентов нефизкультурных вузов. У студентов всех исследуемых групп наблюдается постепенный рост этого показателя с 1 по 4 курс. Это свидетельствует о том, что в онтогенезе этот параметр формируется достаточно поздно. Также выявлены незначительные половые различия.

При проведении стабิโลграфического теста с эвольвентой нами учитывался также показатель качества функции равновесия. По сравнению с этим же показателем в предыдущем стабิโลграфическом тесте «Мишень» здесь выявлены гораздо более низкие значения показателя качества функции равновесия. В тесте с эвольвентой необходимо быстро менять положение центра тяжести тела в соответствии непрерывно меняющимся положением «ведущего-индикатора», то есть оценивалось динамическое равновесие в условиях ограниченного пространства, реагирующие способности и точность. По сравнению с тестом «Мишень» показатели качества функции равновесия в тесте с эвольвентой хуже примерно в 2-2,5 раза. Наиболее высокие абсолютные значения этого показателя выявлены у студентов физкультурного вуза, что, по всей видимости, является следствием влияния регулярных физических нагрузок и более широким спектром приобретенных двигательных навыков у студентов физкультурного вуза. Анализ динамики показателя качества функции равновесия по курсам обучения выявил различия между показателями студентов физкультурного и нефизкультурных вузов. У студенток физкультурного вуза за исследуемый период происходит достоверное улучшение показателя. Тогда как у студенток нефизкультурных вузов происходит ухудшение показателя. У юношей физкультурного вуза не выявлено достоверно значимых изменений показателя на разных курсах обучения, между тем, у юношей нефизкультурных вузов отмечено достоверно значимое снижение показателя качества функции равновесия от 2 к 4 курсу. У девушек значения показателя качества функции равновесия в тесте с эвольвентой достоверно ниже, чем у юношей.

Заключение. Анализ результатов исследования координационных способностей студентов с 1 по 4 курс разных направлений подготовки с помощью метода стабิโลграфии показал неоднозначный характер. Выявлены значимые различия между показателями координационных и психомоторных способностей студентов физкультурного вуза и нефизкультурных вузов. В частности, по большинству

исследуемых параметров студенты физкультурного вуза имеют преимущество. Выявлено, что по большинству изучаемых параметров между абсолютными показателями студентов направления подготовки «Дизайн» и «Архитектура» нет достоверно значимых различий, что объясняется определенным сходством содержания профессиональной подготовки этих студентов, сходством их режима двигательной активности, сходством в исходном уровне психомоторной подготовленности.

Выявлено, что по большинству исследуемых параметров показатели студентов физкультурного вуза улучшаются от 1 к 4 курсу, что свидетельствует о возможностях совершенствования координационных параметров на этом этапе онтогенеза при условии регулярных физических нагрузок. У студентов изучаемых направлений подготовки нефизкультурных вузов наблюдается снижение большинства показателей координационных способностей, что является неблагоприятным фактором для разных сфер жизнедеятельности (трудовой, бытовой, военной, спортивной и др.).

Выявление отрицательной динамики показателей координационных способностей у студентов нефизкультурных вузов свидетельствует о низкой степени эффективности существующего процесса физического воспитания и требует адаптированного педагогического воздействия на студентов, с целью подготовки к избранному виду трудовой деятельности. Но для определения содержания и форм такого воздействия целесообразно выявление профессионально значимых координационных способностей, т.е. выявление спектра тех психомоторных показателей, которые в большей степени влияют на успешность будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

- 1 Литвинова, Н. А. Роль индивидуальных и психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: автореферат дис. ... докт. биол. наук / Н. А. Литвинова. – Томск, 2008. – 44 с.
- 2 Покуль, С. Ю. Влияние регулярных занятий физической культурой на психофизиологический статус студентов: дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / С. Ю. Покуль. – Ростов-на-Дону, 2005. – 150 с.
- 3 Афанасьева, И. В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров: автореферат дис. ... канд. пед. наук / И. В. Афанасьева. – Малаховка, 2008. – 24 с.
- 4 Волненко, Н. Г. Методика развития физических качеств у студенток нефизкультурного вуза с учетом типов гемодинамики: автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Г. Волненко. – Белгород, 2011. – 25 с.
- 5 Скворцов, Д. В. Стабилометрическое исследование / Д. В. Скворцов. – М.: Маска, 2010. – 176 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЖЕНСКОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ГИМНАСТИКИ В ВУЗЕ

Маштакова М.Н., Коренева М.С., Ташманова Н.В., Салахов И.М., Ахтемзянова Н.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Многообразие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов, а эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [1]. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма [1; 2].

Ряд исследований указывает на необходимость широкого использования не традиционных средств физического воспитания, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся. Справедливо поставить под вопрос сам факт эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей студентов в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании [3; 4].

Атлетическая гимнастика, еще недавно бывшая вотчиной культуристов профессионалов, в настоящее время приобрела широкую популярность среди молодежи. Работа с отягощениями является наиболее быстрым и эффективным способом развития отдельных групп мышц, а также совершенствования общей формы и пропорциональности телосложения. Известно, что целью силовой подготовки в вузах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студенток, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения [4].

Существует мнение, что атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, главным образом, с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, а также на технике и методике выполнения силовых упражнений. Одним из путей выполнения таких упражнений является работа со свободным весом, для которых нужна штанга или гантели. Атлетическая гимнастика может проводиться также на специальных тренажерах, тренажеры направляют движения занимающихся по жестко запрограммированной «идеальной» траектории, уменьшая уровень травматизма [3; 5].

Используя различную величину отягощения, различные режимы работы мышц и интервалы отдыха, можно решать разнообразные задачи, в том числе, наращивать мышечную массу, исправлять дефекты фигуры и воспитывать силовые способности различного характера. Атлетическая гимнастика дает возможность разностороннего воздействия на организм занимающегося так и для локального воздействия на отдельные мышечные группы, для оздоровительного развития силовых возможностей у новичков и специализированной подготовке квалифицированных спортсменов. Работа с отягощениями позволяет последовательно и с очень высокой точностью увеличить избирательное силовое воздействие на мышцы путем использования

различных сочетаний статического и динамического, уступающего и преодолевающего режимов работы мышц с сохранением структуры движений основного спортивного упражнения, и именно по этому она является основой всех наиболее эффективных методов атлетических упражнений [3; 5].

Подбор упражнений для занимающихся должен быть направлен на гармоническое развитие тела и достаточное развитие мышечной силы. Изучение различных функциональных систем спортсменов говорит о том, что занятия силовыми упражнениями приводят к повышению эффективности деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем молодого организма. В сочетании с общеразвивающими упражнениями силовые упражнения дают наибольший эффект и способствуют совершенствованию функций организма.

Силовые упражнения воздействуют на все органы и системы организма, вызывая в них морфологические и функциональные изменения. Скелетная мускулатура гипертрофируется. Изменяется и костная ткань, увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых костей, утолщаются компактные слои кости и прикрепление сухожилий к ней. Эти изменения обеспечивают большую прочность кости и устойчивость ее к нагрузке. Отличаются функциональные изменения во всем аппарате кровообращения и дыхания [3].

Во время занятий на тренажерах выполняемая работа может быть различна по мощности и интенсивности. Существенных изменений при этом не происходит, хотя и увеличивается до 30-40 вдохов в минуту, легочная вентиляция может составлять 30-50 литров. Занятия атлетической гимнастикой благотворно влияют на сердечнососудистую систему. Происходит улучшение кровообращения внутренних органов, скелетных мышц и головного мозга. Происходят положительные функциональные изменения в самом сердце. У систематически занимающихся атлетизмом отличается снижение частоты сердечных сокращений. При выполнении силовых упражнений возрастает внутригрудное давление, сердце уменьшается в размерах до 50 %.

Это вызвано как изгнанием крови из полости сердца, так и недостаточным ее притоком, возрастает ЧСС, повышается систолическое давление до 175-200 мм. рт. ст. и относительно нормализуется через 1-3 мин. отдыха. Наряду с этим, мощное воздействие испытывает на себе система крови: возрастает уровень эритроцитов и гемоглобина, что является приспособительным фактором. Таким образом, целью физического воспитания в ВУЗе является содействие формированию здоровой, гармонически развитой личности. Однако, современная программа по физической культуре в вузе отводит на это малое количество часов. Предусматриваются дополнительные и самостоятельные виды занятий, но при этом отсутствуют конкретные рекомендации о формах, средствах и методах их проведения.

Но на сегодняшний день занятия атлетической гимнастикой в вузе построены таким образом, что они не позволяют в должной мере дифференцировать учебно-тренировочный процесс, чтобы были учтены целевые установки каждой занимающейся. Как правило, это групповые занятия, где занимающиеся выполняют разнообразные силовые упражнения, направленные на общее физическое развитие, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, не учитывая индивидуальных потребностей студенток. В то время как у каждой занимающейся имеются свои приоритетные задачи. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска способов организации занятий атлетической гимнастикой с учетом задач каждой занимающейся студентки.

Целью нашего исследования было обоснование использования дифференцированного подхода в организации занятий женской атлетической гимнастики в ВУЗе. Мы провели анкетирование среди студенток СурГУ, 2 курса обучения (93 студентки, 4 группы), занимающихся на элективном курсе «женская атлетическая гимнастика». Целью анкетирования было определить приоритетные целевые установки студентов на занятиях по атлетической гимнастике, в анкете мы задавали вопросы «Какие задачи на занятиях по атлетической гимнастике вы перед собой ставите, и какие из них для вас являются наиболее значимыми?». Оценив результаты анкетирования, были определены основные задачи, которые выделяли студентки, а также среди них, студентками были выбраны наиболее значимые непосредственно для них задачи.

Анкетирование показало, что целевые установки у студенток разнятся, для 40% опрошенных на первом месте стоят задачи по коррекции телосложения, а именно уменьшение или увеличение объемов различных частей тела, для создания пропорционального телосложения. Коррекция веса, для 30% студенток является задачей номер один, всего лишь 17% определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 13% приоритетной для себя задачей, обозначили развитие физических качеств. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебно-тренировочного процесса, в сторону использования более дифференцированного подхода в проведении занятий.

В связи с этим возникают несколько проблем:

- 1) Мы не можем разделить занимающихся в группах в зависимости от их целевых установок, так как это элективный курс и занятия проводятся по установленному расписанию.
- 2) Мы не можем делать акцент на развитие лишь одного из направлений в атлетической гимнастике, что будет противоречить основной идее, это всестороннее развитие организма.

С учетом всех обстоятельств мы предлагаем разделить основную часть занятия и добавить к ней вариативную часть, которая бы и позволила более индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. Мы выделили 4 группы студенток смешанных факультетов и условно разделили их на 2 контрольные группы 46 студенток (занятия проводились без учета индивидуальных потребностей занимающихся) и 2 экспериментальные группы 47 студенток (занятия включали в себя вариативную часть, в которой студентки делали акцент на решение приоритетных для них задач используя средства атлетической гимнастики).

В начале и в конце учебного года, мы провели тесты по общей и специальной физической подготовке, тест по определению уровня здоровья по Апанасенко и ряд антропометрических измерений. Все эти данные фиксировались в рабочей тетради по мониторингу физического развития и функционального состояния, разработанной на кафедре физической культуры СурГУ.

Сравнительный анализ результатов мониторинга показал, что изменения в экспериментальной группе по тем направлениям, которые они для себя обозначали как приоритетные, были значительно выше, чем в контрольной группе, но по другим направлениям подготовки показатели оказались ниже. Положительная динамика результатов по тем направлениям, которые для себя определили студентки в экспериментальной группе, объясняется тем, что в вариативной части занятия, они могли акцентировано, локально воздействовать на нужные механизмы организма с целью развития тех качеств, которые для них важны. Более высокие результаты в

контрольной группе по другим показателя, свидетельствуют о том, что такая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и несет положительный эффект в общем физическом развитии организма.

В конце года мы провели анкетирование, целью которого было определить степень удовлетворенности студенток от полученных результатов, после года занятий атлетической гимнастикой. В анкете мы просили оценить, по 10 бальной шкале степень их удовлетворенности от занятий в целом, и от полученных результатов. Оценив результаты анкетирования, мы можем сказать, что в экспериментальной группе уровень удовлетворенности от занятий выше, чем в контрольной группе и связано это в большей степени с высокими результатами по, тем целевым установкам, которые они перед собой ставили в начале года.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М., 2000.
2. Дворкин Л.С. [и др.]. Самостоятельная силовая подготовка студентов: метод. указания. Ч. II. Свердловск, 1985.
3. Лубшев М.А., Менхин А. В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработка. М., 1996.
4. Собянин Ф.И. О сущности физической культуры (или к вопросу об одной предложенной дискуссии) // Теория и практика физической культуры. 2010. № 4. С. 20-24.
5. Сырова С.В., Мистрюкова М. Н. Проблемы методического обеспечения физической рекреации в ВУЗе // XV Державинские чтения: мат-лы Всерос. конф. Тамбов, 2010. С. 109-111.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ БОКСЕРОВ – СТУДЕНТОВ.

Никитин И.В.

МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

Готовя к выступлению на ринге студента, следует учитывать особенности его организма, в первую очередь деятельность центральной нервной системы.

Формирование и совершенствование двигательных навыков проходит по общепринятым каналам, независимо от характера ударов, комбинаций и даже степени технической подготовки студента. Но процесс обучения боксу студента тем не менее имеет свои определенные особенности.

В секциях вузов обычно занимаются и боксеры-новички, и боксеры высокого класса. Естественно, планы тренировок для тех и других значительно различаются. Новичкам и боксерам третьего разряда, выступающим на «открытом ринге», хоть им и придется провести всего один бой, нужны регулярные тренировки три раза в неделю.

Для высококвалифицированных боксеров, у которых соревнования продолжаются по несколько дней, требуется более серьезная подготовка.

Вот как выглядит распределение времени пред соревновательных тренировок и нагрузок по этапам.

На первом этапе (12-13 дней) акцент делается на общую физическую подготовку.

Второй (10-11 дней) должен строиться на весьма интенсивных нагрузках, максимально приближенных к соревнованиям. Здесь преимущество отдается

специальной подготовки, выполнению одиночных и серийных ударов. Цель – совершенствование скоростной выносливости.

Третий (7-8 дней) характеризуется снижением общефизических и специальных нагрузок и проводится в эмоциональном направлении.

За три дня до соревнований тренировки следует прекратить.

Опыт показывает, что большую эффективность дает микроцикл тренировки, включающий пять дней занятий и два дня для отдыха. Он наиболее приближен к турнирной обстановке, включает в себя проведение боев в течение 2- 3 дней.

Вот примерная схема микроцикла в предсоревновательном периоде:

понедельник - совершенствование техники и тактики;

вторник - боевая практика;

среда - совершенствование техники и тактики на снарядах;

четверг - боевая тактика;

пятница - физическая подготовка;

суббота - парная баня, массаж;

воскресенье - отдых.

Наиболее приближенными к условиям состязаний являются вольные бои, в которых оба боксера действуют на ринге, совершенно самостоятельно выбирая и технику, и тактику. При разучивании комбинаций с партнером тренеру следует тщательно учитывать индивидуальные особенности боксера, его физические данные, тактику боя, вес, рост.

В период тренировочных занятий большую роль играет чередование физических упражнений. Перенесение нагрузок на отдельные группы мышц дает возможность отдохнуть центральной нервной системе и всему организму в целом, тогда как злоупотребление тренировками в перчатках с партнером, повторение одних и тех же упражнений может вызвать переутомление.

Лучший активный отдых – другие виды спорта: спортивные подвижные игры, кросс по пересеченной местности, плавание, легкая атлетика, лыжи.

Трудно переоценить и психологическую сторону подготовки боксеров к соревнованиям.

Быстро возникающие внешние раздражения не бывают постоянными, при частом применении данного раздражителя они исчезают. Вот новичок на учебно-тренировочных занятиях успешно усвоил технику бокса, хорошо проводит условные и вольные бои в своей секции со своими товарищами по «оружию». Тренер считает, что он вполне подготовлен к участию в соревнованиях типа «открытого ринга». Однако непривычная обстановка часто тормозит, сковывает действия впервые участвующего в бою боксера.

На одном из соревнований вроде бы хорошо подготовленный в техническом отношении, хоть и начинающий боксер на свой первый бой вышел против сущего новичка. И что же? Полтора раунда он не мог провести ни одного точного, резкого удара (как это успешно делал на тренировках) и еле успевал защищаться от ударов соперника. Только в конце 2-го раунда он смог, наконец, собраться и закончить бой с минимальным преимуществом. Это, повторяю, был его первый бой. Но ведь порой в ходе боя заметно скрадывается техника и тактика и у высококвалифицированных боксеров на самых крупных международных соревнованиях.

На большом ринге нужна психическая надежность боксера, как одно из самых важных качеств в бою.

Индивидуальной психологической подготовке боксера необходимо уделять максимум внимания. Известный русский педагог К. Д. Ушинский писал: «Воспитатель должен стремиться узнать человека, какой он есть в действительности, со всеми его слабостями и во всем его величии, со всеми его будничными, мелкими нуждами и со всеми его великими духовными требованиями... только тогда будет он в состоянии почерпнуть в самой природе человека средства воспитательного влияния, а средства эти громадны». Эти слова тренеру по боксу не мешало бы выучить наизусть.

Большое психологическое воздействие на боксера может оказывать и коллектив. Среда, в которой боксер вращается в течение подготовительного и соревновательного периодов, да и во время отдыха, может влиять как положительно, так и отрицательно на его психику. И об этом не должен забывать тренер, работая с такой разнородной по составу командой, какими, как правило, бывают студенческие команды.

Список литературы:

1. Гродополов К.В. – «Тренировка боксера» Физкультура и спорт, Москва, 1960, 250 с.
2. Озмидов В.С. – «Ринг» Советская Россия, Москва, 1959, 225 с.
3. Степанов В.Г., Соколов Ю.П., Радоняк Ю.М. – «Бокс» Методическое пособие, Москва, 1967, 120с.
4. Худадов Н.А. – «Говорят мастера ринга» Физкультура и спорт, Москва, 1963, 246 с.
5. Штейнбах В.Л. – «Последний раунд» Физкультура и спорт, Москва, 1990, 288 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Палкин М.В., Соловейченко Е.Г., Ильин А.В.

Белгородский государственный научный исследовательский университет, г. Белгород, Россия

По данным некоторых исследований последнего времени, число здоровых детей в России составляет лишь десять процентов. Вырос уровень детской заболеваемости нервно-психического характера, снизилась психическая устойчивость и детей, и взрослых. Это становится причиной социальной дезадаптации молодежи, (рост количества правонарушений, распространение алкоголизма, наркомании, суицидальных проявлений). Отмечается сокращение общей численности населения России из-за низкой рождаемости при высокой смертности, активности миграционных процессов, сокращении продолжительности жизни и т.п. Поэтому на сегодняшний день так остро встает проблема сохранения здорового и трудоспособного населения в России.

Проблема здоровья личности, формирования здорового образа жизни россиян фокусирует в себе опасные вызовы цивилизованного развития человечества. Именно поэтому в научной литературе здоровье рассматривается не только как медицинская категория, но и как социальная ценность, которая имеет решающее значение для всестороннего и гармоничного развития личности на протяжении всей жизни. В этом контексте важной задачей становится повышение качества физического воспитания, педагогической работы, восстановления и укрепления физического здоровья, пропаганды здорового образа жизни. При этом нужно подчеркнуть, что возможности

физического воспитания как эффективного средства охраны здоровья людей до сих пор не освоены и не используются в должной мере.

Очевидно, что сегодня необходим взгляд на формирование здорового образа жизни современной молодежи не только как на педагогическую, но и социально-экологическую и здоровьесберегающую системы, решающие совместно с задачами образования вопросы целенаправленного воспитания здорового поколения. Эти задачи определены в Конституции РФ [1], законе «Об образовании», Программе «Дети России» с подпрограммой «Здоровый ребенок», Программе «Экология и природные ресурсы России», во многих других федеральных и региональных программах.

В данном случае основная проблема заключается в противоречии между потребностью общества в формировании здорового образа жизни молодежи и недостаточном использовании преподавателями физической культуры физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель работы – проанализировать и выявить специфику физкультурно-оздоровительных технологий в процессе формирования здорового образа жизни молодежи в высших учебных заведениях.

В рамках исследования было проведен опрос, в котором приняло участие 80 студентов первых курсов, впервые посетивших занятия по физической культуре. Им был предложен опросник по выявлению отношения к здоровому образу жизни, состоящий из 19 пунктов.

На вопрос о том, считают ли студенты себя здоровыми людьми, 38,75% считают себя здоровыми людьми, 57,50% – не совсем; 3,75% опрошенных не считают себя здоровыми. На вопрос: считаете ли вы, что здоровье в ваших руках, 82,50% ответили утвердительно, 17,50% не считают так. На вопрос: считаете ли вы физическую культуру составной частью общечеловеческой культуры – 82,50% ответили утвердительно, 17,50% – отрицательно. 72,50% опрошенных студентов считают необходимым для себя придерживаться принципов здорового образа жизни, 27,50% только частично. 70,00% студентов считают необходимым проводить беседы о влиянии вредных привычек на организм, 30,00% опрошенных не считают это важным.

Анализируя данные этого опроса, можно сделать вывод о том, что просвещение молодежи по вопросам здорового образа жизни крайне необходимо, так как многие студенты не понимают, зачем необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни.

В дополнение к опроснику была предложена анкета «Виды занятий в свободное время», которая позволила выявить досуговые предпочтения молодежи. Среди видов досуга «дома» наибольшее предпочтение получили следующие: общение с друзьями (66,25%), просмотр передач, видеофильмов (58,75%), прослушивание радио, аудиокассет (53,75%) и уход за домашними животными (41,25%). Иногда респонденты предпочитают занятия спортом (82,50%), сочинения (41,25%), занятия народными промыслами (37,50%). Практически никогда не отдается предпочтение компьютерным играм, программированию, техническому творчеству.

«Вне дома» были максимально отмечены следующие виды досуга: посещение библиотеки, читальных залов (58,75%), массовые праздники, гуляния (41,25%). Иногда испытуемые предпочитают посещение театров и кинотеатров (62,50%), посещение кафе, баров (53,75%), обучение музыке, танцам, рисованию (41,25%),

профессиональным ассоциациям (41,25%). Почти игнорируют секции и кружки физкультурно-оздоровительной направленности (96,25%), курсы иностранных языков (91,25%), политические объединения (91,25%), спортивные мероприятия (71,25%), факультативы при учебных заведениях (66,25%).

В результате, прослеживается тенденция предпочтения молодежью пассивных форм досуга. К активным формам досуга респонденты проявляют частичный интерес.

Важным моментом является интеграция деятельности медицинских сотрудников и профессорско-преподавательского состава по формированию образовательной среды, создающей условия для сохранения и улучшения основных компонентов здоровья молодежи и способствующей выработке у них осмысленной, мотивированной потребности в здоровом образе жизни.

Формирование политики охраны и укрепления здоровья людей является одним из приоритетных направлений таких как Постановление Правительства Белгородской области от 11 апреля 2011 года №138-пп «Об утверждении долгосрочной целевой программы «Оздоровление молодого поколения Белгородской области в возрасте до 25 лет» на 2011-2013 годы» [2]. В соответствии со стратегическим планом мероприятий развития здравоохранения области получает развитие принципиально новое направление деятельности – переход от системы, ориентированной на лечение заболевания, к системе охраны здоровья граждан, основанной на приоритете здорового образа жизни и направленной на профилактику болезней.

Актуальность решения этой проблемы обусловлена признанием роли здоровья населения как фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества, так как в последнее десятилетие в структуре заболеваемости и смертности населения прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья (стрессогенные заболевания, дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление и др.). После болезней системы кровообращения вторыми в структуре причин смерти стали несчастные случаи, отравления и травмы. На протяжении многих лет общие тенденции смертности населения определяют смертность лиц трудоспособного возраста. В общем числе умерших они составляют третью часть, при этом среди мужчин она в 4 раза выше уровня смертности женщин. Смертность мужчин трудоспособного возраста четко коррелирует с употреблением алкоголя, травмами и отравлениями, убийствами и самоубийствами. Из общего числа впервые признанных инвалидами около 45% составляют лица трудоспособного возраста. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается общая доля невротических и психических расстройств.

Кроме того, навыки активных занятий населения физической культурой и спортом в 70-80 годы, когда существовало множество клубов любителей бега, плавания, лыжного спорта и другие, были утрачены в 90-е годы. В современных условиях у населения еще не сформирована потребность к поддержанию и укреплению собственного здоровья, у родителей – к рождению и воспитанию здорового ребенка. Продолжает оставаться низкой мотивация к здоровому образу жизни. Несмотря на социальные и экономические преимущества профилактических программ, как в обществе, так и в деятельности органов и учреждений здравоохранения, системы медицинского и социального страхования, образовательных учреждений приоритетным пока остается лечение больных, а не проведение профилактических мероприятий.

Охрана здоровья здорового человека включает совокупность мер экономического, правового, социального, культурного, медицинского, санитарно-

эпидемического, а также физкультурно-оздоровительного характера, направленных на оптимизацию условий для формирования активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья, обеспечивающих снижение заболеваемости и увеличение количества здоровых и практически здоровых людей.

Приоритетами работы вузов в данном направлении являются:

- непрерывность оздоровительных мероприятий в течение всего периода обучения студентов;
- формирование ответственности у студента за свое здоровье и здоровье своих близких;
- формирование заинтересованности и личной ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и здоровья членов их семьи, в первую очередь подрастающего поколения;
- профессиональная подготовка, систематическое повышение квалификации кадров для системы охраны и укрепления здоровья здоровых.

В качестве реализации данных направлений могут быть предложены пути оптимизации процесса формирования здорового образа жизни молодежи средствами физкультурно-оздоровительных технологий в вузе:

- разработать информационно-просветительские программы в области обеспечения студенческого здоровья;
- внедрить на кафедрах физического воспитания различные формы работы, направленные на утверждение здорового образа жизни (проведение книжных выставок, часов здоровья, викторин, конкурсов, видеожурналов, видеуроков и др.);
- систематически обновлять книжные фонды библиотек литературой и периодическими изданиями, пропагандирующими здоровый образ жизни;
- создать любительские объединения или клубы по интересам, пропагандирующие здоровый образ жизни посредством физкультурно-оздоровительной деятельности;
- содействовать работе и оборудованию залов для физкультурно-оздоровительных занятий;
- во всех высших учебных заведениях осуществлять пропаганду здорового образа жизни, вреда табакокурения, алкоголя и употребления наркотических веществ;
- использовать в этой работе популярные кинофильмы, компакт-диски, аудио- и видеоклипы, плакаты и другую рекламную и пропагандистскую продукцию, формирующие в массовом сознании установки на идеал здорового человека;
- организовать родительский всеобуч с привлечением медицинских работников по вопросам формирования здорового образа жизни подрастающего поколения (семейные школы здоровья, школы здорового питания);
- на курсах повышения квалификации работников образования и культуры проводить семинарские, практические занятия, мастер-классы по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в процессе формирования здорового образа жизни молодежи;
- систематически отслеживать результаты деятельности и в соответствии с ними корректировать процесс формирования здорового образа жизни молодежи с опорой на использование физкультурно-оздоровительных технологий.

Таким образом, главный принцип здоровье сберегающей среды основывается, с одной стороны, на преодолении отчужденности педагогов, организаторов, психологов, социологов, студентов и их родителей от образовательного и

воспитательного процессов, а с другой на активном вовлечении их в проектирование «здоровой атмосферы» в вузе.

В настоящее время процесс социального воспитания молодежи, как на федеральном, так и на региональном уровне проработан не достаточно. На практике не наблюдается формирование системного представления у молодежи и педагогов о путях реализации физкультурно-оздоровительных технологий и активного использования существующих методик и наработок, способствующих формированию здорового образа жизни;

- практически отсутствует процесс интеграции деятельности медицинских, образовательных, культурно-досуговых и правоохранительных органов по формированию образовательной и воспитательной среды, создающей условия для сохранения и улучшения основных компонентов здоровья молодежи и способствующей выработке у них осмысленной, мотивированной потребности в здоровом образе жизни;

- у современной молодежи нет целостного понимания сущности здорового образа жизни;

- забота о здоровье подрастающего поколения в современной системе образования и воспитания построена без учета основных принципов здравоохранения, что является малопродуктивным;

- отсутствует целенаправленная научно-организованная система подготовки специалистов, использующих здоровье сберегающую педагогику;

- имеющиеся модели учебно-воспитательного процесса в большинстве случаев не отвечают требованиям системности, последовательности и доступности, поскольку в них основной акцент делается на знания, умения и навыки, а не на самого субъекта воспитания – человека;

- не проводится мониторинг о реальном состоянии здоровья студенческой молодежи по основным компонентам здоровья и раскрытия социальных, психолого-педагогических причин его ухудшения;

- к сожалению законодательная и нормативная база в отношении охраны здоровья подрастающего поколения не обеспечивает координацию действий федеральных и местных органов, правоохранительных, лечебно-профилактических, образовательных структур и учреждений Госсанэпиднадзора;

- повсеместно не выделяются необходимые средства на достаточное финансирование существующих программ формирования здорового образа жизни.

Несмотря на то, что молодежь владеет достаточными навыками ведения здорового образа жизни, уровень развития положительного отношения к данному образу жизни недостаточен. Поэтому, очень важно при воспитательной работе, уметь не только объяснить молодым людям, что истинное, центральное значение здорового образа жизни состоит именно в образе жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев, но также уметь воспитать у них правильное восприятие здорового образа жизни, без отклонений в ту или иную сторону.

Опрос среди студентов позволил выявить сущность физкультурно-оздоровительных технологий как особой педагогической системы, которая определяется взаимодействием личности и социального окружения, в процессе которого вырабатывается такой тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком функций отдыха, восстановления сил, выбора ценностей и приоритетов укрепления духовного и физического здоровья.

Формирование здорового образа жизни человека напрямую связано с ростом его общей культуры, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической и досуговой культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье [3].

Использование физкультурных технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как исследование и диагностика позволяют повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно формирует у студентов здоровый образ жизни.

Развитие физической культуры и спорта среди студентов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных физкультурных технологий привлечения молодежи к занятиям различными видами спорта: консолидация усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе образования, на решение задач формирования у молодежи потребности в занятиях физической культурой и спортом: совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий, не требующих больших финансовых вложений.

Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации от 25 декабря 1993 года, с изменениями от 30 декабря 2008 года [Электронный ресурс] // Российская газета. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2009/01/21/konstitucia-dok.html>.
2. Долгосрочная целевая программа «Оздоровление молодого поколения Белгородской области в возрасте до 25 лет» на 2011-2013 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.regionz.ru/index.php?ds=1097618>.
3. Акимова, Л. А. Социология досуга [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Акимова. – М.: МГУКИ, 2003. – 124 с.
4. Лотоненко, А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: Учебн. пособ. / Воронеж: ВГПУ, 1995. - 145 с.
5. Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр./под ред. Лотоненко, А. В., Зыкова, Б. К. Воронеж: ВГАУ, 1992. – 142 с.

СРАВНЕНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ХРОНОТИПОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К АУДИТОРНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ

Петров Г.В., Петрова Д.Д.

Научный руководитель: д.п.н., профессор Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск,
Россия

Введение. Проблемы биоритмов, их влияния на здоровье человека, его заболеваемость, на результаты обучения, занятий спортом довольно широко изучаются в настоящее время [1, 2]. Научные исследования биоритмов человека ведутся повсеместно. В основе временной организации деятельности систем организма лежат околосуточные и сезонные ритмы, составляющие в общей структуре биологического времени важное звено [3, 4]. Однако сведения об особенностях протекания адаптационных процессов во время обучения в вузе у представителей разных хронобиологических типов носят фрагментарный характер. В связи с этим, представляется актуальным изучение вопроса о влиянии разных видов учебной деятельности (аудиторная работа: лекции, практические занятия) на параметры психофизического состояния студентов (самочувствие, внимание, память, скорость реагирования, эмоциональное состояние и т.д.), характеризующие процесс адаптации с учетом хронотипа.

Описание материалов и методов. Задачей исследования явился сравнительный анализ особенностей адаптации к условиям аудиторной работы студентов специальности РиСОТ по их психомоторным способностям с учетом хронотипа. В исследовании приняли участие 42 студента (юноши) 1-4 курса направления подготовки: «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», обучающиеся в СибГУФК. Для оценки психомоторных параметров мы использовали следующие тестовые методики: корректурная проба, реакция на свет, реакция на звук, реакция на движущийся объект, реакция выбора.

Результаты и их обсуждение. Для выявления особенностей адаптации к условиям аудиторной работы студентов специальности РиСОТ определялись их психомоторные способности, что согласуется с данными авторов [5] о том, что с помощью данных параметров возможна оценка адаптационных возможностей человека. Именно психомоторные параметры наиболее значимы для успешного учебного процесса, т.к. отражают способности к вниманию, к адекватному реагированию на внешние раздражители, способности быстро и точно выполнять задания без снижения работоспособности и т.д.

Анализ данных проводился в два этапа. Сначала определялось среднегрупповое значение каждого показателя. Затем выявлялся уровень каждого показателя у представителей разных хронотипов. Результаты тестирования, показанные представителями разных хронотипов, сравнивались со среднегрупповыми значениями и между собой. Выявлено, что по большинству изучаемых параметров, отражающих аспекты адаптации к аудиторной работе, результаты у представителей разных хронотипов не одинаковы.

В тесте «Корректурная проба» (точность выполнения задания) испытуемые с хронотипом умеренные «жаворонки» показали более высокие результаты, чем испытуемые с хронотипами умеренные «совы» и аритмики (различия

статистически достоверны) (рис. 1). При этом выявленный уровень точности выполнения задания у студентов с хронотипом умеренные «жаворонки» оказался значительно выше среднегруппового значения по данному тесту (различия статистически достоверны). Результаты рассматриваемого теста у студентов с хронотипами умеренные «совы» и аритмики не отличались от среднегруппового значения по данному тесту.

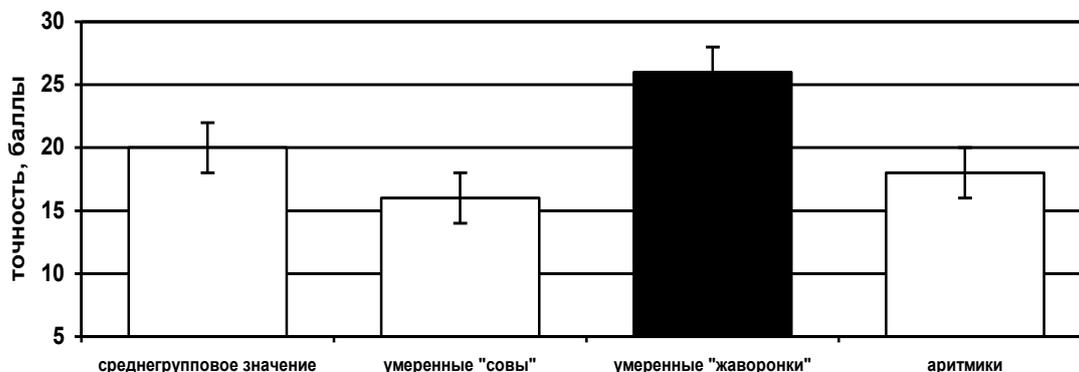


Рис. 1. Показатели теста «корректирующая проба» (точность выполнения задания, баллы) у студентов с различным хронотипом.

В тесте «корректирующая проба» (продуктивность выполнения задания) испытуемые с хронотипами умеренные «совы» и умеренные «жаворонки» показали результаты выше показателей испытуемых с хронотипом аритмики (различия статистически достоверны). При этом выявленный уровень продуктивности выполнения задания у студентов с хронотипами умеренные «совы» и умеренные «жаворонки» не отличались от среднегруппового значения по данному тесту. Результаты рассматриваемого теста у студентов с хронотипом аритмики были ниже среднегруппового значения по данному тесту. В тесте «корректирующая проба» (устойчивость внимания) испытуемые с хронотипом умеренные «жаворонки» показали результаты, которые оказались выше показателей испытуемых с хронотипами умеренные «совы» и аритмики (различия статистически достоверны). При этом выявленный уровень устойчивости внимания у студентов с хронотипом умеренные «жаворонки» оказался выше среднегруппового значения по данному тесту (различия статистически достоверны). Результаты студентов с хронотипами умеренные «совы» и аритмики не отличались от среднегруппового значения по данному тесту.

В тесте «время реакции на свет» испытуемые с хронотипом умеренные «совы» показали самые высокие результаты. Их показатели в данном тесте оказались выше показателей испытуемых с хронотипом умеренные «жаворонки», а также выше показателей испытуемых с хронотипом аритмики. При этом выявленный результат в тесте «время реакции на свет» у студентов с хронотипом умеренные «жаворонки» не отличался от среднегруппового значения по данному тесту, у студентов с хронотипом аритмики результат также оказался ниже среднегруппового значения по данному тесту. Результаты рассматриваемого теста у студентов с хронотипом умеренные «совы» оказались существенно выше среднегруппового значения по данному тесту.

В тесте «время реакции на звук» испытуемые с хронотипом умеренные «совы» показали результаты достоверно выше показателей испытуемых с хронотипом умеренные «жаворонки», а также выше показателей испытуемых с хронотипом аритмики. При этом выявленный результат в тесте «время реакции на звук» у студентов с хронотипами умеренные «жаворонки» среднегруппового значения по

данному тесту, у студентов с хронотипом умеренные «совы» – выше среднего группового значения по данному тесту. Показатели по данному тесту у аритмиков не отличались от среднего групповых.

В тесте «время реакции на движущийся объект» испытуемые с хронотипом аритмики показали результаты достоверно выше показателей испытуемых с хронотипами умеренные «совы» и умеренные «жаворонки». При этом выявленный результат в тесте «время реакции на движущийся объект» у студентов с хронотипом умеренные «совы» не отличался от среднего группового значения по данному тесту, у студентов с хронотипом умеренные «жаворонки» – также ниже среднего группового значения по данному тесту (различия статистически достоверны), у студентов с хронотипом аритмики – не отличался от среднего группового значения по данному тесту.

В тесте «время реакции выбора» испытуемые с хронотипами умеренные «совы» и умеренные «жаворонки» показали результаты выше показателей испытуемых с хронотипом аритмики (различия статистически достоверны) (рис. 2). При этом выявленный результат в тесте «время реакции выбора» у студентов с хронотипом аритмики оказался ниже среднего группового значения по данному тесту (различия статистически достоверны). Выявленный уровень времени реакции выбора у студентов с хронотипом умеренные «совы» был выше среднего группового значения по данному тесту (различия статистически достоверны), у студентов с хронотипом умеренные «жаворонки» – не отличался от среднего группового значения по данному тесту.

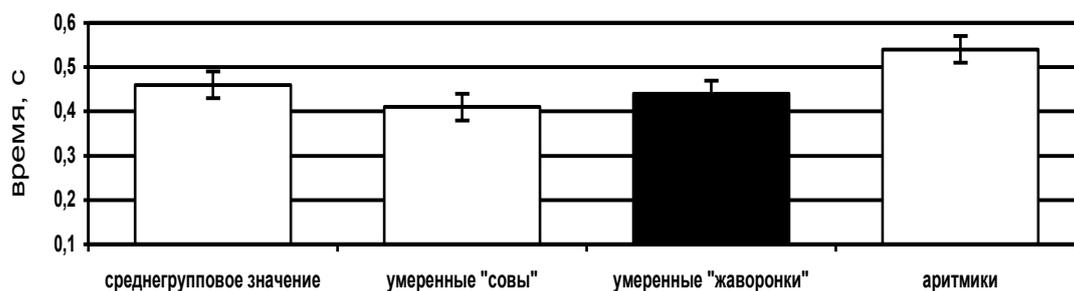


Рис. 2. Показатели теста «время реакции выбора» (с) у студентов с различным хронотипом.

Заключение. Таким образом, в ходе исследования выявлено, что у студентов, относящихся к разным хронотипам, уровень проявления психомоторных параметров, характеризующих процессы адаптации к аудиторной учебной деятельности (устойчивость внимания, способность к адекватному реагированию на внешние раздражители, способность быстро и точно выполнять задания без снижения работоспособности), неодинаков. По отдельным параметрам достоверно более высокие показатели выявлены у представителей хронотипа умеренные «совы», по другим параметрам показатели достоверно выше у представителей хронотипа умеренные «жаворонки». У студентов, имеющих хронотип аритмики, наблюдается менее выраженный разброс показателей в разных тестах, результаты в большинстве тестов колеблются в районе среднего групповых значений, что свидетельствует о более гармоничной адаптации к различным видам аудиторной учебной работы.

У студентов, имеющих хронотип умеренные «совы», по большинству показателей, отражающих способность быстро и адекватно реагировать на изменения среды, наблюдаются лучшие показатели в сравнении с остальными

студентами. У представителей хронотипа умеренные «жаворонки» выявлены самые высокие показатели устойчивости внимания при длительной монотонной, но требующей точности работы, а также самые высокие параметры продуктивности и эффективности умственной монотонной работы. У аритмиков по большинству тестов выявлены средние значения показателей, то есть представители этого хронотипа имеют наиболее гармоничный вариант приспособления к аудиторной учебной нагрузке. Однако достоверно более высоких результатов ни по одному изучаемому показателю у аритмиков не выявлено в отличие от умеренных «сов» и умеренных «жаворонков».

Список литературы:

1. Путилов, А.А. «Совы», «жаворонки» и другие люди. О влиянии наших внутренних часов на здоровье и характер. – 2-изд., доп. и перераб. / А.А. Путилов. – Новосибирск: Сиб. универс. изд. – 2003. – 608 с.
2. Шапошникова, В.И. Хронобиология и спорт: монография / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
3. Доскин, В.А. Биологические ритмы растущего организма / В.А. Доскин, Н.Н. Куинджи. – М.: Медицина, 2006. – 224 с.
4. Гриневич, В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. – №1. – С.28-34.
5. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека: Монография / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс плюс, 2002. – 320 с.

БИЗНЕС-ПРОЕКТ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА НА БАЗЕ НАЦИОНАЛЬНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ТОМСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Плиев С.З., Искакова Г.С., Андреев В.И.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

1. Миссия.

Миссия состоит в развитии баскетбола в университете, в создании успешного во всех отношениях бренда сборной команды по баскетболу.

2. Взаимодействие с ректоратом ВУЗа.

Необходимо показать руководству университета максимальный положительный эффект от успешного проекта. Договориться о выделении минимальной суммы денег с условием дальнейшего привлечения сторонних спонсорских финансовых вложений. Обязательное информационное освещение всех событий, связанных с жизнью баскетбольного клуба [2]. Необходимо создать социально ориентированный проект (участие в благотворительных акциях, волонтерских движениях с обязательным освещением в средствах массовой информации).

3. Организация работы в вузе.

В первую очередь необходимо привлечь как можно больше студентов и преподавателей к баскетболу в любой роли (игрока, болельщика, волонтера, менеджера, пиарщика, фотографа, видеооператора и т.д.). Для этого надо сделать существующие соревнования в университете не номинальными, а реально успешными и популярными проектами. Для этого нужно работать со всеми

участниками процесса. Например, в соревнованиях по стритболу привлечь медиагруппу, которая обеспечит информационное обеспечение соревнования. На минимально привлеченные финансовые средства оформить празднично место проведения, оплатить работу известному ди-джею за музыкальное сопровождение. Необходимо обязательно освещать все события, связанные с баскетбольной жизнью в университете в социальных сетях, для этого привлечь волонтера, обладающего достаточными знаниями в компьютерных технологиях.

4. Ключевые мероприятия.

В первую очередь все баскетбольные мероприятия в университете должны освещаться в обязательном порядке на сайте вуза, в местной газете в социальных сетях (создание хорошо работающего сайта команды и всевозможных групп в социальных сетях).

- Открытие сезона. Проводится в начале учебного года в спортивном зале с приглашением руководства университета и всех заинтересованных лиц. С представлением новых игроков, озвучиванием целей на сезон, с обязательным выступлением группы поддержки.
- Соревнование по баскетболу среди первокурсников между институтами университета. Проводится в начале учебного года с целью просмотреть и отобрать потенциально перспективных игроков, создание резерва основной команды.
- Спартакиада среди студентов институтов университета. Проводится с целью популяризации баскетбола, определения лучших команд и игроков. С приглашением проректоров-директоров институтов.
- Матч всех звезд. Проводится в новогодние праздники (возможно «Татьянин день»). Основная цель – создание баскетбольного праздника. Команды делятся по принадлежности к определенной группе институтов (например «технари» и «гуманитарии», или по учебному направлению и т.д.).
- Соревнования по стритболу среди общеобразовательных школ города. Проводятся на базе университета с целью привлечения перспективных молодых игроков, создания имиджа «баскетбольного вуза», знакомство потенциальных абитуриентов с материально-технической базой, традициями ВУЗа [2]. Средства на призы выделяются из фонда приемной комиссии университета.
- Спартакиада среди общежитий вуза по стритболу. Проводится в мае на открытом корте. Обязательное музыкальное сопровождение. Необходимо привлекать к организации соревнования тьюторов каждого общежития. Возможны дополнительные конкурсы в рамках проведения соревнований (трехочковые броски, слэм-данки, граффити-шоу) [4].
- Турниры 2x2, 1x1. Проводятся в конце сезона на открытой площадке. Выявление лучшего баскетболиста.
- Закрытие сезона проводится в концертном зале. Необходимо присутствие руководства университета. Проводится чествование выпускников, озвучиваются достижения команды и вручаются «Паспорта баскетболистов ТПУ».

5. Организационная структура клуба.

Главный тренер

Помощник тренера

PR-менеджеры - студенты, отвечающие за сайт баскетбольного клуба, за создание позитивного и успешного имиджа команды, организуют мероприятия (благотворительные, праздничные и т.д.).

Фотограф, видео-оператор – студенты, формируют базу фото и видео-материалов для сайтов, презентаций и полиграфии.

Попечительский совет клуба. В него входят все выпускники баскетбольной команды, заинтересованные люди из руководства университета, представитель спортклуба и представители бизнеса города.

6. Финансовый план.

В начале развития клуба необходимо обосновать руководству университета важность создания полноценного клуба, о его положительном влиянии на имидж вуза. Средства, необходимые для развития баскетбольного движения и популяризации клуба, надо изыскивать из разных источников, как профсоюзная организация студентов, управление по социальной и воспитательной работе, спортивный клуб университета. Обязательно развивать волонтерское движение и привлекать к работе в клубе активных студентов, которым будет интересен проект [1]. По мере развития клуба привлекать спонсоров в первую очередь из числа выпускников баскетболистов университета, гарантируя им положительный имидж.

7. Принципы работы с болельщиками.

Успеха можно добиться, только если на матчи клуба ходят болельщики, если заполнен зал и царит атмосфера праздника, поэтому необходимо создавать условия для болельщиков и зрителей!!! Устраивать шоу в перерывах матча, диктор должен заводить публику, болельщик должен жить этой атмосферой и хотеть вернуться в зал. Нужно проводить конкурсы и раздавать сувениры с фирменным логотипом клуба. В конце сезона устраивать встречу игроков с болельщиками и выбирать самого активного фаната[1].

8. Привлечение спонсоров.

Основной проблемой при привлечении спонсоров – это узнаваемость и популярность клуба внутри университета и за его пределами. Поэтому привлечение средств будет напрямую зависеть от узнаваемости клуба в городе, а для этого необходимо вести активную PR компанию [3]. Для этого освещать всю деятельность клуба в средствах массовой информации, активно работать с медиа-центром университета, устраивать разного рода акции и мероприятия. Постоянно выкладывать новости в социальных сетях и положительно позиционировать команду.

9. Организация продаж.

Продажи в первую очередь сувенирной продукции, во-вторых на играх клуба организовывать буфет, продавать прохладительные напитки (договориться с комбинатом питания).

Самое главное во всем проекте - это убедить руководство университета в том, что баскетбольный клуб реально полезен вузу во всех отношениях и те выделяемые средства принесут огромную пользу. Это, прежде всего создание команды, которая станет популярным брендом как внутри города, так и за его пределами, это приобщение студентов к занятиям спортом, показать, что спортсменом быть престижно [2]. Успех будет зависеть от того, смогут ли организаторы клуба создать из баскетбола не просто соревнования, а создать праздник для всех участников и в первую очередь для болельщиков.

Список литературы:

1)www.basket.ru

2)www.pro100basket.ru

3)www.slamdunk.ru

4)www.asb.stats.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКА В ТПУ

Розум Г.Г., Шапрова А.Г., Седых Т.Г.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Фитнес-занятия исследуют возможности человека – физические и умственные; это исключительный пример совместной работы мускулов и разума, индивидуальности.

В Томском политехническом университете проводятся занятия фитнес-аэробики в учебном процессе, выделяя в специализацию.

Одна из главных задач физического воспитания в ВУЗе – воспитание потребности в физическом совершенствовании. Под «физическим совершенствованием» понимается – совокупность приемов и видов жизнедеятельности, определяющих и регулирующих позицию человека в отношении своего физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Точная регулировка учебного процесса, регламентация, а так же разнообразие фитнес-упражнений позволяют успешно разрешать задачи физического развития студентов. Важно определить педагогические условия, при которых студенты по собственной инициативе будут включаться в активную физическую деятельность, предъявляя при этом требовательность к себе. Среди поступающих в высшие учебные заведения немало молодежи, отрицательно или безразлично относящихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, многие имеют слабую физическую форму.

Представительницы ВУЗа – девушки, в 17-18-летнем возрасте, поступившие на I курс, если в школе не занимались определенным видом спорта, чаще не имеют интереса к таким видам спорта, как бег, прыжки, не знакомы со спортивными играми, интересы к систематическим занятиям физкультурой не сформированы. Для формирования потребности в физическом воспитании необходимо найти новые формы занятий физическими упражнениями.

Одна из форм организации учебного процесса – специализация фитнес-аэробика. Методика занятий направлена на воспитание у занимающихся свободы и непринужденности движений, культуры поведения, учитываются анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма. Правильная организация занятий доступна студенткам на всех курсах – с I по IV.

Практический материал занятий направлен на воспитание у студенток умения в нужный момент мобилизовать свои силы, а определенные стандартные движения выполнять с минимальными усилиями, напрягая только нужные мышцы, т.е. экономично и свободно двигаться. Особенностью методики являются требования технически точного выполнения упражнений. Преподаватель специализации фитнес-аэробика должен иметь глубокие знания о воздействии физических упражнений на организм человека, а так же обладать знаниями видов аэробики, большой творческой активностью, уметь «конструировать» упражнения под музыку, демонстрируя их,

соблюдая при этом принцип непрерывности. Такая форма построения занятий доступна преподавателям, имеющим специальную сертификационную подготовку по видам аэробики. Музыкальное сопровождение – элемент эстетического воспитания. Начало и конец отдельных движений, а так же учебные комбинации упражнений должны совпадать с началом и концом музыкальной фразы.

Согласованность таких факторов, как личность преподавателя, содержание обучения, методика преподавания и мотивы, интересы, ценностные ориентации, уровень развития личностных качеств, оценка состояния здоровья и физической подготовленности характеризуют качество управления процессом физического воспитания.

Занятия фитнес-аэробикой качественно повышают у студенток интерес к занятиям, способствуют физическому совершенствованию и профессиональному становлению.

Занимаясь фитнесом, студентки активизируются, обретают свой здоровый стиль жизни, обретают интерес к деятельности, к результату. Занимаясь аэробикой - осваивают множество координационных комплексов под музыкальное сопровождение. Видов аэробики на сегодняшний день насчитывается около 30. Среди множества различных видов оздоровительной аэробики можно квалифицировать основные направления:

- 1) гимнастико-атлетическая (классическая аэробика, стретчинг, пилатес, бодибалет, силовая, фитболы);
- 2) танцевальная направленность (джаз-аэробика, hip-hop, сальса-аэробика, афроджаз);
- 3) циклического характера (степ);
- 4) направление «восток-запад» (йога, beledance), соединившие европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Основу организации учебного процесса на специализации составляет культурологический подход, способствующий всестороннему раскрытию способностей личности человека.

Точная регулировка учебного процесса, регламентация, а так же большое разнообразие видов физических упражнений позволяют успешно разрешать задачи физического воспитания студентов.

Список литературы:

1. Гордеев Г.В. Аэробика, шейпинг. Фитнес М. 2001 284 с.
2. Смирнов И.В. Краткая популярная энциклопедия культуриста-любителя – М. Физкультура и спорт, 2001.- 492 с.
3. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. М. Эскимо 2002 г 384 с.
4. Шихи К.К. Фитнес-терапия – М: Тера-спорт, 2001 – 324 с.
5. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. М. Рипар классик, 1999 – 340 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Свиньяков В.Ю.

Научный руководитель: старший преподаватель Петров Р.Е.
Елабужский институт Казанского (Приволжского) Федерального Университета, г.
Елабуга, Россия

В высших учебных заведениях дисциплина физической культуры и спорта представлена одним из самых важных компонентов целостного формирования личности студента, именно поэтому она входит обязательным разделом в системе образования, значимость которого проявляется через развитие таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое воспитание. Главной целью физического воспитания у студенческой молодёжи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни.

По результатам многочисленных исследований установлено, что рост умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при интенсивных занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются определённые установленные положения [1].

Спортивные упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на формирование скоростных способностей, силовых качеств и скоростной выносливости. Уровень нагрузки у обучаемых по ЧСС может достигать до 160-170 уд/мин.

В структуре каждого учебного семестра примерно 70-75% используемых средств необходимо направлять для воспитания силы, общей выносливости у студентов. При этом увеличение нагрузок в этот период немного снижается (ЧСС доходит до 150 уд/мин.). Данная структура учебных и индивидуальных занятий оказывает положительное влияние на формирование умственной работоспособности студенческой молодёжи [4].

Установлено, что занятия разными видами спорта положительно оказывают воздействие на умственную работоспособность студентов. Так, игровые виды оказывают высокие требования к психике, что представляет собой повышение функционирования эмоциональных черт личности. Результатом подобных занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, кратковременные эмоциональные нагрузки формируют и направляют рационально учебную деятельность. Действенный эффект достигается тогда, когда содержание спортивных занятий в целом разнообразно, а не монотонно и скучно.

Во время проведения сессии спортивные занятия предпочтительней проводить чаще двух раз в неделю и желательно на свежем воздухе с нагрузками, сниженными до 60-70% от обычного уровня. Желательно использовать циклические упражнения, такие как плавание, лыжи, бег и т. д.

Данные социальных исследований указывают на то, что в целом студенческая молодежь положительно относится к занятиям спортом и физической культурой. Однако допускается, что у большей части юношей и в частности девушек не развиты спортивные интересы. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на формировании здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи.

Становление спортивных интересов у студенческой молодёжи должно формироваться на основе:

- развитие общественной мотивации интересов;
- повышения качества учебных занятий;
- улучшения условий занятий по спортивному воспитанию формированию личности студента;
- передача обучаемым особо специальных знаний и формирования на этой основе мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- определение взаимосвязи личных интересов к физической культуре с другими потребностями студентов и др.

В ходе проведения занятий по физическому и спортивному воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям. Распределение проходит в начале учебного года учитывая пол, физическую и спортивно-техническую подготовленность, состояние здоровья (по медицинскому заключению), физическое и психологическое развитие, интересы студентов. На основе этих данных каждый студент определяется в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания: основное, специальное и спортивное. Каждое из этих отделений имеет свою индивидуальную направленность и содержание проводимых занятий [3].

Основное учебное отделение определяет студентов, не имеющих нарушений в состоянии здоровья, но физически подготовленных и развитых слабо.

Специальное учебное отделение состоит из студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья по выявленным результатам в ходе медицинского обследования. Основной материал для этого учебного отделения разрабатывается самими преподавателями с учетом данных и противопоказаний индивидуально для каждого студента.

В *лечебную* группу входят студенты с сильно выраженными, значительными физическими и психологическими отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам.

В *спортивное учебное отделение* (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, показавшие общую хорошую физическую и спортивную подготовку и имеющие собственное желание углубленно заниматься и совершенствовать свои навыки в определённом виде спорта.

В современном обществе многоплановая учебная программа представляет собой целостную систему с определёнными нормами и принципами, справиться с которой современному студенту порой бывает очень трудно. Поэтому физическое и спортивное воспитание в вузах нуждается в значительном совершенствовании. Появляется необходимость повышения мотивации и целостного осознания студентами к занятиям физической культурой и спортом. Пожалуй самым результативным

является такой методический подход к организации спортивных занятий, при котором выбор содержания занятий происходит студентами на обоюдной основе с преподавателями и учебной программой, в соответствии с собственными интересами, способностями и потребностями, что может обеспечить динамику мотивации к занятиям физической культурой и максимальную индивидуализацию процесса спортивного воспитания в целом [2].

Список литературы:

1. Ильинична В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: изд. АО Аспект пресс, 1995. – 233 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТА

Соболева А.А., Веселова М.С.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, Томск,
Россия

Физической культуры и спорт – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворении интересов и потребностей.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Таким образом, в конечном счете, именно в физической активности человек реализует потенциал физической культуры [1].

Современная российская официальная образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни в рыночных отношениях.

Самый главный порок современной образовательной системы состоит в том, что она фактически игнорирует требование научной педагогики о первостепенном обучении учащихся самопознанию и саморегуляции тела, личности и души. В ней господствует технократический формализм. Учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий

самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов.

Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

По мнению А.И. Киколова (1985) студентов следует выделять как категорию населения с повышенными факторами жизни: умственное перенапряжение, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима питания и сна, курение, алкоголь, недостаточная двигательная активность, постоянное ощущение недостатка времени и т.п. Суммарное воздействие на организм студентов многих асоциальных проявлений и вызывает развитие предболезни, а затем и болезни.

Физические упражнения эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков.

Советский физиолог И. А. Аршавский (5) сформулировал теорию «энергетического правила скелетных мышц». С его точки зрения, функциональное состояние организма в каждом возрастном периоде определяется особенностями работы скелетной мускулатуры. Ученый высказывает мысль, что без работы мышц не накапливались бы энергетические потенциалы и не образовывалась бы протоплазма-живое вещество клетки. Вследствие этого стал бы невозможным сам процесс развития организма. Отсюда следует вывод: оптимальные мышечные нагрузки – важный фактор укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни [11].

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Целью физического воспитания в ВУЗах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

3) всесторонняя физическая подготовка студентов;

4) профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности
тренировки;

6) воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Занятия по физическому воспитанию в вузе направлены не только на овладение

разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Учебный материал программы распределен на следующие разделы:

Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся по следующим учебным отделениям, в которые распределяются студенты: основное; специальное и спортивное.

В учебные группы основного отделения зачисляются студенты, не прошедшие конкурсного отбора в специализации по видам спорта, а так же студенты, имеющие в качестве мотива получение зачета по физическому воспитанию. Основная цель этого направления - применение разнообразных средств и методов физического воспитания для оптимального развития физических качеств и формирования мотивационно-ценностных установок на регулярные занятия физической культурой. И называются они - группы ОФП.

В учебно-тренировочном процессе ведущее место занимает физическая подготовка.

Известно, что на практике редко встречаются студенты с высоким уровнем развития всех необходимых физических качеств. Чаще всего присутствуют разные индивидуально-ведущие и отстающие качества.

В связи с этим, оценка физической подготовленности студентов по их ведущим и отстающим факторам является одним из путей совершенствования методики проведения занятий со студентами, занимающимися в группах ОФП.

Физическая подготовка студентов, зачисленных в группы ОФП, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов.

В начале осеннего семестра проводится педагогическое тестирование, включающее в себя сдачу контрольных нормативов: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину, кроссовый бег. Результаты тестирования таковы, что только около 6% студентов показывают высокие результаты в тестах, определяющих уровень развития силовых, скоростно-силовых способностей и выносливости. Эти результаты и указывают на необходимость целенаправленного развития отстающих физических качеств. В связи с этим были разработаны примерные комплексы упражнений для развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости. При этом, после цикла занятий (3-4 недели) и сдачи контрольных нормативов дозировка упражнений корректируется, что позволяет индивидуализировать процесс подготовки студентов.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. С. – 13
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В., Школа здоровья. – М.: ФиС. – 2004. С. – 12.
3. Маркова В.И., Здоровый образ жизни студентов. – М.: Высшая школа, 1998. С. – 158.
4. Давиденко Д.Н., Здоровье и образ жизни студентов. – СПб.: Образование-Культура, 2005. С. – 32
5. Аршавский И.А., Энергетическое правило скелетных мышц http://www.apanasenko.info/health/books/evolution/glava5_4.htm

ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Бондаренко Е.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Совершенствование физического воспитания в вузах освещается многими исследователями (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995; Л.И. Лубышева, 1993; М.Я. Виленский, 1996; В.И. Ильинич, 1995; В.М. Выдрин и др., 1991; А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, 1997; А.И. Завьялов, С.К. Рябинина, 2003; В.В. Балашова, 2005; А.О. Егорычев, 2005; Ю.П. Кобяков, 2005; Н.А. Красноперова, 2005; В.Г. Шилько, 2005 и др.). Предлагаются различные методические разработки, педагогические технологии, с разнообразными направлениями, от личностно-ориентированного обучения, до применения компьютерных технологий.

Однако зачастую физическое воспитание замкнуто только на двигательной деятельности, практически не затрагивая сферы духовного развития, творческого начала [1]. Наряду с этим наблюдается снижение интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, отмечаются недостатки в уровне их теоретической, физической подготовленности; низкая двигательная активность студентов способствует развитию различных заболеваний [2].

В тоже время творческое начало должно стать жизненным принципом нынешнего поколения студентов, и особенно успешно может быть сформировано в технико-эстетических направлениях физического воспитания.

Так у студенток спортивного отделения по художественной гимнастике ТПУ активно применяются различные виды художественно-эстетической деятельности: хореография (элементы народных танцев, классического, эстрадного), театральная (выработка сюжетных линий, их реализация, работа над выразительностью). Но наиболее комплексным средством развития творческих способностей студенток является постановка композиций упражнений гимнастики.

Композиции упражнений художественной гимнастики представляют сложные комбинации, состоящие из нескольких частей. Каждая часть, в свою очередь, объединяет несколько соединений, состоящих из элементов [3].

В процессе создания произвольных композиций упражнений (концертных номеров, показательных выступлений) постановщик сталкивается с серьезными трудностями, связанными с особенностями занимающихся, ограниченности временных и материальных ресурсов и собственно умением импровизировать.

При низкой технической, физической подготовленности занимающихся сложно создать разнообразную и интересную в подборе элементов композицию. Музыкальный слух студенток, чувство ритма, понимание музыки является решающим в выборе музыкального произведения. Для точной передачи сюжета композиции необходимы артистические способности. Творческая активность самих занимающихся значительно сокращает временные затраты на постановку композиции, а двигательная, зрительная, музыкальная память позволяет быстрее подготовить композицию к показу.

Содержание композиции для группы во многом будет определяться исходя из технической, артистической подготовленности, роста-весовых показателей

участников. Наиболее трудно бывает выстроить оригинальную композицию при разном уровне подготовленности и различных внешних данных студенток. В таком случае мастерство постановщика будет заключаться не только в подборе сложных, оригинальных элементов, но и в успешной демонстрации достоинств команды, при сокрытии ее недостатков. И здесь важно тесное сотрудничество с каждой студенткой, определяя с одной стороны ее место в команде и давая ей с другой стороны некую свободу выбора соответствующих элементов.

Существует два принципиально различных подхода к процессу составления композиций упражнений художественной гимнастики:

- последовательное составление по частям сразу окончательного варианта, с уточнением основных деталей и нюансов;
- составление схемы упражнения с распределением элементов трудности без уточнения связующих движений, с последующей их доработкой.

В первом случае для стимулирования развития творческих способностей можно совместно создавать все части или распределить их разработку между небольшими группами студенток. Во втором случае дать возможность каждой студентке придумать оригинальный элемент, соединение, комбинацию (в зависимости от способностей), а затем совместно уложить их в общую схему композиции упражнений, с последующей детальной доработкой.

Процесс создания произвольных композиций (концертных номеров, показательных выступлений) во втором варианте состоит из нескольких этапов:

1. Осуществляется подбор музыкального сопровождения в соответствии с предпочтениями студенток, тематики мероприятия, используемыми предметами (реквизитом) и т.п.

2. Подбираются элементы, соединения, составляются небольшие комбинации с учетом подготовленности занимающихся и особенностей костюма. Отдельно выделяют наиболее эффектные элементы и соединения для начала и окончания композиции. Составляются стилизованные комбинации танцевальных шагов. Для групповых выступлений придумываются оригинальные взаимодействия между участницами.

3. Определяется приблизительная схема передвижения в композиции, в групповых упражнениях определяются построения, перестроения.

4. Прорабатывается полное содержание композиции от начала до конца, с уточнением всех деталей.

Иногда композиции упражнений создаются спонтанно, без учета описанных этапов. Например, создается удачный для выступающего образ (который он сам может предложить), под него подбирается музыка, продумывается основная характерная часть произведения, а затем, прорабатываются все остальное.

Когда композиция уже создана, продолжается уточнение ракурсов, акцентов, с каждым занимающимся раскладываются на счет перестроения и выполнение элементов в соответствии с музыкальным сопровождением, оттачивается реализация сюжетных линий, идет работа над выразительностью.

Преподавателю в такой работе важно не только поощрить занимающихся на импровизацию, но и оказать необходимую помощь в создании элементов комбинаций, уравновесить новые элементы со способностями и уровнем подготовленности гимнасток, логично распределить элементы с учетом артистической ценности и эффектных ракурсов.

Совместная работа преподавателя со студентками над разнообразием элементов взаимодействий, соответствием и согласованностью избранной идеи композиции индивидуальным характеристикам гимнасток способствует поддержанию у гимнасток мотивации и интереса к процессу создания композиции упражнений и занятиям физическими упражнениями в целом.

Список литературы:

1. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5 – 6. – С. 15 – 18.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448с.
3. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232с.

ОЦЕНКА ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОДИНОЧНОГО БЛОКИРОВАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Валл Я.Я.

Научный руководитель: д.п.н., профессор Горская И. Ю.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Введение. Все элементы техники и тактики волейбола условно разделены на нападение и защиту. Однако, такой важный элемент, как блокирование, выполняет одновременно как функции защиты, так и нападения. По мнению специалистов, блокирование, является сложнейшим игровым элементом волейбола [1]. При блокировании, к играющим предъявляются высокие требования по ряду показателей, позволяющих осуществить прогнозирование ситуаций, а так же по показателям уровня развития психомоторики, а особенно точности движений.

Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника [2]. Успешная игра команды на блоке может оказывать сильнейшее влияние на ход игры всех членов команды во время игры. Нередки случаи, когда, заблокировав лучшего нападающего соперника, до этого игравшего безошибочно, команда начинает действовать увереннее своего противника, что может привести к резкому изменению хода сложно складывающейся партии и матча [3].

Недостаточные сведения о значимых компонентах, влияющих на успешность выполнения одиночного блокирования, отсутствие тестов и критериев оценки точности одиночного блокирования делает данное исследование актуальным.

Задачей данного этапа исследования явилась разработка программы оценки целевой точности при выполнении одиночного блокирования, ее экспериментальное апробирование, а также разработка нормативных критериев оценки точности блокирования для волейболистов студенческого возраста.

Описание материалов и методов. Исследование проведено на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта, Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, а также спортивного

клуба «Искра» ОАО ОмПО «Иртыш». Исследование проводилось в течение 2013 года. В исследовании приняли участие игроки (юноши) волейбольной команды в количестве 16 человек. Возраст испытуемых составил 17-23 года, 14 человек имели уровень квалификации первый взрослый разряд, 2 - кандидата в мастера спорта. В исследовании были применены следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ соревновательной и игровой деятельности волейболистов показывает, что достаточно часто в процессе игры появляются моменты, когда блокирующие не успевают выполнить групповое блокирование, блокирующий остается один. Возникает ситуация выполнения одиночного блокирования против прямых ударов из центральной части площадки (зона 3) и ударов с боковых частей площадки (зоны 2 и 4). Анализ игровой деятельности показывает, что большая часть мячей в данных розыгрышах проиграна блокирующими, которые чаще всего ошибаются за счет недостаточной точности выполнения данного элемента.

В ходе исследования нами была разработана программа тестирования, которая направлена на оценку целевой точности при выполнении одиночного блокирования у волейболистов студенческого возраста. При разработке программы были учтены все значимые компоненты, влияющие на успешность выполнения одиночного блокирования. Программа тестирования состоит из трех тестов собственной разработки. Тесты проводятся в естественных условиях (спортзал). Тест 1 направлен на оценку точности одиночного блокирования против нападающих ударов из центральной части площадки (зона 3). Тест выполняется в двух вариантах: вариант А - выполнение теста в правую сторону от испытуемого, вариант Б - выполнение теста в левую сторону. При выполнении теста оценивалась точность попадания в мишень диаметром 23 см при выполнении прямого удара.

Тест 2 направлен на оценку точности одиночного блокирования против нападающих ударов из боковых частей площадки (зоны 4 и зоны 2). Имеется два варианта выполнения теста: вариант А – мяч летит под углом с правой стороны от испытуемого, а блокирование выполняется перед собой (зона 4); вариант Б – блокирование выполняется также перед собой, но мяч летит с левой стороны от испытуемого. Точность оценивалась, как и в тесте 1 с той же мишенью.

Тест 3 направлен на скорость перемещения и постановки одиночного блокирования в пределах двух зон передней линии площадки. Имеется два варианта выполнения теста: вариант А – испытуемый находится в центральной части площадки у сетки (зона 3) по команде выполняет блокирование летящего мяча и перемещается в право (зона 2) и выполняет блокирование; вариант Б – тест выполняется в центральной и левой части площадки у сетки (зоны 3 и 4). Тест выполняется за 30 секунд, считается количество постановок блокирования при перемещении.

Тесты были апробированы нами в естественных условиях на волейбольной площадке спортивного комплекса «Искра». С помощью разработанных тестов были обследованы волейболисты спортивного клуба «Искра» студенческого возраста. Результаты тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики и проанализированы. В тесте 1, оценивающим точность блокирования при прямом ударе, выявлено, что точность попадания в правую мишень лучше, чем в левую (рис. 1). Это связано с тем, что у большей части игроков ведущей рукой является правая, перевод мяча при блокировании в правую сторону выполнять легче

и привычной. В ходе анализа результатов по тесту 2, направленному на оценку точности одиночного блокирования против нападающих из боковых частей площадки, выявлено, что количество попадания в мишень также больше в правой части площадки. Связано это не только с тем, что правая является ведущей рукой, но и с тем, что ярко выражено преобладание количества нападающих ударов из правой части площадки на соревновательных играх. В момент игр из правой части площадки (зона 4) процент нападения больше, чем в других зонах.

В тесте 3, направленном на скорость перемещения и постановки одиночного блокирования, выявлены следующие результаты. При постановке одиночного блока в двух зонах (зона 3 и зона 4) среднегрупповое значение равно 9 постановкам за 30 сек. В зонах (3 и 2) среднегрупповое значение равно 8 постановкам за 30 сек. В ходе внутригруппового анализа выявлено, что у более высоких игроков (центральных блокирующих) количество постановок одиночного блокирования больше (12 постановок). Этот факт связан с тем, что наиболее высокие игроки являются центральными блокирующими, их основной задачей в момент соревнований является постановка блока. Так же, как и в предыдущих тестах, выявлено, что постановка одиночного блока в правую сторону проходит более эффективно по причине большей частоты встречаемости таких игровых моментов на соревнованиях.

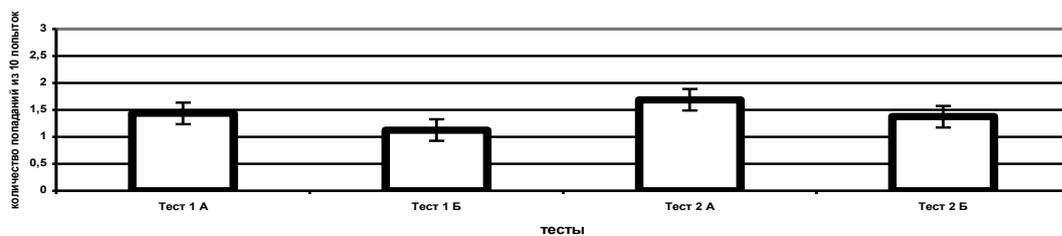


Рис. 1. Результаты оценки целевой точности по двум тестам (тест 1, оценивающий точность блокирования при прямом ударе, кол-во попаданий из 10; тест 2, оценивающий точность блокирования при ударе с боковой части площадки, кол-во попаданий из 10) у волейболистов студенческого возраста.

Список литературы:

1. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк.- М; Физкультура и спорт, 2005.-224с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства./Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Партнова. – М.: 2004.
3. Чесноков, Ю.Б. «Воздушное пространство» на замке//Время волейбола. – М.: – 2007. - №3.

СИЛОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Заборская О.С., Быконя С.Г.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Современные условия жизни предъявляют человеку ряд экологических, социально-бытовых, гигиенических и психологических условий, негативно отражающихся на здоровье населения страны. В первую очередь в эту категорию лиц входят студенты высших учебных заведений, резко меняющих стиль и быт

привычной домашней жизни. Одним из животрепещущих вопросов сегодня является тема оздоровления нации. Показатели медицинских осмотров в ВУЗах свидетельствуют о непрерывно растущем количестве студентов направляемых для занятий физической культурой в специально медицинские группы. В ТПУ из года в год увеличивается численность групп специального медицинского отделения в среднем на 4-6%. Преподаватели упорно ищут новые приемы, методы оздоровительной тренировки, вовлекая в свою работу специалистов разных областей. В поисках новых путей для достижения высоких результатов оздоровления специалисты обращаются к физической культуре.

В представлениях о патогенезе многих заболеваний и механизмах действия физических упражнений на ослабленных людей, физические нагрузки рассматриваются как средство профилактики и восстановления функций отдельных систем и всего организма в целом. Связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объёмом и характером повседневной двигательной активности доказана в многочисленных исследованиях ученых (1,2,3,4,5 и др.). В них убедительно показано, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и здоровым образом жизни является наиболее продуктивной в преодолении и предупреждении многих заболеваний, поэтому актуальность поиска эффективных путей повышения качества физического воспитания, в условиях высших учебных заведений очевидна. Действующие программы по укреплению здоровья студентов специального медицинского отделения и ЛФК направлены на физическое оздоровление, создание условий для правильного физического развития, закаливание и коррекцию особенностей соматического состояния (коррекцию акта дыхания, нарушений сердечнососудистой системы, нарушения осанки). Однако ни одна из программ не использует в полном объеме упражнений силовой направленности, что по нашему мнению, снижает эффективность оздоровления организма студентов.

В научно-методической литературе отмечается, что одной из главных задач физического воспитания в специально медицинских группах является предупреждение отставания в физическом развитии путём восполнения дефицита движений и применения специально подобранных упражнений для непосредственно лечебных, корригирующих воздействий. В результате изучения научно-методической литературы, проведённых педагогических наблюдений и анкетирования был выделен один из факторов, учёт которого необходим при проведении оздоровительных занятий. Речь идет о положительном воздействии на организм человека силовых аэробных упражнений, практически неприменяемых в учебно-оздоровительном процессе студентов специального медицинского отделения. Что выражается в снижении работоспособности, в общем функциональном дискомфорте, в мышечной слабости. В частности в ТПУ только один педагог, работал в данном направлении, остальные придерживаются использования аэробики, либо других средств.

Вопрос же, касающийся организации проведения оздоровительных занятий студентов специального медицинского отделения преимущественно силовой направленностью, изучен недостаточно. Он требует дальнейшей разработки, особенно структуры и дозирования физических нагрузок. Силовые нагрузки для девушек СМО должны быть строго дозированными. Изучение теоретических предпосылок и анализ современной практики физического воспитания на специальном медицинском отделении позволяют выявить противоречие между возрастающей потребностью государства в профилактике, укреплении и

поддержании здоровья студентов и недостаточным программно-методическим обеспечением данного процесса.

Таким образом, следует предположить, что использование в годичном цикле силовых аэробных упражнений у студенток специального медицинского отделения эффективно повлияет на процессы оздоровления и укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечнососудистой системы. Целью дальнейшего исследования является теоретическое обоснование и опытно-экспериментальная работа, где необходимо проверить эффективность методики избирательного воздействия, комплексов упражнений силовой направленности в оздоровительном процессе студенток специального медицинского отделения.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд. Кемерово: Кемер. книж. изд-во, 1980. – 176 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев «здоровье» 1987 – 223 с.
3. Бальсевич В.К. Здоровье – в движении! – М., «Советский спорт», 1988. – 48с., ил.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию, науку о здоровье. - Л. 1987. – 125 с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М. Высшая школа, 1986 – 225 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Золотарева А.Ю., Быконя С.Г.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г.
Томск, Россия

В ходе тренировочного процесса гиревики развивают силу тех мышечных групп, которые осуществляют основную работу при выполнении классических упражнений. Это связано с наличием весовых градаций в гиревом спорте и необходимостью (на этапе высшего спортивного мастерства) стимулировать мышцы только избирательно, так как силовая тренировка, прежде всего, ведет к гипертрофии работающих мышц. К таким мышцам относятся мышцы бедра, голени, спины, плечевого пояса и кисти.

Наиболее эффективный прирост силы оказывает тренировка с весом 70-90% от максимального отягощения. Однако, для более быстрого роста результатов, необходимо учитывать скорость выполнения упражнений. В.И. Воропаев считает, что более высокий тренирующий эффект получается, когда в тренировке используют различную скорость выполнения упражнения. По словам А.Н. Воробьева, спортсмен не заставляющий работать мышцы с максимальным напряжением в соревновательном режиме в процессе тренировки, не способен выполнить это в соревнованиях, в условиях стресса. Данный факт объясняется «потерей» мышечного чувства и «неумением» мышц воспроизвести подобную (нужную) работу вследствие отсутствия практики. Время от времени атлет должен проверять эффективность подготовки и применяемой методики тренировки.

Применяемые в тренировке гиревиков методы подразделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывистые – интервальный, повторный, контрольный и соревновательный. Чем выше уровень спортсмена, тем

сложнее выявить и отдать предпочтение наиболее эффективным методам. Однако, известно, что интервальный метод тренировки позволяет комплексно развивать специальную и скоростную выносливость. Характеризуется метод обеспечением высокой плотности нагрузки и быстрым вхождением в спортивную форму.

Существует традиционная советская школа спортивной тренировки, с её непреложными догмами и парадигмами, профессор Ю.В. Верхошанский связывал спортивную науку с биологическим знанием, профессор В.В. Петровский тренер олимпийского чемпиона Валерия Борзова строил методику тренировки на знаниях биологических основ организма. Исследования доктора медицинских наук профессора Ю.П. Сергеева, идеи тренировки Майка Ментцера вывели методику тренировки на новый уровень понимания только тех специалистов, которые могут отказаться от старых концепций.

Из анализа дневников выдающихся гиревиков выделяется равномерный метод тренировки и незначительное использование интервального метода, предпочитая повторный метод. Чтобы грамотно и эффективно применять интервальный метод в методике тренировки гиревиков, необходимо опираться на знание физиологии млекопитающих, включающих в себя методы определения оптимального дозирования нагрузки и опыт внедрения в спортивную практику достижений биологической науки.

Биологические знания о закономерностях и механизмах адаптации организма к мышечной работе составляют естественнонаучную основу физического воспитания и спорта. В настоящее время общепризнана схема Фольборта-Яковлева, согласно которой после утомительной работы в периоде отдыха работоспособность возвращается к исходному уровню, проходя последовательно через фазу восстановления, когда возрастает упавшая во время деятельности работоспособность, и фазу повышенной работоспособности (сверхвосстановления, суперкомпенсации, экзальтации).

После утомительной работы в подвергавшихся нагрузке органах возникают следовые явления в виде повышенного содержания энергетических субстратов, которые, суммируясь в процессе многократного повторения физической работы, приводят организм к состоянию тренированности. Исходя из этого, в целях оптимизации тренировочного процесса разрабатываются и практически применяются определённые тренировочные режимы и разные методы и средства ускоренного восстановления работоспособности.

Исследования учеными динамики работоспособности животных позволило экспериментально установить на лабораторных животных и затем подтвердить на людях наличие неизвестной ранее биологической закономерности перехода организма на новый уровень специфической адаптации к мышечной работе. Данная закономерность проявляется в последовательном развитии в послерабочем периоде индуцированных однократной физической нагрузкой до утомления состояний или так называемых "фаз адаптации": фазы остаточного утомления (ФОУ), фазы повышенной работоспособности (ФПвР), фазы пониженной работоспособности (ФПнР), фазы стабилизации работоспособности (ФСР) и, наконец, нового уровня работоспособности (НУР). В течение этих фаз в органах на основе ускорения физиологической регенерации субклеточных структур происходит их перестройка, сопровождающаяся биоэнергетическими сдвигами, характерными для каждой из вышеперечисленных фаз адаптации. Запуск весьма сложных адаптационных механизмов, к которым относятся усиление процессов синтеза, ускорение

физиологического обновления субклеточных структур (сопровождающееся качественным изменением их функции), новообразование митохондрий, миофибрилл и мышечных волокон, перестройка капилляров, массовое образование миосателлитов, перестройка ферментативных систем и др., осуществляется под влиянием изменений, возникающих в периоде утомления. Физическая нагрузка выступает в качестве альтернативного фактора, вызывающего последующие реконструктивные процессы, переводящие организм на качественно новый уровень адаптации, или, иными словами, на новый уровень функциональных возможностей. Фаза повышенной работоспособности отнюдь не является завершением адаптационных сдвигов, а представляет собой только преходящее состояние общего адаптационного процесса, начинающегося в период утомления и заканчивающегося новым уровнем адаптации. Достигнутый уровень адаптации держится 3-4 дня, и если его не поддерживать адекватными воздействиями внешней среды (например, соответствующими физическими нагрузками), то он утрачивается. То есть происходит дезадаптация.

Полученные учеными экспериментальные данные также показывают, что применение повторных утомляющих (развивающих) физических нагрузок в условиях незавершённого адаптационного процесса (например, в фазе суперкомпенсации) действительно приводит к повышению работоспособности, но заканчивается возникновением состояния хронического физического перенапряжения, сопровождающегося, в конечном счете, срывом работоспособности. С биологических позиций это наименее эффективный путь адаптации.

В соответствии с раскрытой закономерностью учеными была разработана принципиальная схема биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ). Суть её, заключается в том, что после того как работа до утомления проведена и организм вышел на новый уровень адаптации, этот уровень поддерживается небольшими по объёму нагрузками, осуществляемыми через 1-2 дня, и полностью соответствующими по своему характеру первоначальной утомляющей работе. Организм должен быть поставлен в условия, отражающие достигнутый уровень адаптации.

Осуществляется это на практике следующим образом. Определяются основные индивидуальные характеристики физического развития спортсмена и его биоэнергетики, ставится задача развития необходимого физического качества (например, максимальной мощности или силовой выносливости) и в целях решения этой задачи делается выбор соответствующего режима воздействия (характера тренирующей нагрузки). Затем в рамках выбранного режима спортсмену даётся физическая работа до утомления (переводная нагрузка (ПН), поскольку она переносит организм на новый уровень адаптации). Кроме того, прослеживаются фазы адаптации, которые по времени занимают в целом от 1 до 7 суток, в зависимости от состояния тренированности спортсмена и характера переводной нагрузки, и по достижении нового уровня адаптации даются удерживающие нагрузки (УДН). Смысл последних заключается в том, чтобы каждый раз вывести спортсмена на уровень стационарной работы в режиме переводной нагрузки. Длительность адаптационной тренировочной ступени, как показал опыт, составляет 7-18 календарных дней, из которых тренировочными являются 4-7 дней. Общий объём развивающей работы (переводная и удерживающие нагрузки) находится в пределах 3-7 часов — и этого уже вполне достаточно, чтобы получить близкий к максимальному тренировочный эффект. В процессе прохождения фаз адаптации тренировочная работа не производится.

Учитывая особенности гиревого спорта, где компоненты техники играют наиважнейшую роль, при подготовке гиревиков работа над техникой проводится в основном те в дни, когда достигнут новый уровень адаптации. Работа эта "подпороговая", то есть не приводящая к утомлению, хотя и может выполняться в режимах различной интенсивности. Вся подготовка спортсменов состоит из следующих друг за другом адаптационных тренировочных ступеней.

В условиях практического применения БОССТ в полной мере реализуются принципы индивидуализации и объективизации тренировочного режима и его основных компонентов (мощности, времени, типа развивающей и вспомогательной работы, времени и характера отдыха) и другие педагогические принципы.

Применение этой системы на практике приводит к целенаправленному, эффективному, хорошо управляемому и контролируемому процессу развития необходимых физических качеств при уменьшении объёмов развивающей работы, а также к исчезновению таких явлений, как "пик спортивной формы", хроническое физическое перенапряжение и срыв работоспособности. При применении БОССТ наиболее полно раскрываются генетически детерминированные адаптационные возможности организма.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ

Сальников Ю.В., Смышляев А.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В футболе достижение высоких результатов в большей мере определяется уровнем развития двигательных способностей организма. При этом одним из самых важных двигательных качеств, которое влияет на проявление спортивного мастерства, является выносливость. Более развитая выносливость позволяет увеличить игровую активность, а так же расширяет диапазон технико-тактических действий футболистов.

В своем исследовании мы предполагаем изучение современных методов развития специальной выносливости у футболистов, а так же применить некоторые из них в тренировочном процессе для выявления эффективности использования в различных периодах подготовки.

Одним словом «выносливость» называется группа относительно независимых друг от друга физических качеств, в которых общим является то, что уровень их развития определяет устойчивость футболистов к утомлению.

Видов утомления много, и поэтому существует много проявлений выносливости. В практике футбола выделяют следующие виды [1]:

- Общую (аэробную) выносливость – её уровень определяет возможность сохранения эффективности длительной физической работы в условиях нарастающего утомления;
- Скоростную (анаэробную) выносливость – уровень этого вида выносливости обуславливает возможность выполнять рывки с максимальной мощностью и максимальной скоростью в течение всей игры или тренировки;

- Силовую (анаэробную) – высокий уровень этой выносливости позволяет поддерживать нужные мышечные напряжения в течение всего матча;
- Психическую выносливость – способность противостоять утомлению психики, особенно в неблагоприятных ситуациях игры, формирует мотивацию победителя;
- Сенсорную выносливость – противостояние сенсорному утомлению и обеспечение оптимального восприятия тактических ситуаций;
- Специальная выносливость – обеспечение эффективности тактики и техники в условиях нарастающего утомления.

На сегодняшний день можно выделить три теста, которые направлены на оценку выносливости. Самым популярным из них является тест Кеннета Купера, заключающийся в определении максимальной дистанции, которую может преодолеть футболист за 12 минут. Перед началом тестирования испытуемые предварительно разминаются, а затем по команде стартуют, стараясь поддерживать максимально возможную для себя скорость (при утомлении разрешается переходить на шаг). По истечении 12 мин дается команда к окончанию бега и определяется пройденная дистанция с точностью до 100 м.

Вторым по популярности является бип-тест: тест включает в себя бег между двух меток, стоящих друг от друга на расстоянии 20 м в соответствии с подаваемыми звуковыми сигналами. Отсюда и его название. Время между записанными звуковыми сигналами сокращается с каждой минутой (уровнем). Существует несколько версий теста, но наиболее часто используемая имеет начальную скорость бега 8,5 км/час, которая увеличивается на 0,5 км/час каждую минуту до тех пор, пока футболист не начнет не укладываться в требования сигналов. Существуют и другие разновидности теста.

Третьим, наиболее распространенным на Западе, является Бангсбо тест, предложенный датским специалистом и ассистентом тренера ФК «Ювентус» Йенсом Бангсбо. Продолжительность теста составляет 16,5 минут, в течение которых игроки чередуют 40 промежутков высокоинтенсивной работы, продолжительностью 15 секунд каждый, с таким же количеством промежутков низкоинтенсивной работы, продолжительностью 10 секунд каждый. Периоды отдыха ограничиваются звуковыми сигналами — одиночным сигналом вначале, и двумя свистками в конце каждого спринтерского отрезка. В течение периодов высокоинтенсивной нагрузки, игрокам следует описать круг вокруг штрафной площадки на футбольном поле. Они бегут 40 м лицом вперед, 8,25 м спиной вперед, 95,25 м снова вперед, в том числе слалом с углом разворота 120°, 8,25 м — бег боком лицом от центра и 8,25 м — лицом к центру. Перед каждым тестированием, футболисты разогреваются в течение 10 минут, и еще 10 минут знакомятся с дистанцией путем легкого разминочного бега. Затем они должны кратковременно, в течение 4-х минут, ознакомиться с выполнением теста, путем чередования 15-секундных периодов интенсивных нагрузок с 10-секундными промежутками низкоинтенсивного бега. Это позволит игрокам адаптироваться к рациональному выполнению 16,5-минутного теста. После разогревания и ознакомления, игроки отдыхают в течение 10 минут.

Типами специальной (специфической) выносливости являются скоростная, силовая и координационная. Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений либо такое соотношение скоростей, - например, на первой и второй половине дистанции, - при котором дистанция преодолевается в полную силу) [2].

Существуют достаточно разнообразные методики и методы воспитания специальной выносливости. Наиболее распространенные, с нашей точки зрения, и применяемые в тренировочном процессе следующие методы [2].

Интервальный метод воспитания специальной выносливости.

В тренировке, направленной на воспитание скоростной выносливости, нагрузка в сериях дается более интенсивная, чем в тренировке на общую выносливость. Это может быть достигнуто двумя путями: либо постепенным сокращением пауз отдыха при относительно постоянной или несколько увеличивающейся скорости на отрезках, либо некоторым увеличением скорости на отрезках при увеличении пауз отдыха. В процессе воспитания скоростной выносливости применяют несколько различных вариантов интервального метода, различающихся по характеру и степени физиологического воздействия на организм:

- Тренировка на коротких отрезках, с короткими паузами отдыха (повышение преимущественно аэробной производительности).
- Тренировка на длинных отрезках (аэробно-анаэробное воздействие).
- Серийная интервальная тренировка, состоящая из нескольких (4—6) повторений коротких отрезков в каждой серии. Паузы отдыха между сериями более длительны, чем между отрезками (аэробно-анаэробное воздействие).
- Повторно-интервальная тренировка с более длинными, чем в серийной тренировке, отрезками, с большей напряженностью работы в каждой серии и увеличенными паузами отдыха между сериями (анаэробное, гликолитическое воздействие).
- Интервальный спринт — короткие отрезки, преодолеваемые с максимальной скоростью, с относительно длительными паузами отдыха (анаэробное, алактатное воздействие).

Повторный метод воспитания специальной выносливости.

Повторный, или, как его называют в последнее время, темповый, метод применяется на отрезках такой же длины, что и интервальный метод, или на более длинных отрезках. Интенсивность работы от 90% до 100%, паузы отдыха (от 1-2 до 5—10 мин. между отрезками) должны обеспечивать хорошее восстановление.

Этот метод позволяет спортсмену в течение одного тренировочного занятия выполнить большой суммарный объем работы с предельной и околопредельной скоростью.

Переменный метод воспитания специальной выносливости.

Существует несколько вариантов переменного метода:

- С ритмичными колебаниями скорости, т. е. с чередованием отрезков одинаковой длины, но разной интенсивности.
- С неритмичными колебаниями длины отрезков и скорости их прохождения.
- С неритмичными колебаниями интенсивности, зависящими от определенных тактико-технических задач (например, при отработке тактики «рваного» бега в легкой атлетике, плавании и др.).

Контрольный (соревновательный) метод воспитания специальной выносливости.

Контрольный метод - это прохождение соревновательной дистанции или выполнение соревновательного упражнения в полную силу, по возможности в условиях, близких к соревновательным (под стартовую команду, со спарринг-партнером т.п.). Этот метод применяется главным образом в соревновательном периоде для отработки различных тактических вариантов (с быстрым началом, «рваной» скоростью и т.п.), развития чувства темпа, воспитания волевых качеств.

Таким образом, целью нашего исследования является определение наиболее эффективных методов развития специальной выносливости на этапах подготовки футболистов.

Список литературы:

1. М.А. Годик Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – с. 153-155
2. В.И. Лях Выносливость: основы измерения и методики развития. Физическая культура в школе. 1998. – с. 7-14

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Третьяков А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г.Белгород, Россия

Одной из неперенных составляющих здорового образа жизни является высокая двигательная активность и можно с уверенностью говорить о том, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития.

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности (ДА) населения является одной из наиболее актуальных во всём мире. Её появление обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Многие, к чему стремились люди в прошлом, стало реальностью нашей жизни. Успехи научно-технического прогресса сделали комфортными труд и быт современных людей, дали возможность быстрого перемещения на большие расстояния и защиту от природных стихийных явлений. Вместе с тем, вновь появившиеся «блага цивилизации» стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная генетически заложенная потребность в движении. ДА необходима для нормальной деятельности практически всех органов и систем организма, поскольку изначально филогенетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида [2].

В системе вузовского образования двигательная активность студентов обеспечивается двумя плановыми занятиями по физической культуре в неделю. В то же время потребность молодого организма в движениях соответствует 14–19 тысячам шагов в сутки, или 1,3–1,8 ч в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них ни закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладевать будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием, явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8–10 ч в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий. Вместе с тем эта мера не вполне эффективна и может быть реализована только путем соблюдения ряда условий, которые в настоящее время вряд ли могут быть выполнены. Это и уровень образованности студентов, позволяющий самостоятельно выполнять физические

упражнения, и наличие спортивной базы по месту постоянного проживания, и индивидуальные особенности физического развития и функционального состояния, и способность каждого человека к самостоятельному дозированию нагрузок, и, наконец, высокий уровень мотивации к самостоятельной физической тренировке.

Вынужденное уменьшение объема произвольных движений – гипокинезия – приводит к тому, что в организме снижается микронасосная деятельность мышц, уменьшается работа всех звеньев кровообращения, возникает комплекс различных расстройств в обмене веществ, системе дыхания, ускоряется процесс старения. В результате воздействия гипокинезии сокращается объем мышечной массы, снижается тонус мышц, уменьшается масса и плотность костной ткани, снижается эластичность сухожилий и суставных связок, ухудшается координация. Резкое уменьшение количества сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, негативно сказывается на деятельности центральной нервной системы и приводит к снижению умственной работоспособности. Изменения в эндокринной системе способствуют быстрой утомляемости, при выполнении как физической, так и умственной работы, проявлению эмоциональной неустойчивости. При этом, по словам сербского профессора Д. Живковича с соавт. [4], повседневные морфофункциональные изменения, вызванные дефицитом ДА, заметны не очень, однако отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным изменениям в организме.

Из таблицы №1 видно, что двигательная активность студентов не превышает 10000 локомоций в день, даже в дни проведения занятий по физической культуре.

Тревога о здоровье подрастающего поколения инициирует поиск эффективных решений проблемы дефицита ДА во всём мире. Особенно активную позицию занимают учёные из США, Германии, Польши, Казахстана, Сербии, России, Белоруссии.

Мотивы занятий физической культурой, по мнению Н.И. Пономарёва, В.М. Рейзина [3], – главное условие их эффективности. Проведённое в Белгородских вузах исследование показало, что 70% студентов ходят на занятия по физической культуре исключительно, чтобы получить зачёт (экзамен); 20% – чтобы отвлечься от аудиторных занятий; 7% – чтобы убить время; 3% – чтобы повысить уровень физической подготовленности.

Можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознаёт значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно то, чем они на этих занятиях занимаются.

Результаты исследований проведённых в НИУ «БелГУ», указывают на то, что двигательная активность является неременным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. При этом в процессе обучения двигательная активность студентов постепенно снижается, что, в свою очередь, ведёт к снижению уровней их здоровья и успеваемости. Величина двигательной активности зависит, во-первых, от наличия (или отсутствия) в жизни студента дополнительных занятий физической культурой, во-вторых, от того, к какой группе здоровья он отнесён для занятий физической культурой. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно их пропускают. Можно утверждать, что есть студенты, которые еще не потеряли интереса к двигательной

активности, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся.

Таблица 1

Обобщенная таблица уровня соматического здоровья и двигательной активности студентов ОМГ НИУ «БелГУ».

Уровень соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко студентов ОМГ НИУ «БелГУ»									
Показатели		Девушки			Юноши				
		х	±	m	х	±	m		
Индекс массы тела Кетле (усл.ед.)		16.83	±	0.51	19.96	±	0.28		
	баллы	-1.25	±	0.10	-0.70	±	0.18		
Жизненный индекс (усл.ед.)		51.56	±	2.76	58.17	±	1.60		
	баллы	1.00	±	0.35	1.10	±	0.29		
Силовой индекс (усл.ед.)		47.36	±	1.16	68.69	±	1.08		
	баллы	0.00	±	0.16	1.10	±	0.20		
Время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний за 30 с (сек)		60.00	±	3.14	60.00	±	2.56		
	баллы	5.00	±	0.45	5.00	±	1.17		
Индекс Робинсона (усл.ед.)		85.97	±	2.27	92.75	±	2.67		
	баллы	-1.25	±	0.18	-0.33	±	0.47		
Общая оценка уровня здоровья		3.50	±	0.25	6.20	±	0.41		
		ниже среднего			ниже среднего				
Недельная двигательная активность девушек (n=100)									
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	M	m
M	7659	8189	6041	8465	8399	8855	7953	7937	347
m	768	1829	1059	1270	1791	1486	1680	1027	
Недельная двигательная активность юношей (n=100)									
M	10465	14084	12912	13677	10273	11155	9291	11694	702
m	559	1475	1340	1198	1154	1755	615	727	

Список литературы:

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
2. Позднышева, Е.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей студенток нефизкультурных вузов / Е.А. Позднышева, Ж.А., Ломтева, Л.С. Фадеева // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. – Чебоксары, 2009. – С. 180-183.
3. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 2-4.
4. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В.К. Климова, М.В. Климова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы I Междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2009. – С. 187-189.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Шестаков С.Н.

Научный руководитель: д.п.н., профессор Горская И.Ю., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Введение. Одним из основных компонентов соревновательной деятельности в волейболе является прыжковая подготовленность игроков. Отмечается, что 90-95 % выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блокирование, нападающие удары), поэтому к прыжковой подготовке волейболистов в настоящее время предъявляются повышенные требования [1].

Многими специалистами [2, 3, 4] отмечается, что за последние несколько лет в классическом волейболе произошли значительные изменения, а именно:

- усложнилась техника выполнения подачи, которая в настоящее время является эффективным атакующим средством (большинство подач выполняются в прыжке);
- увеличилась доля атак из глубины площадки (позволяет задействовать дополнительного нападающего на задней линии);
- направленность соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа в последние годы приобретает все большие различия;

Прежде всего, эти изменения связаны с существенными нововведениями в правилах соревнований, что привело к повышению требований, предъявляемых к уровню технической и физической подготовленности волейболистов [4, 5]. Следовательно, возникает необходимость совершенствования научно-методического обеспечения тренировочного процесса волейболистов, внесения коррективов в структуру и содержание их подготовки [1, 3, 5].

Большинство средств и методов, используемых для развития и совершенствования прыжковой подготовленности в тренировочном процессе волейболистов разного уровня квалификации, по своей структуре не соответствует основным соревновательным упражнениям. Чаще всего в тренировочном процессе волейболистов используются прыжки и выпрыгивания вверх, тогда как в процессе игры часто встречаются различные варианты прыжков назад, в стороны на одной или двух ногах. В свою очередь средства, используемые в практике работы тренеров по волейболу для оценки прыжковой подготовленности, также не позволяют полноценно охватить все компоненты этого вида подготовленности. Чаще всего для оценки прыжковой подготовленности используются стандартные тесты (прыжок в длину с места, прыжок вверх «по Абалакову»). Учитывая вышесказанное, нами предпринята попытка разработать программу тестирования для оценки специальной прыжковой подготовленности волейболистов, с помощью которой можно оценить все компоненты этого вида подготовленности, осуществлять педагогический контроль и при необходимости внести коррекцию в тренировочный процесс.

Задачей данного этапа исследования явилась разработка программы тестирования специальной прыжковой подготовленности волейболистов студенческой команды.

Описание материалов и методов. Исследование проведено на базе кафедры Медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК, а так же на базе волейбольной команды студентов СибГУФК. Исследование проведено в 2013

году. В исследовании приняло участие 12 игроков команды (юноши). Испытуемые имеют уровень квалификации 1 и 2 спортивного разряда.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольное педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования нами была обоснована и разработана программа тестирования специальной прыжковой подготовленности волейболистов студенческой команды. При разработке программы тестирования мы сделали попытку учесть и охватить все значимые компоненты прыжковой подготовленности в волейболе. Анализ игровой деятельности позволил выявить виды и направления прыжков, которые встречаются в процессе игровой деятельности при выполнении технических элементов. Данные этого анализа учтены нами при разработке программы тестирования.

Для оценки прыжковой подготовленности при нападающем ударе и при подаче в прыжке мы использовали следующий тест: «Прыжок с разбега и последующего выпрыгивания в высоту с двух ног». На баскетбольный щит наклеивается пронумерованная линейка. Исследуемые по очереди выполняют разбег и отталкиваются в высоту с двух ног, стараясь максимально высоко прыгнуть вверх и коснуться нумерации линейки. Показатели фиксируются и из трех, также, выбирается один лучший.

Для оценки прыжковой подготовленности при блокировании мы использовали следующие тесты: «Прыжок в сторону (влево, вправо) с двух ног», «Прыжок в сторону (влево, вправо) с одной ноги», «Прыжок вверх с места в единицу времени». Эта группа тестов позволяет оценить амплитуду боковых прыжков, выполняемых на одной или двух ногах, а также оценить прыжковую выносливость, то есть способность сохранения высоты прыжка на фоне утомления.

Программа тестирования включает в себя также тест «Прыжок назад». Такой тип прыжка чаще всего используется при игре в защите при выполнении таких технических элементов как прием мяча сверху в прыжке, прием мяча снизу одной рукой в выпаде. При выполнении теста оценивается амплитуда прыжка назад на одной ноге.

Разработанную в ходе исследования программу оценки прыжковой подготовленности целесообразно использовать на общеподготовительном этапе годичного цикла подготовки, в середине основной части тренировочного занятия, т.к. занимающиеся уже хорошо разогреты и утомление еще не наступило.

Разработанная программа проверена на надежность, апробирована и внедрена в практику тренировочного процесса мужской волейбольной команды СибГУФК.

Заключение. Разработанная программа для оценки тестирования специальной прыжковой подготовленности волейболистов позволяет тренерам полноценно оценить все компоненты прыжковой подготовленности, осуществлять педагогический контроль в ходе тренировочного процесса, выявлять слабые и сильные стороны прыжковой подготовленности и своевременно корректировать ход тренировочного процесса. Разработанная программа тестирования может быть использована не только в студенческих волейбольных командах, но и в тренировочном процессе волейболистов разного уровня квалификации СДЮСШОР, различных клубов.

Список литературы

1. Беляев А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 3. - С. 37-38.
2. Беляев А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 34-35.
3. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 30-33.
4. Попичев М.И. Развитие прыгучести у волейболистов 14-15 лет с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей / М.И. Попичев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 45-48.
5. Шилов О.С. Оценка прыжковой подготовленности спортсмена / О.С. Шилов, Е.В. Афанасьева // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 8. - С. 1012.

ЧЕРЛИДИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Якимук М.И.

Научный руководитель: ст. преподаватель Жован Г.Ф.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
педагогический институт, ФИЯ, г. Белгород

Студенты – социальная группа, для которой характерно снижение двигательной активности в результате увеличения времени на учебную деятельность[3]. Такие ученые как С.А. Дробышева, (2005), Л.Н. Яцковская, (2007) экспериментально доказали, что рабочая нагрузка студента первого курса составляет 12-14 часов в обычные дни и 16-18 часов в период сессии. Изучая проблему дефицита двигательной активности, студенческой молодежи отмечено, что для 60-80% учащихся характерен гиподинамический режим деятельности[2]. Их двигательная активность в современном образовательном процессе составляет 40-60% от естественной потребности в движениях, при минимальной норме 12-15 часов в неделю.

Черлидинг можно с уверенностью назвать современным средством физического воспитания для детей, подростков и молодежи. Универсальным способом повышения двигательной активности студентов[1]. Черлидинг (англ. Cheerleading: от cheer – одобрительное, призывное восклицание; lead– вести, управлять) – зажигательные спортивные танцы, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии, танцевального шоу[4]. Первая официальная российская группа поддержки – DanceTeam ЦСКА была организована в 1995 году. В 1999 году была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд». В настоящее время помимо сопровождения спортивных соревнований, черлидинг является самостоятельным видом спорта со своими правилами, соревнованиями различного ранга. Как в любом виде спорта, присваиваются спортивные разряды. В 2010 году появилась официальная учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ. В 2002 году Российская федерация вступила в Европейскую и Международную

Федерацию Черлидинга (ЕСА и ICF), что позволило российским командам участвовать в Чемпионатах Европы, Мира.

Черлидинг доступен любому, и бывшему спортсмену, танцору и тому, кто никогда не занимался профессионально спортом. В команде, как в дружной семье найдется место для участия каждого желающего. Посещая регулярно тренировки, можно развить физические качества и приобрести навыки, которые не только сделают сильным, координированным, но и уверенным в себе. Сочиняя звучные кричалки, развиваются качества личности, несвойственные для развития в других видах физической культуры и спорта. Принятие и соблюдение «Кодекса черлидеров» несёт в себе воспитательный и образовательный моменты. В связи со сложной акробатической подготовкой, в вузах популярны смешанные направления черлидинга, которые включают в себя наиболее зрелищные и эффектные обязательные элементы номинаций Чир и Чир-Данс [5]. Опираясь на официальные правила соревнований Федерации черлидинга России, каждый вуз имеет возможность формировать свои правила для проведения внутренних состязаний, делая тем самым черлидинг более доступным и популярным видом физкультурной деятельности современной молодежи.

Для определения интереса студентов к черлидингу мы провели анонимное анкетирование, в котором участвовало 1300 человек, обучающихся различных факультетов Белгородского университета. Это исследование позволило нам выяснить, что 86% из всего числа опрошенных, имеют представление о черлидинге и способны правильно дать определение. Основными источниками информации являются популярные среди подростков и молодежи кинофильмы и другие телеинформационные источники. 63% отметили, что им интересна информация о черлидинге, из них 48% желали бы регулярно и целенаправленно заниматься в рамках учебных занятий по физической культуре и спортивных секциях. Очевидно, что черлидинг интересен и популярен в студенческой среде. Он может занять достойное место среди наиболее популярных видов физической активности, студентов. Таких, как у юношей: тяжелая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол и борьба. У девушек: танцы, атлетическая гимнастика, бег, аэробика, пилатес и йога. В связи с возникшим у студентов нашего университета интересом, появилась необходимость в открытии спортивного отделения: «Черлидинг». В результате работы в этом направлении появилась сборная команда НИУ «БелГУ», «Зажигалки», которая теперь не только сопровождает все спортивные мероприятия, проводимые в вузе, но и пропагандирует занятия черлидингом среди школьников и молодёжи Белгородской области. Так были проведены мастер-классы, в рамках повышения квалификации учителей физической культуры и для школьников, в рамках спортивного праздника: «Летние Олимпийские старты», проводимые Департаментом образования, культуры, спорта и молодёжной политики администрации города Белгорода. Ступенью спортивного достижения стало успешное участие команды в чемпионате вузов Москвы, 2012года. Сегодня команда ведёт подготовку к участию в I чемпионате Российского студенческого спортивного союза по черлидингу, который пройдет 6-8 декабря 2013года, в Казани.

Подготовка черлидеров связана с воспитанием физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация. В таких двигательных действиях как прыжки и подскоки, проявляются скоростно-силовые способности. В сложно-координационной работе рук и ног проявляются такие виды силовых способностей как силовая выносливость и силовая ловкость. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений черлидеров. В сложно

координационных видах спорта особенно ценятся выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности, что свидетельствует о высокой технической и физической подготовленности.

Для определения интенсивности нагрузки черлидеров, нами были обобщены результаты показателей ЧСС студентов черлидеров, членов сборной команды НИУ «БелГУ», во время сопровождения соревнований и спортивного выступления. Во время сопровождения соревнований, длительностью 60 минут, черлидеры синхронно выполняли базовые и танцевальные движения с помпонами, выкрикивали звучные кричалки. При этом средний показатель ЧСС не превышал 130 уд/мин. Спортивные выступления, длительностью 1 мин.50 сек., 2 мин., и 2 мин.30 сек., включали прыжки, станты, пирамиды (первой и второй категории сложности - это соответствует начальному уровню подготовки спортсменов), также чир данс и кричалки. Вместе с тем, средний показатель ЧСС не превышал 150 уд/мин. Из этого мы можем сделать вывод о доступности занятий черлидингом для студентов всех медицинских групп, с различным физическим и функциональным развитием. Это в свою очередь подтверждает мнение специалистов (Медведева Л.Е. 2006; Филиппова С.О., 2008; Цыба И.А., 2010; Соколова Э.Ю., 2011; Жован Г. 2012).

Черлидеры стали неотъемлемой частью социальной жизни людей. Они получили признание общественности. Черлидинг был назван одним из важнейших студенческих видов спорта для поддержания и поощрения в подрастающем поколении энтузиазма, позитивного отношения к окружающему их миру, а так же залогом командного духа в молодёжном сообществе [4].

Введение черлидинга в физическое воспитание студентов даёт возможность развития творчества, увеличения объема двигательной активности, формирования навыков общения в коллективной деятельности.

Список литературы:

1. Борисова, М.М. Использование фитнес технологий в работе с детьми дошкольного возраста / М.М. Борисова, В.В. Горелова // Проблемы модернизации системы непрерывного физкультурного образования: Сб.матер.Науч.практич.конф. – Калининград, 2011. – С.77-80.
2. Горелов, А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №3 (33). – С.25-29
3. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Монография / Е.Н. Копейкина, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: Политерра, 2010. – 133 с.
4. Официальный сайт Федерации Черлидинга России // www.cheerleading.ru
5. Цыба, А.И. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учеб. Пособие. – М, 2010. – 80с.

СИЛОВАЯ АЭРОБИКА

Яманаева О.Д.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

В последние годы ряд специалистов отмечает, что необходимо у молодежи воспитывать культуру здоровья, формировать стойкую положительную мотивацию на

здоровый образ жизни, ориентировать их на сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью [1, 5], так как в системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической работоспособности во многом определяет возможности студенческой молодежи к овладению своей специальностью.

Формирование у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование новых видов физических упражнений, пользующихся в настоящее время большой популярностью. В последнее время появляется все больше работ, посвященных исследованию новых видов и форм физической активности, особо популярных среди девушек и женщин [2, 4]. Это как раз те виды, к которым девушки и женщины предрасположены природой: аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика, спортивные бальные танцы, ритмическая гимнастика, гидро-аэробика, степ-аэробика, ритмопластика, бодибилдинг, HOTIRON и др.

Основным мотивом, побуждающим девушек заниматься оздоровительной аэробикой, является большое желание иметь стройную фигуру, пропорциональное развитие тела. Все девушки считают коррекцию недостатков фигуры очень важной для себя. Для значительной части студенток занятия аэробикой являются важным средством сохранения и укрепления здоровья. А это нельзя достичь без целенаправленной силовой тренировки.

При занятиях оздоровительной аэробикой необходимо гармонично сочетать упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы, и силовых тренировок.

Что же понимается под определением сила? Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий и она подразделяется на максимальную, скоростную силу и силовую выносливость.

В данной работе изложены основные принципы необходимости систематических силовых тренировок. К ним относятся сохранение мышечной массы, поддержание подвижности, укрепление осанки, предохранение суставов и позвоночника, защита от остеопороза, профилактика лишнего веса и заболеваний обмена веществ, разгрузка сердца и кровообращения, улучшение состояния нервной системы и психики.

В работе приведены основные упражнения на силу, организованные по анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии [3]. К ним относятся упражнения для мышц стопы и голени, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, приводящих мышц бедра, отводящих мышц бедра, а также мышц таза, мышц спины, прямых мышц живота, косых мышц живота, мышц спины, плечевого пояса и рук, мышц груди, упражнения для рук.

В процессе силовых тренировок по предложенной нами методике со студентками 1-3 курсов повышаются показатели абсолютной силы, увеличивается мышечная масса, задерживаются возрастные изменения в мышцах и потеря мышечной массы, улучшается эластичность связочного аппарата, увеличивается плотность костной ткани, улучшается подвижность в суставах, что является профилактикой травматизма, сохраняются естественные изгибы позвоночника, задерживается дегенерация межпозвонковых дисков, повышается лабильность, возбудимость, увеличивается мышечный компонент соматотипа, уменьшается

жировая прослойка, повышается уравновешенность, снижается излишняя возбудимость и нервозность, повышается уверенность и коммуникативность.

Список литературы:

1. Антонович Л.Г., Семерков С.В. Факторы, негативно влияющие на отношение к урокам физической культуры и их преодоление / Межвуз. сб. научн. тр.: Физическое воспитание учащейся молодежи.-Томск.-1999-С. 103-104.
2. Иванова О.А. Формула красоты. - М.: Советский спорт. –1990. –48 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Том 2. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России,2002 – С.51-68.
4. Пикурова А. Гимнастика, в которой есть все //Физкультура и спорт. –1996. –№2. – С.20–21; –№4. –С.20; –№5. -С.24-25.
5. Подгорная В.Н., Подгорный Г.П. Пути интенсификации занятий по физвоспитанию в Донецком государственном университете //Материалы конференции. –Ростов-на-Дону: 1998.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СИБИРИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Миннуллин Р.М., Белоусов А.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Введение. Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, в котором участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения судей, зрителей, даже соперников. Проблема сопряженной физической и технико-тактической подготовки в данном виде спорта достаточно сложна, так как успешность выступлений в соревнованиях существенным образом зависит от уровня развития функциональных систем, навыков работы с компасом и картой, памяти, внимания и других факторов. Установлено, что под воздействием занятий ориентированием значительно развиваются объем и переключение внимания, память[1].

В Сибири снежный покров устанавливается в начале ноября, а сходит к концу апреля, в то время как основной соревновательный сезон для спортсменов специализирующихся в ориентировании бегом начинается уже в начале апреля.

В представленной публикации основное внимание уделено технико-тактической подготовке квалифицированных спортсменов – ориентировщиков специализирующихся в ориентировании бегом в летний период в условиях Сибири. Именно эта составляющая подготовки имеет очень большое значение для достижения спортсменами - ориентировщиками максимальных результатов.

Технико-тактическая подготовка строится по принципу «от простого к сложному». В зимнем периоде базовой подготовки, когда тренировки на местности с картой практически невозможны из-за снежного покрова, можно принимать участие в соревнованиях по лыжному ориентированию, отрабатывая такие элементы техники и тактики, как чтение карты, пространственное ориентирование без помощи компаса (в ориентировании на маркированной трассе), «линейное» ориентирование и выбор варианта (в ориентировании в заданном направлении). Полезна также аналитическая работа в помещении – разбор дистанций прошедшего сезона, анализ графиков

прохождения контрольных пунктов (КП) и выбора вариантов ведущими ориентировщиками мировой элиты на крупных международных стартах. Большую пользу в этом может принести новый европейский журнал спортивного ориентирования «O-SPORT», выходящий 7 раз в год и посвященный, прежде всего, анализу дистанций на конкретных примерах.

Во время тренировок в спортзале необходимо отрабатывать отметку на КП и выполнять упражнения с картой, направленные на развитие зрительной памяти. Небольшие дистанции в заданном направлении можно пробегать в городских парках по расчищенным аллеям и протоптанным тропам.

С наступлением бесснежного периода следует уделить внимание, прежде всего, отработке отдельных элементов техники, отработке технических приемов ориентирования в «чистом виде». Затем можно переходить к технико-тактической подготовке, уделяя особое внимание выработке тактической дисциплины. Здесь большую пользу могут оказать тренировочные дистанции с заранее выбранными вариантами и разложенными на составные части техническими действиями.

И, наконец, с приближением периода основных соревнований следует собрать все свои навыки воедино и приступить к прохождению в тренировочном режиме трасс, максимально приближенных к соревновательным по уровню сложности технико-тактических задач. При этом большую часть таких тренировок следует проводить в повторном или интервальном режимах, разбивая дистанцию на отрезки и чередуя их пробегание на соревновательной и сверх соревновательной скорости с интервалами отдыха.

В бесснежном периоде удельный вес технической подготовки по отношению к физической должен возрастать и достигать не менее половины общего времени тренировочных занятий. В целом за год из 600 -700 часов тренировочных занятий ориентировщики мировой элиты затрачивают не менее 250 часов на техническую подготовку, включая участие в соревнованиях.

В переходном периоде на фоне снижения физических нагрузок можно заняться спортивной картографией, а также планированием и постановкой дистанций. Занятия по картографии можно проводить в режиме корректировок существующих карт или составления карт по базовым материалам хорошего качества. Полезно также попрактиковаться в съемке на местности с помощью компаса и счета шагов. В последнем случае требуется консультация опытных картографов, иначе работа может оказаться не слишком качественной и не принесет необходимого эффекта [2].

Цель: Совершенствование методики технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в ориентировании бегом.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методические источники, обобщить имеющуюся информацию по изучаемой проблеме, определить основные параметры и средства спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой спортивной квалификации.
2. Разработать экспериментальную методику формирования технико-тактических действий у высококвалифицированных спортсменов в ориентировании бегом с учетом климатических особенностей Сибири.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики на практике, на основе данных педагогического эксперимента и статистической обработке полученных результатов.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов – ориентировщиков в летнем периоде подготовки.

Предмет исследования: Техничко-тактическая подготовка квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

Гипотеза: Предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений по технико-тактической подготовке, улучшит результат высококвалифицированных спортсменов - ориентировщиков.

Список литературы:

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. – М.: АКАДЕМИА, 2001. – 208с
2. Казанцев С.А. Системное психологическое описание деятельности в спортивном ориентировании // О-Вестник. – 1996. - № 1. – С. 34-36.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРИАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СИБИРИ

Малыхин Н. И.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Триатлон, в классической своей версии, летний вид спорта. Подготовка триатлониста в условиях Сибири, где преобладает зимний период, проблематична, или как многие скажут невозможна. Попробуем рассмотреть подробно подготовку в каждом из видов триатлона, и найти плюсы в наших условиях.

Первый этап триатлона - плавание. Самый технически сложный вид, требующий большего времени в годовом цикле подготовки. В соревновательной деятельности проходит на открытых водоёмах, которые в Томске $\frac{3}{4}$ года не отвечают критериям тренировочным и соревновательным условиям, по климатогеографическим показателям. Как быть? Мнение организовывать тренировочный процесс на открытых водоёмах оказалось ошибочным. Проводить подготовку триатлетов лучше в условиях закрытых бассейнов, которые имеются в Томске. Бассейн – это ограниченное пространство и выполнять упражнения для отработки техники и скоростных способностей лучше именно в нем. Упражнения получатся нормированными по расстоянию и времени [1]. Единственными отличительными особенностями плавания в «открытой» воде от плавания в бассейне, являются навигационные способности и умение преодолевать дистанцию с волнением водной среды. И оба эти навыка можно отрабатывать в наших бассейнах, выполняя упражнения до определённого ориентира, расположенного на дорожке, будем вырабатывать навык ориентации в водной среде. Совместное проведение тренировок со спортсменами подводного плавания максимально приближает занимающихся к соревновательным условиям в ветреную погоду с волнением воды, что позволяет научиться преодолевать волны с меньшими затратами энергии.

Также отрабатывать навыки группового плавания лучше в бассейне, где в отличие от открытых водоёмов вода прозрачная и тренер видит все ошибки и может своевременно их исправить до момента их закрепления в навык.

Все эти факты не означают, что «открытая» вода не нужна в подготовки вовсе. Но количество времени в году, которое мы в наших условиях можем плавать в открытых водоёмах вполне достаточно для комфортного и уверенного поведения в первом плавательном этапе нашего вида спорта.

Вторым этапом триатлона является шоссейная велогонка. Отсутствие оборудованных велосипедных треков или дорожек, климатические условия усложняют подготовку, но не делают невозможной. В данной ситуации климатические сложности играют положительную роль в подготовке спортсменов. В велоспорте есть такое понятие как круговое педалирование, то есть распределение силы равномерно по всему пути педали, это помогает равномерному продвижению вперёд с минимальными потерями мощности и скорости, колесо при этом выполняет вращательное движение с постоянной скоростью, что ликвидирует «пробуксовку» велосипеда на месте [2]. Езда по снегу наглядно показывает как вращает педали спортсмен. Только при круговом педалировании будет продвижение вперёд. Благодаря обильным осадкам в виде снега, мы имеем возможность отработки не самого лишнего навыка - навыка правильного падения, который в свою очередь оберегает спортсмена от травм.

Как показывает многолетняя практика езды по снегу, воспитанники после тренировок на снежном покрове гораздо увереннее себя чувствуют на твёрдом асфальте.

Ещё один отрицательный фактор низкие температуры. Стопы и кисти велосипедиста находятся в статическом положении и испытывают переохлаждение. Для избегания обморожения конечностей, помогает смена деятельности. Между отрезками на велосипеде включаем отрезки бегом. Тем самым увеличиваем приток крови к конечностям, и тренируем переход от велосипеда к бегу, что не менее важно в триатлоне.

Заключительным этапом является бег. Вновь тренировки по снегу. Мягкий покров снижает ударную нагрузку на суставы, а его неоднородность укрепляет связки. За счёт неустойчивого положения спортсмена на снегу развиваются мышцы корпуса, отвечающие за правильное положение тела при беге. Так же снежные покровы разной глубины используют для развития силовых возможностей. Кроме силы, при беге по снегу хорошо развивается технический элемент вынос бедра. Ещё одним помощником в обучении техники бега может быть лёд, которого в Сибири тоже в изобилии. В беге по льду также важным фактором является правильно направленное приложение сил. При постановке опорной ноги под центром тяжести и отталкиванием, скольжение по льду становится минимальным. В качестве примера необходимо рассмотреть ходьбу по льду, инстинктивно при ходьбе по скользкой поверхности длина шага уменьшается, а фаза отталкивание сдвигается под центр тяжести человека [3]. Так же для примера можно взять двух лыжников передвигающихся классическим стилем в подъем, меньше усилий будет прикладывать тот спортсмен, толчковое движение которого приходится под центром тяжести. Такая техника с отталкиванием под центром тяжести используется в беге на длинные дистанции и является более экономичной. Так как при данной технике снижена нагрузка на переднюю поверхность бедра, она идеально подходит для триатлона.

Вывод. Выявив возможности организовывать тренировочный процесс в летнем триатлоне в условиях Сибири, можно отметить не только возможность развития данного вида спорта в нашем регионе, но и достижение высоких результатов, используя природные факторы в тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Значение навыков плавания на открытой воде [Электронный ресурс]. // Янг А.// Эффективное плавание: техника, обучение, уроки. - 2013. - Режим доступа: http://sportswiki.ru/плавание_на_открытой_воде
2. Крылатых Ю. Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – МОСКВА «Физкультура и спорт» 1982 / С. 73.
3. Н. Романов, Д. Робсон, Позный метод бега. – Манн, Иванов и Фербер, 2010. Серия: спорт / С. 231.

III. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ. КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Асфандиярова И.Р.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа, Россия

Реабилитация – это своего рода процесс, имеющий целью обеспечить инвалидов достижение и поддержание их оптимальных физического, чувственного, интеллектуального, психического, а также социального уровней деятельности, которые бы способствовали достижению более высокого уровня самостоятельности. Реабилитация может включать меры по поддержанию и / или восстановления функций или компенсации утраты или отсутствия функции или функционального ограничения. Реабилитационный процесс не включает первой медицинской помощи. Он охватывает широкий круг мероприятий и видов деятельности, начиная от основной и общей реабилитации и к действиям, направленным на достижение конечной цели, например, профессиональной реабилитации. Медицинская реабилитация направлена на восстановление здоровья. Все лечебные меры необходимо начинать сразу при установлении диагноза и проводить комплексно с использованием всех средств, способствующих повышению функциональных возможностей организма — восстановительное, хирургическое, медикаментозное и санаторно-курортное лечение с использованием физической реабилитации на всех этапах лечения, включая и амбулаторное, при активном участии больного. Медицинская реабилитация включает комплексную систему лечебных, педагогических, социальных, психологических и физической активности с целью обеспечения в минимально возможные сроки восстановления здоровья, общей и специальной работоспособности человека. Физическая реабилитация в ней занимает одно из основных мест в комплексе реабилитационных методов. Она основана на широком использовании кинезитерапии — лечению движениями — с помощью средств физической культуры и направлена на лечение травм и заболеваний, профилактику возможных осложнений, восстановление психологического статуса больного, бытовой и трудовой деятельности [4].

Физическая реабилитация – это применение физических упражнений и природных факторов с профилактической и лечебной целью в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Она является неотъемлемой частью лечебного процесса и применяется на всех этапах лечения.

В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств — лечебной физической культурой, физиотерапией, лечебным массажем, механотерапией, трудотерапией.

Могут быть рассмотрены различные методики и технологии в оздоровлении. И самой подходящей и доступной для оздоровления учащихся является методика кинезитерапии. Кинезитерапия является одной из форм лечебной физической культуры человека, когда, выполняя активные и пассивные движения, определённые упражнения лечебной гимнастики, достигается конкретный терапевтический результат [2]. Кинезитерапия является научной-прикладной деятельностью, в которой сочетаются знания медицины, педагогики, анатомии, физиологии, биохимии и т. д., с целью излечения, улучшения и поддержания в здоровом состоянии, профилактики от рецидивов и способствует психо-физическому комфорту личности. Кинезитерапия является единственным активным методом лечения, при котором человек полноценно участвует в оздоровительном процессе. Это способствует возрастанию мотивации, веры в собственные силы. Этот метод лечения показан практически всем имеющим нарушения в опорно-двигательном аппарате, что на сегодняшний день является основной проблемой в состоянии здоровья школьников [1].

Оптимальный эффект от занятий физическими упражнениями достигается при условии, если их направленность, интенсивность и объём физических нагрузок, кратность занятий подбираются индивидуально с учетом функционального состояния больного. Физические упражнения являются естественным физиологическим раздражителем для пораженной функциональной системы, что позволяет быстрее и с большим функциональным эффектом мобилизовать адаптационные ресурсы организма и повысить в ней компенсаторный эффект. Регулярные занятия кинезитерапией улучшают осанку, физическое состояние, укрепляют мышечный корсет, улучшают кровоснабжение, улучшают обменные процессы в межпозвоночных дисках, позвонках и окружающих тканях, восстанавливают нормальное положение позвоночно-двигательных сегментов и разрушают патологические двигательные стереотипы, восстанавливают подвижность в суставах.

Активная кинезитерапия (когда пациент двигается сам):

- Лечебная физкультура
- Подвижные игры (для детей)

Пассивные методы:

- Массаж
- Механотерапия (лечение физическими упражнениями с помощью специальных аппаратов)
- метод вытягивания

Таким образом, обобщая представленные данные, следует обратить внимание, что в течение многих десятилетий физическая реабилитация, которая является важным составляющим компонентом медицинской реабилитации, характеризуется совершенствованием своих средств и методов [3]. В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств — лечебной физической культурой, физиотерапией, лечебным массажем, механотерапией, трудотерапией.

Список литературы:

1. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. М.: Медицина, 2002, 376 с.

2. Воскробенцева Ю.В. Совершенствование работы по оздоровлению учащихся средствами кинезитерапии // Мир образования - образование в мире. 2011. № 3. С. 164-166.
3. Пархотик И.И. Дието- и кинезитерапия. К., 2005, 104 с.
4. Шахлина Л. Физическая реабилитация. Современные аспекты // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания. 2012. №9. с. 98-113.

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ДЦП В ВИДЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ

Рогов А.В., **Барабаш Р.З., *Коршунов С.Д., Пашков В.К., *Левицкий Е.Ф.**

ОГКУ Реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями, ЗАТО г. Северск.

*ФГБУН ТНИИКиФ ФМБА России Томский научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии, Томск Россия

**ТПУ, институт социально- гуманитарных технологий, кафедра спортивных дисциплин

***ДНУ НПЦ ПКМ УС Государственное научное учреждение научно-практический центр практической и клинической медицины государственного управления делами (г. Киев, Украина)

Актуальность. С каждым годом увеличивается количество детей с ограниченными возможностями. Причин появления детей-инвалидов немало. В настоящее время расширяются возможности реабилитации больных детским церебральным параличом. Но к сожалению не каждый врач отслеживает статодинамические нарушения, которые ограничивают жизнедеятельность ребёнка. Связано это в большинстве случаев с неприятием мер физического воздействия, негативизмом родителей к специалисту. А ведь простые, системные, занятия ЛФК являются приоритетными в каждодневной реабилитации. По мнению Семёновой К.А до настоящего времени происходит лечение ДЦП (детский церебральный паралич) независимо от стадии заболевания, т.е. без учёта того, какие нарушения развития мозга могут иметь место у больного ребёнка. ЛФК проводится с учётом распространённости и характера параличей без учёта тех изменений, которые отмечаются в самих мышцах и суставах. Возможно, именно с таким подходом к восстановительному лечению связаны и недостаточная его эффективность, и рецидивы: через 2-4 месяца возвращается спастичность, контрактуры [1].

В 1991 году в Северске был создан Реабилитационный Центр (РЦ) для детей и подростков с ограниченными возможностями. По направлениям врачей городских поликлиник для восстановительного лечения принимаются дети в РЦ, в частности с диагнозом ДЦП. Ребенка при поступлении в РЦ осматривают врачи: педиатр, невролог, реабилитолог, инструктора ЛФК, массажисты и педагоги: психолог, логопед, дефектолог. Данная «команда» специалистов вместе определяет стратегию и тактику медико-педагогической помощи ребенку, участвуя в разработке индивидуальных реабилитационных программ. В «мультидисциплинарную команду» как равные и очень важные партнеры входят родители ребенка, так как только диалог родителей и специалистов РЦ может осветить и выделить физические и психические проблемы ребенка (1).

Известно, что ДЦП – это органическое поражение мозга, возникающее во внутриутробном развитии или в родах или в периоде новорожденности. Данное заболевание ребенка сопровождается двигательными, речевыми, и нередко психическими нарушениями, отставанием в физическом развитии. Ребенок с ДЦП постепенно становится взрослым и, часто, приходит в жизнь со своими детскими проблемами. Этот факт врачам, педагогам и социальным работникам необходимо учитывать при составлении и разработке реабилитационных программ каждому ребенку с ДЦП и готовить его к взрослой жизни (2). При разработке программ необходимо учитывать, что дети с ДЦП имеют разнообразные и множественные двигательные расстройства и их сочетание. Расстройства могут быть в виде нарушения мышечного тонуса: спастичности, ригидности или гипотонии мышц конечностей и туловища; ограничения и невозможности произвольных движений (парезы и параличи); гиперкинезов (непроизвольные насильственные движения), или синкинезий (непроизвольные насильственные движения, сопровождающие активные произвольные движения); тремора (дрожание) пальцев рук и языка, а так же нарушения координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства позы, положения собственного тела в пространстве, равновесия (3).

В зависимости от локализации и тяжести поражения мозга у детей с ДЦП значительное место занимают речевые расстройства, частота которых составляет до 81, 7% (4). Помимо нарушений функций головного и спинного мозга, вторично в течение жизни возникают изменения в нервных и мышечных волокнах, суставах, связках, хрящах (5). Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушениями зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и функций других органов.

Различают 3 степени тяжести процесса: легкую (дети могут свободно передвигаться), среднюю (при передвижении и самообслуживании дети нуждаются в помощи взрослых), тяжелую (жизнь детей целиком зависят от окружающих).

Целью нашего исследования явилось определение основных направлений физической реабилитации детей и подростков, страдающих ДЦП и проходящих восстановительное лечение в РЦ г. Северска.

Спланированы следующие задачи исследования:

1. Оценить основные антропометрические параметры для определения уровня физического развития детей с ДЦП.
2. Оценить функциональное состояние энергообеспечивающих систем (сердечнососудистой, дыхательной) организма детей и подростков с ДЦП.
3. Выявить сопутствующие патологии детей с ДЦП.

Материалы и методы исследования. Нами было обследовано 24 ребенка с ДЦП, в возрасте от 4-х до 16 лет, по классификации МКБ-10, Класс-6, (G). Для решения 1-ой задачи использовались таблицы стандартов роста, веса, значений кистевой динамометрии, разработанные для детей от 4 до 16 лет, проживающих в Томской области. Сила мышц кисти измерялась кистевым динамометром и оценивалась по возрастной таблице. Оценку антропометрических показателей давали: среднюю, выше и ниже средних величин (5). Для решения 2-ой задачи исследовали значения экскурсии грудной клетки, жизненную емкость легких (ЖЕЛ) сухим спирометром, проводили пробы: Штанге, Генчи. Данные пробы Штанге и Генчи оценивались как средние, выше и ниже средних возрастных значений.

По возможности, использовалась проба со стандартной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 секунд) на хорошо оценивались данные прироста пульса от

исходного на 25%-50%, на удовлетворительно - от 51% до 75%, неудовлетворительно – выше 75%. (8).

Последняя задача - анализ сопутствующей патологии, осуществлялась на основании данных анамнеза и результатов инструментального обследования узкими специалистами.

Результаты и обсуждение. В исследованной группе (24 ребенка) у 8 детей (33,3%) рост был в средних пределах, у 16 детей (66,7%) - ниже среднего, детей с ростом выше среднего не было. Масса тела 7 человек (29%) была средней, 16 (67,2%) ниже средней, а у 1 ребенка (3,8%) масса тела была выше средних показателей. Объем грудной клетки из 24 детей у 15 (62,4%) был в пределах средних значений, у 9 (37,4%) этот показатель был ниже среднего. Надо отметить, что такой чрезвычайно важный функциональный компонент, как экскурсия грудной клетки, то есть ее подвижность, была у 16 детей (66,7%) в средних пределах, у 8 детей ниже среднего и составляла 33,3%. Результаты ЖЕЛ 16 детей показали, что ее средние значения были у 8 детей (50%), у других же 8 (50%) детей он был ниже среднего. Результаты измеренная кистевой динамометрии у 10 детей 7-16 лет показали значения ниже средних возрастных, они находились в размахе от 10 до 27 килограмм. При оценке устойчивости организма к гипоксии, по результатам проб Штанге и Генчи удовлетворительный результат был у 3 детей (12,5%), неудовлетворительный у 21 ребенка (87,5%). Анализ прироста пульса показал хорошую адаптацию к физической нагрузке у 2 детей (8 %), удовлетворительную у 10 детей (42 %), неудовлетворительную у 12 детей (50,0%), причем хороший и удовлетворительный результат был отмечен в группе 14-16 летних подростков. Подростки владели навыками самообслуживания. В структуре сопутствующих заболеваний в обследуемой группе на первом месте были заболевания глаз (53,8%, атрофия диска зрительного нерва, миопия, косоглазие), на втором - патология ЛОР органов (46,2%-хронический ринит, хронический тонзиллит). У части детей, наряду с указанными патологиями, отмечалось наличие заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы.

Данные нашего обследования установили, что у детей на фоне ДЦП имеются отклонения в физическом развитии, по анализируемым антропометрическим параметрам, за исключением группы 14-16 летних, большая часть показателей которых находилась в средних пределах. У всех детей отмечалось снижение адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной физической нагрузке; снижение устойчивости организма к гипоксии, причем в большей степени это снижение выявлялось у детей дошкольного и младшего школьного возрастов; наличие сопутствующих заболеваний отмечалось у всех детей. Именно поэтому наша «команда» рекомендует, наряду с лечебным комплексом мер, направленным на устранение проявлений ДЦП, включать в программы реабилитации мероприятия, способные совершенствовать уровень физического развития, повышать устойчивость организма детей к гипоксии, улучшать функцию внешнего дыхания, адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, воспитывать навыки самообслуживания, чтобы у детей не развивался социальный инфантилизм. Нельзя забывать о широких возможностях форм физической реабилитации в таких направлениях, как функциональной стабилизации в работе органов зрения, предупреждении обострений ЛОР болезней, других очагов хронической инфекции, которые могли бы прямо либо косвенно, влиять на результаты лечебно-педагогических, восстановительных мероприятий у детей с ДЦП.

В настоящее время в РЦ г. Северска внедрена программа физической реабилитации детей страдающих ДЦП по схеме, включающей следующие лечебно-восстановительные процедуры, которые выполняются по следующей схеме:

1. Соответствующее форме ДЦП курсовое физиотерапевтическое лечение, до 15 процедур в одном курсе (тепло, вода, электролечение), курсы повторяются не реже 4 раз в год.

2. Массаж, (классический в сочетании с точечным), назначается курсами, состоящими из 10-12 процедур, не реже 4 раз в год.

3. Процедуры лечебной гимнастики (ЛГ), проводятся не реже 3 раз в неделю, по расписанию. Все процедуры ЛГ начинаются с исходного положения лежа, пассивных физических упражнений (ФУ), которые начинаются со здоровой или более здоровой стороны, без боли и болевой реакции одной мышцы или групп мышц, движения в здоровых и пораженных суставах проводятся, обязательно, по всем осям в возможно полном объеме, с соблюдением физиологической траектории движения, то есть выполняется проприоцептивное проторение. Далее по возрасту и психомоторному развитию ребенка выполняются пассивно-активные и /или/ активные ФУ на четвереньках, сидя. Стоя ФУ дети делают перед зеркалом на снарядах с приспособлениями. Дети учатся выполнять специальные дыхательные упражнения с задержкой дыхания на выдохе, со звуками и без них. Через каждые 5-7-10-15 минут физической работы детям давались паузы отдыха, в виде упражнений на расслабление. Обязательно в каждый комплекс ЛГ включалось качание на качелях или на мяче, которое вызывало миофасциальное расслабление, формировало чувство управления собственным телом, равновесия, координации. Правильное положение головы по отношению к туловищу удерживали с помощью воротника Шанца, который закреплялся на шее ребенка.

4. В ортопедический режим реабилитационного комплекса для детей всех возрастов обязательно включалось лечение физиологически выгодным положением с помощью лонгет, шин, аппаратов. Данное лечение проводилось до 30 минут в РЦ, после проведенных уже описанных процедур, а дома лечение положением мы рекомендовали проводить в течение дня не менее двух раз.

5. Домашние задания для детей были зеркальным отражением текущего комплекса ЛГ и дополнительно содержали упражнения для формирования навыков самообслуживания. Дома работа с ребенком проводилась под тщательным контролем взрослых членов семьи. Для детей со спастическими формами ДЦП и дома рекомендовалось проводить миофасциальное расслабление качанием на мяче или на качелях.

6. Для детей 2-х лет и старше были организованы занятия по лечебному плаванию в бассейнах с/ш № 90 «Катран и Юность» г. Северска. Дети плавали в бассейне вместе с родителями.

Заключение. Результаты работы нашей «мультидисциплинарной команды» позволяют сделать оптимистические выводы. Нами установлено, что из 24 больных ДЦП в виде спастической диплегии у 17 (61 %) зафиксированы значительные успехи в достижении реабилитационных целей, у 7 (39%) детей, из младшей группы состояние, по всем показателям, стабилизировалось. Этот факт вселяет надежду всей «команде», на успешное решение реабилитационных задач у детей данной группы. Всем индивидуальные программы реабилитации составлялись с учетом педагогических принципов: – индивидуального подхода; использования всех доступных и возможных средств адаптивной физической культуры; сознательного

отношения к ее выполнению как работниками РЦ, родителями так и самим ребенком; систематичное выполнение оптимальных физических нагрузок; постепенное повышение физических нагрузок по всем показателям (объему, темпу, количеству повторений, сложности как внутри одного занятия, так и на протяжении курса восстановительного лечения); цикличности чередования физической работы и отдыха, как между упражнениями, так и в одном занятии, между занятиями; новизны и разнообразия при подборе и выполнении ФУ; выполнения родителями текущих домашних заданий, при составлении которых акцентировалось внимание на движения, используемые для самообслуживания. Родителям детей предлагалось вести дневники наблюдений за динамикой двигательной активности, если ребенок не осваивал какое либо задание, «команда» РЦ вносила коррективы в программу. Следует отметить, что несоблюдение выполнения вышеуказанных педагогических принципов привело к задержке достижения программных задач, особенно при спастических формах ДЦП. В настоящее время данный опыт успешно используется не только в России (в Томской области), но и в других государствах (Украина, Киев).

Список литературы:

1. Семенова К.А., Левченкова В.Д. Особенности патогенетической терапии детского церебрального паралича, обусловленные характером патогенеза каждой из трёх стадий этого заболевания Социальные проблемы роста детской инвалидности // Материалы II научно-практической междисциплинарной конференции с международным участием «Детский церебральный паралич и другие нарушения движения». – М., 2012 С–129–130
2. Семенова К. А. Лечение двигательных расстройств при ДЦП. М., 1976.
3. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М., 2001.
4. Бортфельд С. А., Рогачева Е. И. ЛФК и массаж при ДЦП. Л., 1986.
5. Медицинское освидетельствование лиц, занимающихся физическими упражнениями. Выходцев А. Н., Пашков В. К., Шифанова Р.А., и др. Томск 2006.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Солтанова В.Л., Римша Ж.А.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Учитывая высокую заболеваемость в молодежной среде, малоподвижный образ жизни и высокоинтенсивные умственные нагрузки во время учебы в ВУЗе, существует необходимость подбора комплексов физических упражнений, использования адекватно подобранной нагрузки для студентов, освобожденных от физвоспитания. Именно для такого контингента студентов с 2007 года на базе кафедры физического воспитания Томского политехнического университета (ТПУ) организовано отделение лечебной физической культуры (ЛФК), куда по результатам медицинского осмотра первокурсников ежегодно направляются около 100-110 человек. В среднем, численный состав отделения (студенты 1-4 курсов) около 350 человек.

В структуре заболеваемости среди студентов групп ЛФК заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) занимают стабильно второе место и составляют 20-25% от числа всех заболеваний, уступая проблемам опорно-двигательного аппарата (ОДА). В отделении занимаются студенты со следующими патологиями ССС: гипертоническая болезнь (ГБ) I-II ст., пролапс митрального клапана (ПМК) II с регургитацией, варикозная болезнь, врожденные пороки сердца (ВПС), в т.ч. оперированные, вегето-сосудистая дистония (ВСД) и др.[1]

Наряду с основными формами занятий ЛФК со студентами, имеющими заболевания ССС (лечебная гимнастика, малоподвижные игры) активно используются занятия на кардиотренажерах. Регулярная физическая нагрузка циклического характера, которую получают студенты, занимаясь на этом оборудовании, наиболее благоприятно воздействует не только на ССС, ОДА, но и на центральную (ЦНС) и вегетативную нервную системы. Это в свою очередь приводит к расширению сосудов, снижению АД, нормализации показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), усилению процессов обмена веществ, улучшению субъективных ощущений.[2]

В зале ЛФК представлены кардиотренажеры основных видов: велотренажер, беговая дорожка, степперы и эллиптические тренажеры.

На велотренажере нагрузка создается за счет ременного привода, который позволяет вращать педали без рывков, что благоприятно влияет на суставы. Исходное положение на данном тренажере – полусидя, что оказывает щадящее воздействие на позвоночный столб и мышцы спины, а также суставы нижних конечностей. Встроенный блок управления позволяет задавать программы различной интенсивности и контролировать ЧСС.

Беговая дорожка с электрическим приводом, снабжена компьютером с заложенными и устанавливаемыми индивидуально программами тренировки, датчиками ЧСС. На занятиях групп ЛФК нагрузка на беговой дорожке представляет собой ходьбу в среднем темпе с имитацией подъема в гору (задается угол наклона полотна дорожки).

Степпер – это тренажер, имитирующий подъем по лестнице. Встроенный компьютер отображает на дисплее такие показатели, как время нагрузки, счетчик шагов, расстояние пройденной дистанции.

Эллиптические тренажеры позволяют выполнять движения педалей по эллиптической траектории вперед и назад. При этом есть возможность задействовать в работу больше мышечных групп, используя подвижные рукоятки, а так же повысить интенсивность нагрузки, увеличивая силу сопротивления. При этом на коленные и голеностопные суставы нагрузка минимальна. Тренажеры так же оснащены встроенным блоком, отображающим все необходимые показатели для проведения эффективного занятия.

Структура занятия ЛФК с использованием кардиотренажеров, также как и обычное занятие ЛФК, состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть готовит организм к возрастающей физической нагрузке. Применяются дыхательные упражнения, элементарные гимнастические упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов, а также малоинтенсивные упражнения для мышц нижних конечностей.

Работа на кардиотренажерах включена в первую половину основной части занятия. Были выбраны параметры (время и сопротивление), которые позволяют

регулировать интенсивность физической нагрузки и индивидуально подобрать адекватную программу занятия каждому студенту с патологией ССС.

Уровень сопротивления на различных тренажерах меняется по-разному: при помощи варьирования угла наклона полотна у беговой дорожки, регулированием уровня натяжения приводного ремня на велотренажере и эллипсоидах, изменением постановки стоп на педали степпера. Основным критерием для выбора уровня сопротивления на тренажерах является показатель частоты сердцебиения, который не должен превышать 65% от максимального значения ЧСС, что определяется по формуле:

$$\text{ЧСС макс} = 220 - \text{возраст};$$

Этот уровень определен как наиболее комфортный, щадяще-тренирующий режим для студентов групп ЛФК и составляет около 130-135 ударов в минуту.

Вторая половина основной части занятия состоит из упражнений, направленных на работу мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. Они выполняются на гимнастических ковриках, с использованием инвентаря или без него.

Заключительная часть занятия состоит из упражнений, снижающих общее мышечное напряжение и восстанавливающих дыхание.

Студенты ЛФК занимаются на кардиотренажерах по индивидуально подобранным программам, в зависимости от исходного уровня физической подготовки. Во время занятий осуществляется постоянный контроль ЧСС, учет времени нагрузки. Кроме того, производится оценка субъективных данных (потливость, одышка, румянец, утомление, настроение). Студенту, занимающемуся на тренажере, необходимо подобрать, а затем поддерживать такой темп выполнения, чтобы показатель ЧСС находился в зоне 130-135 ударов в минуту.

При регулярном использовании кардиотренажеров во время занятий можно судить об улучшении адаптивных способностей студентов с патологией ССС к получаемой нагрузке. Так, на начальном этапе, время выполнения нагрузки на всех тренажерах у большинства студентов составляло 7-10 минут, в дальнейшем длительность увеличилась до 20 минут, что может свидетельствовать о развитии такого качества как выносливость.

У небольшой части студентов, в основном с низким уровнем физической подготовленности, на начальном этапе отмечались признаки утомления при показателе ЧСС 110-120 ударов в минуту. Время нагрузки достаточно долго оставалось в пределах 7 минут. При регулярном использовании кардиотренажеров отмечается не только достижение ЧСС до 130 ударов в минуту при хорошем самочувствии, но и увеличение времени нагрузки до 10-15 минут, что также свидетельствует об эффективности занятий.

Неоднократно отмечено, что физическая активность, направленная на развитие выносливости при заболеваниях ССС, дает положительные результаты в плане поддержания стабильных показателей АД, ЧСС, хорошего самочувствия, положительного эмоционального фона. [3]

Циклические нагрузки улучшают кровоснабжение всех органов и систем, способствуют насыщению крови кислородом и наилучшей его утилизации в тканях организма. Продолжительное выполнение циклической нагрузки приводит к стабилизации дыхания и кровообращения, которые поддерживаются на одном уровне много минут и даже часов (например, при ходьбе в среднем темпе — до 3-5 ч). [4]

Таким образом, для студентов с патологией сердечно-сосудистой системы, занимающихся в группах ЛФК, использование кардиотренажеров является хорошей

возможностью восполнить нехватку двигательной активности, что способствует улучшению работы органов кровообращения, повышению физической и умственной работоспособности.

Список литературы:

1. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Андреев В.И. Лечебная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособ. - изд-во ТПУ, 2011. – 112 с.
2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособ. – М.:ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
3. http://www.body-style.ru/lfk_6.htm
4. <http://heartbum.ru/dinamicheskie-ciklicheskie-nagruzki-pri-gipertonicheskoy-bolezni/>

«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ» ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Сизов В.М., Иванов В.Т., Молчанова Л.С., Шерина Л.Я., Хабас В.П.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Ежегодные медицинские освидетельствования, проводимые в ТПУ, позволяют студенту оценить состояние своего здоровья и динамику функционального состояния, которые произошли за год. В этом помогает ему «Паспорт здоровья», который внедрён в НИ ТПУ. В паспорте здоровья внесены данные, характеризующие состояние здоровья и физической подготовленности студента, а так же рекомендации по предпочтительным видам физической нагрузки. Все данные медицинской карты студента свёрнуты в интегральный показатель – уровень физического здоровья, который оценивается в баллах. Паспорт даёт возможность студенту судить о своём образе жизни и является документом самоконтроля, позволяет познать самого себя, познать основные параметры физического и функционального состояния организма.

Объективность «Паспорта здоровья» во многом зависит от подготовки студента к медосмотру. Есть определённые требования, которые студент должен выполнить хотя бы в пределах суток, с тем, чтобы результаты медосмотра отражали истинное состояние организма в данный период, а не стрессовое состояние. Только при этом условии можно проследить достоверную индивидуальную динамику основных показателей и физического развития за 3 года обучения в вузе.

Медико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры и спорта, научить студентов на этих занятиях творчески овладевать знаниями и методами, обеспечивающими достижения практических результатов.

Протестированы все студенты 1-2 курсов с использованием «Функциональной пробы с приседаниями» для «Паспорта здоровья». Кроме того опробовались все тесты из предложенного перечня. Для контроля за динамикой уровня развития организма и состояния здоровья по годам обучения произвольно было выбрано по 3 теста с охватом мужчин (1 курс – 150, 2 курс 90 человек), женщины, соответственно – 130 и 100. Это:- «Ортостатическая проба» - мужчины и женщины;- «Проба Штанге» - мужчины и женщины;- «Проба Ромберга» - мужчины;- «Индекс массы тела» - женщины.

Тесты проводились до разминки. Результаты были запротоколированы.

Решались задачи:

- поиск мотивации занятий у студентов физической культурой
- поиски способов проведения МПЗ по самоконтролю для студентов СМГ;
- ранжировать по информативности и интересам студентов, используемые методы самоконтроля
- зафиксировать результаты тестов, для последующего контроля за динамикой по годам обучения;
- выявление способов оценки полученных знаний студентами по самоконтролю;
- скорректировать тематику для проведения занятий в следующем году.

Мы убедились на практике, что ориентировать студентов на получение знаний по овладению простейшими методами самоконтроля, навыками в движениях, ведении здорового образа жизни, можно осуществлять в общей структуре учебного процесса, по разделам программы дисциплины «Физическая культура» для вузов, но более эффективно на методико-практических занятиях, когда наряду с другими, решаемыми на практических занятиях задачами, этой проблеме отводится по 8-10 мин. на 7-8 занятиях.

Все проводимые тесты вызывали интерес у студентов и поднимали эмоциональный настрой. Заинтересованно и главное не утомительно студенты осваивают технологию самоконтроля за своим здоровьем. Осваивают методы оценки и коррекции осанки и телосложения, тесты и методы контроля за физическим и функциональным состоянием и закрепляют знания по основным вопросам сбережения здоровья. Индивидуальный анализ данных «Паспорта здоровья» студентов совместно с преподавателями вызывал повышенный интерес у студентов. Они имели возможность судить о своём образе жизни, поскольку «Паспорт здоровья», является документом самоконтроля и самообразования и позволяет познать самого себя. Познать основные параметры физического и функционального состояния организма и сравнить их с существующими стандартами. Позволяет отслеживать в период обучения динамику состояния здоровья и физического развития и при необходимости вносить коррективы в свой образ жизни.

В ходе эксперимента, студентам предложена информация к познанию особенностей в формировании мотивации к занятиям физкультурой у детей и как она меняется с возрастом. Студентам предложена краткая информация по приобщению детей к физическим упражнениям. Обращено внимание на то, что на первых порах дети занимают свой досуг подвижными играми, а затем постепенно появляется интерес к спортивным играм и различным видам спорта. Большое значение для поддержания интереса к занятиям имеет наличие привлекательной спортивной формы, необходимого спортивного инвентаря, наличие простейших приспособлений в квартире или во дворе для развития физических качеств, доброжелательная оценка занятий физическими упражнениями со стороны родителей.

Опыт показывает, что ориентация студентов на деятельность по созданию здоровой семьи способствует большей осмысленности в занятиях физическими упражнениями:

- это понимание процессов, происходящих в организме человека в результате двигательной активности и вообще здорового образа жизни;
- это понимание причин, способствующих их заболеваниям и их роли, как будущих родителей, в профилактике заболеваний своих детей;
- это понимание роли родителей в качестве примера для детей - хорошее физическое развитие, правильная осанка, ведение здорового образа жизни.

Мы нарабатываем опыт в этой деятельности. Определяем эффективность используемых мер, заинтересованность студентов и их понимание – оцениваем, насколько серьёзно они это воспринимают. Приобщаем к ведению дневника самоконтроля.

Список литературы:

1. Иванов В.Т., Молчанова Л.С. Организационно-методические рекомендации по самостоятельным занятиям студентов специальной медицинской группы ТПУ физической культурой. Методическое пособие. - Томск: ТПУ, 2006. – 25.
2. Иванов В.Т., Белокопытова Н.Ф., Клесникова Н.А., Молчанова Л.С., Шерина Л. Я., Черепанова Г.И., Хабас В.П. Самоконтроль при занятиях физической культурой студентов с ослабленным здоровьем. Методическое пособие, - Томск: ТПУ, 2010, - 30 с.
3. Тёмных А.С., Муллер А.Б., Несов Г.С. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. - Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2006. - 351 с.

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ НИ ТПУ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ПО ТЕМЕ: САМОКОНТРОЛЬ

Семёнов В.Н., Молчанова Л.С., Шерина Л.Я., Хабас В.П., Иванов В.Т.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

У большинства студентов отсутствует мотивация занятий физической культурой, кроме как получение зачёта. Такие студенты пассивны в учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и, как правило, они не справляются с зачётными нормативами в контрольных упражнениях.

К сожалению, в ТПУ за последние годы значительно ухудшилась у студентов мотивация занятий физической культурой. Отменены двухразовые учебные занятия, отменён экзамен, введённый рейтинг не совсем точно отражает участие студента в учебном процессе, исчез анализ мониторинга здоровья.

Учебный процесс со студентами СМГ – специфичен. Требуется постоянное улучшение его качества. Для этого необходимо:

- создать условия для занятий
- обеспечить объективную оценку их здоровья
- снабдить студентов теоретическими знаниями о причинах появления и характере протекания своего заболевания.
- научить приёмам самоконтроля
- сформировать уверенность в положительном результате этих занятий

К сожалению, учебный процесс студентов СМГ в ТПУ осуществляется в условиях, в которых нет возможности в полной мере выполнять программные требования для этой категории студентов. Отсутствуют специфические средства, которые можно было бы использовать в учебном процессе, а также, нет инвентаря и методического помещения для постоянного обеспечения студентам самоконтроля в процессе занятий, а значит и создания адресных программ по индивидуализации занятий с учётом диагноза. Существуют и проблемы с местами занятий. Студенты имеют для разминки только теннисный зал, а для занятий еще зал тяжёлой атлетики совместно с группой атлетизма.

Эта категория студентов, придя в ВУЗ, испытывает на себе «школьное и семейное воспитание», они стесняются на занятиях, особенно в играх, и в какой-то степени чувствуют себя ущербными. Безусловно, отсутствие нормальных условий, это серьёзная проблема.

Кроме того, обучение в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса. Многими авторами отмечается, что у студентов с ослабленным здоровьем снижена умственная и физическая работоспособность. Требуется значительное время и физиологические затраты на освоение материала по учебным дисциплинам. В итоге – дефицит двигательной активности. Всё это способствует поиску способов усиления мотивации на занятия физической культурой студентов с ослабленным здоровьем, которая, по мнению многих специалистов, становится в настоящее время основной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура».

Анализ результатов медосмотров первокурсников НИ ТПУ, отнесённых к специальной медицинской группе, свидетельствует о том, что за последние пятнадцать лет с 1997 по 2013 года, приоритетность заболеваний существенно не изменилась. У юношей, среди заболеваний по удельному весу на первом и втором местах, неизменно находились: заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) и сердечнососудистой системы (ССС), причём, заболевания ОДА составляли от 33 до 47% от всех заболеваний в разные годы, а СССР от 19 до 33%. Третье и четвертое места, чередуясь, занимали: миопия от 5 до 15% и заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) от 5 до 11%. У девушек так же, как и у юношей, но только с меньшим процентом, на первом месте заболевания ОДА от 19 до 35%, на втором СССР от 14 до 27%. Третье-пятое места, чередуясь, занимали: миопия от 8 до 21%, заболевания ЖКТ от 6 до 19% и почек от 6 до 11%.

Таким образом, заболевания опорно-двигательного аппарата среди первокурсников ТПУ по многолетней статистике составляют от трети до половины в отдельные годы от всех заболеваний. Наиболее часто встречающиеся заболевания ОДА это – сколиоз, остеохондроз, плоскостопие. Многие нарушения в деятельности опорно-двигательного аппарата легко определяются визуально и вполне очевидны причины их возникновения. При заболеваниях позвоночника - неправильно подобранная мебель, которой пользуются дети, переноска тяжестей одной рукой, неправильная поза при сидении, слабый мышечный корсет. При плоскостопии - нарушена пружинящая функция стопы, плоский отпечаток следа. Основные причины - не соответствующая обувь, увеличенная масса тела, недостаточное физическое развитие.

Известно, что костный скелет в основном формируется в возрасте 10-15 лет, поэтому роль дошкольного воспитания, школы и семьи во многом становится решающей в воспитании здоровых детей, потому что и другие заболевания проявляются в этом возрасте. Например: поражение СССР возникает из-за различных осложнений при заболеваниях и недостаточности двигательной активности детей. Заболевания глаз связаны с недостаточностью освещённости места, где занимается ребёнок, не соблюдению режима труда и отдыха при работе с книгой и компьютером.

Сложившаяся устойчивость приоритетности отдельных заболеваний у детей свидетельствует о недостаточности мер профилактики заболеваний в системе здравоохранения, отсутствует должный контроль со стороны педагогов и родителей, что ведёт к серьёзным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Используя полученные знания и навыки в соответствии с программой по физическому

воспитанию, студенты, могут не только укреплять своё здоровье, готовиться к профессиональной деятельности, но и в дальнейшем использовать эти знания в воспитании своих детей. Это значимый мотив для студентов осознанно и творчески относиться к активной двигательной деятельности. Мировой опыт свидетельствует о том, что родители всегда являются примером для детей. Если родители ведут здоровый образ жизни, дружат с физической культурой, то всё это наследуют и дети.

Известно, что успешность в организации учебного процесса по физическому воспитанию и самостоятельных занятий студентов во многом зависит от способности педагога сформировать у каждого студента мотивацию здоровья и потребность личного участия в укреплении своего здоровья и развития физических качеств. Для этого необходимо снабдить студентов теоретическими знаниями и научить их простейшим приёмам самоконтроля за своим здоровьем. Обеспечить студенту объективную оценку его здоровья по результатам медосмотра и возможность сопоставить свои показатели с имеющимися в литературе стандартами физического развития. Сформировать уверенность в положительном результате этих занятий.

Важнейшей составляющей процесса формирования физической культуры личности будущего специалиста является - обучение студентов технологии «Самоконтроля за своим здоровьем».

Самоконтроль - это регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приёмов за состоянием своего здоровья, развитием физических качеств и функциональной подготовкой. Это способность оценивать своё физическое развитие и психическое состояние и разумно влиять на его совершенствование. Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма беспредельны.

Результаты применения физических упражнений поддаются измерениям и выражаются в числовых показателях, отражающих уровень физического развития. На практике используются такие методы самоконтроля как: индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты общефизической подготовки. Производится анализ содержания и самооценка состояния здоровья и физического развития по результатам данных «Паспорта здоровья».

Самоконтроль приучает более серьёзно относиться к занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха. Он необходим, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль является важным дополнением к врачебному контролю.

Задачи самоконтроля:

- повысить информативность в области своего здоровья и физического развития;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- приобрести навыки в оценке состояния своего организма;
- уметь корректировать физическую нагрузку в соответствии со своим здоровьем и физической подготовленностью;
- приучать соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха.

В НИ ТПУ существует мониторинг здоровья студентов. Большое внимание уделяется на отделение СМГ индивидуальному анализу «Паспорта здоровья» студентов и отслеживанию динамики, происходящих в нём изменений в период обучения в вузе. Коллектив преподавателей, работающих в отделении СМГ, ежегодно разрабатывает и издаёт совместно с редакцией ТПУ методические пособия по

самоконтролю для студентов с ослабленным здоровьем, в котором обобщён опыт работы политехников. С целью дальнейшей наработки опыта и конкретизации деятельности мы продолжаем эту работу по тематике самоконтроля за своим здоровьем со студентами 1-2 курсов. Тематика методико-практических занятий была сформирована на основании существующей программы по физическому воспитанию со значительным дополнением известных в литературе тестов, индексов, функциональных проб.

Список литературы:

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. - Оренбург: ГОУ, ОГУ, 2003.- 37 с.
2. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените своё здоровье сами. - СПб: Питер, 2003. - 256 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов. Учебное пособие. - М.: МНЗПУ, 1999. - 90 с.
4. Демирчяк Н.С., Тимохин Л.А. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. - М.: Мира, 1.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. - 232 с.

К ВОПРОСУ О СОВМЕСТНОМ ОБУЧЕНИИ ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Митин А.Е., Петренкина Н.Л., Соловьева Т.В., Фокин А.М.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Современные условия жизни и изменения, произошедшие за последние годы в обществе, предъявили новые требования к человеку, к его личностным качествам.

Одним из условий формирования личности является образование как всеобщая форма человеческого способа жизнедеятельности.

Человек целостен, любое педагогическое воздействие на него вызывает сложный эффект, производя изменение в физическом состоянии, эмоционально-нравственном настрое, когнитивных процессах и других характеристиках личности. Поэтому знание о сложных последствиях педагогического воздействия и планирование образовательного процесса с учетом его комплексных характеристик являются важнейшим условием эффективного педагогического труда [3].

При организации образовательного процесса необходимо понять, как социализируется человек и как люди разного возраста влияют друг на друга; определить законы, пути, формы и методы организации гуманистически ориентированного образовательного процесса.

Интеграционные процессы, происходящие сегодня в обществе, в первую очередь касаются сферы образования.

Проблема социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями является на сегодняшний день одним из наиболее актуальных и приоритетных направлений государственной политики в социальной сфере, поскольку сегодня примерно каждый 10 житель Земли относится к данной категории, при этом, как отмечается в специальных исследованиях, трое из них — дети. В России, по

официальной статистике, число лиц с инвалидностью составляет около 5 миллионов человек, из них 1,7 млн. детей.

Благодаря опыту, накопленному человечеством, углублению знаний об инвалидности и расширению понимания проблем, связанных с ней, она стала рассматриваться с точки зрения индивидуальных возможностей человека, с одной стороны, и уровня развития общества с другой.

В настоящее время инвалидность все более широко соотносится с нуждами и потребностями человека и способностью общества удовлетворять эти нужды и потребности. Традиционное понимание инвалидности как медицинского термина лишало человека, имеющего инвалидность, социальной значимости как члена общества, отводя ему роль пассивного пациента, находящегося в полной зависимости от заботы и помощи других людей, а, следовательно, не имеющего никакой возможности самоопределения и свободы выбора [2].

В контексте современной социокультурной ситуации остро стоит вопрос об оптимальной интеграции инвалидов, основанной на укреплении в них способности и потребности активно участвовать в общественной жизни через осуществление многообразных видов деятельности. Люди, имеющие инвалидность, стали объединяться для изменения своего социального статуса, т.е. признания их прав и способностей для успешной деятельности созидательного существования, полноправного функционирования в обществе.

В последние годы, в связи с перераспределением удельного веса физического и интеллектуального труда в пользу последнего, наметилась положительная динамика в интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Изменения отношения к людям с особыми нуждами связано как со степенью информированности общества об их проблемах, так и с развитием новейших технологий во всех сферах производства и социальных отношений, позволяющих наиболее полно раскрывать интеллектуальный, физический и личностный потенциал лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это привело к изменениям отношения общества и государства к данной категории лиц. Все более широко они представлены в сфере трудовых и социальных отношений, что происходит благодаря более дифференцированному подходу к профориентации людей с различными патологиями развития и возможности их более полной трудовой адаптации с помощью технических средств реабилитации [1].

В настоящее время интеграция в общество лиц с ограниченными возможностями означает процесс и результат предоставления ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни наравне и вместе с остальными членами общества в условиях, компенсирующих ему отклонения в развитии и ограничения возможностей.

При этом профессиональное образование является одним из важнейших факторов социальной адаптации людей-инвалидов, так как позволяет им реализовать свои способности в профессиональной деятельности, и стать активным, квалифицированным специалистом.

Однако люди с ограниченными возможностями здоровья испытывают значительные трудности, которые проявляются как на этапе поступления, так и на этапе непосредственно обучения в вузе [4].

В этой связи успешность обучения студентов с особыми образовательными потребностями будет зависеть в том числе, и от соблюдения комплекса педагогических условий, одними из которых являются:

- внедрение технологии интегрированного обучения, предполагающей совместную учебную и внеучебную деятельность студентов, не исключая лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- наличие социально-психологической подготовленности студенческого контингента к совместному обучению и внеучебной деятельности со студентами, имеющими физические недостатки.

Совместное обучение требует от преподавателей поиска новых педагогических подходов, форм и методов для более эффективного их обучения.

Современные требования к образовательному процессу в вузе не позволяют преподавателю сводить технологию обучения сугубо к техническим средствам обучения и применению их в учебном процессе. Сегодня технология предполагает системный подход к процессу обучения в вузе, как целостному, направленному на общее и профессиональное развитие личности будущего.

В отборе оптимальных педагогических технологий, используемых в процессе обучения, педагоги могут использовать как традиционные, так и те, которые направлены на интеграцию в учебном процессе студентов здоровых и инвалидов, — это технологии игрового обучения; исследовательских методов обучения; проблемного обучения. А также активнее вовлекать инвалидов в общественные мероприятия и в научную работу.

При групповом интенсивном обучении возникает учебный коллектив, благотворно влияющий на становление личности каждого. Общение становится необходимым атрибутом учебной деятельности, а предметом общения являются ее продукты: студенты непосредственно в процессе усвоения знаний обмениваются результатами познавательной деятельности, обсуждают их, дискутируют. Межличностное общение в учебном процессе повышает мотивацию за счет включения социальных стимулов: появляются личная ответственность, чувство удовлетворения от публично переживаемого успеха в учении. Все это формирует у обучаемых качественно новое отношение к предмету, чувство личной сопричастности общему делу, каким становится совместное овладение знаниями. Примером такой деятельности может стать совместное выполнение заданий студентами при подготовке к лекциям, семинарам, лабораторным работам. Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют три человека.

В совместной деятельности появляется единство ценностных ориентаций. Подобное общение в процессе обучения представляет собой специфическую систему взаимопонимания и взаимодополнения друг друга для всех участников совместной деятельности. При такой форме межличностных отношений каждый студент группы одновременно воспитатель и воспитуемый.

Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершённую, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Совместное обучение студентов-инвалидов с обычными студентами оказывает положительное влияние на межличностные отношения студентов, а также способствует формированию у них реальных знаний о проблемах, с которыми ежедневно сталкиваются инвалиды.

Таким образом, можно с уверенностью говорить о том, что включение в процесс обучения технологий совместной деятельности, при котором партнерами выступают как здоровые студенты, так и студенты с особыми образовательными потребностями, будет оказывать положительное воздействие как на повышение уровня толерантности здоровых студентов к лицам с ограниченными возможностями здоровья, так и на формирование у них профессионально значимых качеств.

Список литературы:

1. Гладилина Л.С. Особенности развития толерантности здоровых студентов к лицам с ограниченными возможностями здоровья в СПК МГППУ // Инклюзивное образование: методология, практика, технология: материалы международной научно-практической конференции 20-22.06.2011 / ред. О.Н. Ертанова, М.М. Гордон. – Москва, 2011. – С. 186.
2. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями: Учеб. пособие. — Балашов, 2002. — 80 с.
3. Коджаспирова Г.М. Педагогическая антропология. - Режим доступа: <http://ru.znatock.com/docs/index-475.html> (дата обращения 28.09.2013).
4. Мурашко В.В. Социально-психологические факторы адаптации студентов с нарушениями зрения к условиям обучения в вузе: Дисс. ... канд. пси. наук. - Санкт-Петербург, 2007. - 199 с.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Карабут Р.В.

МБОУ лицей №32 г. Белгорода, Россия

Введение. Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, должен понять важность личного отношения к своему здоровью, к использованию первичных мер профилактики.

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловила выбор темы исследования: "Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры ". Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического воспитания школьников. Их значимость возрастает в связи с ухудшением состояния здоровья, ростом проявлений социальной дезадаптации и нервно-психических нарушений в структуре заболеваемости детей и подростков.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний.

Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений».

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое значение. Физическая нагрузка – лучшее средство для снятия напряжения. Движения тесно связаны с деятельностью сердца, сосудов, легких, желез внутренней секреции центральной нервной системы. Точно замечено: «Биение сердца – ритм здоровья». Регулярные занятия физической культурой уменьшают в крови количество холестерина, активизируется антитромботическая система, препятствующая образованию тромбов в сосудах при малоподвижном образе жизни, укрепляется иммунная система, увеличивается содержание в крови гемоглобина, предупреждают нарушения углеводного обмена, особенно у лиц с фактором риска сахарного диабета.

Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение – сущность жизни и основа здоровья.

Движение – важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематическое занятие физической культурой и спортом оказывают разностороннее, благоприятное влияние на состояние здоровья[2].

Задачи школы:

1. Сохранение здоровья детей.
2. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами

4 Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

С одной стороны, человек должен хотеть приобретать «знания» и «умения» о здоровье и здоровом образе жизни, а с другой — хотеть потом применять их в жизни.

Вся информация, которая дается ученикам по проблемам здоровья и здорового образа жизни, должна иметь непосредственную и очевидную, причем, для самих школьников — связь с реально существующими у них потребностями. Например, бессмысленно рассказывать учащимся начальной школы о страховой медицине, порядке записи в регистратуре поликлиники и т.п.: ничего кроме плохо скрываемой скуки это не вызовет, поскольку не соответствует их потребностям. Им важнее знать, как сказать учителю на уроке о том, что заболел живот, что делать, если кому-то стало плохо на перемене и т.д.

Казалось бы, настолько очевидный критерий, но как часто он не учитывается при определении содержания образования! Проблема заключается в том, что следование этому критерию требует четкого представления о реально, а не с точки зрения учителя, существующих потребностях конкретных учеников. А вот это уже значительно сложнее.

Информация должна быть ориентирована на то, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью школьников реализовывать те или иные свои потребности. Например, занятие по проблемам здорового питания произведет на подростков совершенно другое впечатление, если показать, что употребление пищи связано со страшно мучающими их прыщами на лице — связь изучаемого материала с удовлетворением их собственных потребностей будет налицо.

Таким образом, лишь та информация о здоровье и здоровом образе жизни будет вызывать интерес у школьников и способствовать формированию подструктуры субъективного отношения, которая тем или иным образом связана с удовлетворением их потребностей.

Заключение. В школах должны претворяться в жизнь рекомендации практической и научной медицины, физиологии и педагогики. Режим дня детей необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда (разной интенсивности и характера) с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, чистоты и порядка в школе, классе, достаточной освещенности классных помещений, комфортной температуры в помещении школы, удобной мебели, достаточной для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Трудно переоценить каждое из перечисленных средств сохранения здоровья детей, а в сочетании они создают хорошие условия для нормального развития учащихся, для их эффективного обучения. Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы. Двигательный режим школьника складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания. Из различных видов этой работы складывается стабильный ежедневный двигательный режим: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на перемене, час занятий физическими упражнениями, подвижными играми (спортивный час), игры и развлечения на прогулке. Условия школы являются благоприятными для оптимальной организации всех перечисленных видов физкультурно-оздоровительной работы[3].

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни и труду.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – неперенное качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

Список литературы:

1. «Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
2. «Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.
3. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» В.К. Шурухина Москва «Просвещение» 1980г.

МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ РАЙОННОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Петренкина Н.Л., Соловьева Т.В., Локтева С.Е.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа (VII вида) №522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

В нашей стране, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов. В России частота детской инвалидности за последнее десятилетие увеличилась в два раза.

Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, в ограничении мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию.

Реализация стратегических целей Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ в период до 2020 года требует достижения социального согласия, содействия развитию механизмов социальной адаптации и социальной поддержки населения, снижения социального неравенства [1].

Основными *целевыми ориентирами* социальной политики являются:

-снижение уровня абсолютной и относительной бедности (или малообеспеченной части населения), увеличение среднего класса к 2020 году до более половины населения;

-достижение к 2020 году уровня занятости инвалидов в Российской Федерации 40 процентов от общего числа инвалидов.

Долгосрочная политика социальной поддержки населения включает следующие *приоритетные направления*.

1 - улучшение социального климата в обществе, снижение бедности и уменьшение дифференциации населения по уровню доходов; 2 - повышение

эффективности государственной поддержки семьи; 3 - *реабилитация и социальная интеграция инвалидов*; 4 - социальное обслуживание граждан старших возрастов и инвалидов; 5 - развитие сектора негосударственных некоммерческих организаций в сфере оказания социальных услуг; 6 - формирование эффективной системы социальной поддержки лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, и системы профилактики правонарушений.

Реабилитация и социальная интеграция инвалидов и детей-инвалидов включает в себя многие виды деятельности, в том числе и создание инфраструктуры реабилитационных центров, обеспечивающих комплексную реабилитацию инвалидов и их возвращение к полноценной жизни в обществе, формирование индустрии по выпуску современных технических средств реабилитации; укрепление материально-технической базы учреждений медико-социальной экспертизы, реабилитационных учреждений и протезно-ортопедических предприятий [2].

Социально-реабилитационные центры для детей-инвалидов от 3-х до 18-ти лет осуществляют все направления социальной реабилитации в рамках разрабатываемой индивидуальной программы реабилитации (ИПР), которая позволяет учитывать физические и психофизиологические особенности инвалида и связанный с ними реабилитационный потенциал.

Одной из важных задач социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями, по нашему мнению, является *физическое воспитание*, без которого достаточно затруднено решение всех остальных задач.

Занятия физическими упражнениями в социальной реабилитации имеют огромное значение, что может быть выражено через два важных компонента:

1. *непосредственный* компонент занятий ФУ ведет к повышению уровня общения ребенка, налаживанию социальных контактов, формированию чувства успешности (победа в соревнованиях или при выполнении сложных упражнений) и завоевание определенного авторитета. Все это способствует успешной социализации ребенка.
2. *опосредованный* компонент, который выражается в том, что, занимаясь физическими упражнениями, мы способствуем улучшению уровня здоровья ребенка-инвалида, а также повышению его работоспособности, что также положительно скажется на его социальной интеграции.

В этой связи целью нашего исследования являлось выявление проблем в использовании методик, направленных на физическую реабилитацию детей-инвалидов в условиях районного центра социальной реабилитации.

Проведенный опрос среди родителей (анкетирование, интернет – опрос и интернет –беседа), чьи дети посещают реабилитационные центры, показал, что все респонденты заинтересованы в работе районных реабилитационных центров.

Как правило, в районные центры социальной реабилитации детей-инвалидов приходят с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (40% опрошенных), речевые нарушения (27,1%), зрительные нарушения (14,2%), ментальные нарушения (11,4%), нарушения слуха (7,1%).

В ходе проведенного нами интернет-опроса были получены данные о том, что 15% респондентов, ранее посещавших такие центры социальной реабилитации, на сегодняшний день отказались от их услуг по следующим причинам:

- Специалисты районных центров работают не в полную силу;
- Всё, что инструктора делают в центре возможно сделать самостоятельно дома (традиционный и набор атрибутов, пособий, спортивного инвентаря);

- В своё время отказались брать в реабилитационный центр, в связи с тяжелыми диагнозами;
- *Поездив по разным центрам за рубежом поняли, что в России не хватает большого количества современных методик;*
- Условия во многих районных центрах социальной реабилитации не позволяют проехать с коляской в помещениях, нет комнат, где можно было переодеть и покормить ребенка;
- Ни в одном из центров не было более или менее приемлемой гимнастики для ДЦП.

Из респондентов, продолжающих посещать реабилитационный центр, 30% родителей высказали следующие пожелания:

- Необходимо увеличить количество занятий в центре;
- Увеличить длительность курса;
- *Добавить в курс реабилитационных мероприятий, проводимых в условиях центра, современные методики.*
- *Хотели бы посещать бассейн, тренажерный зал, иппотерапию и многое другое, но в центре этого нет.*

Результат анализа научно-методической литературы позволил нам выделить методики, эффективные, по мнению многих авторов, для использования в процессе занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими патологию опорно-двигательного аппарата, сенсорные нарушения и нарушения интеллекта.

К ним относятся: Бобат-терапия, метод-Войта, фитбол-гимнастика, БОС-методика, использование технических средств (костюм Адели, тренажер Гросса, Фаэтон), гидрореабилитация, спортивные, подвижные и настольные игры, тренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, гравистат и т.п.), тренажерно-информационная система ТИСА, анималотерапия (иппотерапия, дельфинотерапия).

Данные опроса специалистов по адаптивной физической культуре, работающих в районных центрах социальной реабилитации говорят о том, что использование данных методик не всегда возможно. Причины таковы:

Во-первых, для применения некоторых методик, специалист должен обязательно пройти дополнительные курсы повышения квалификации;

Во-вторых, достаточно высокая цена предлагаемого для использования оборудования;

В-третьих, необходимость специально выделенных помещений определенных (стандартизированных для различных занятий) размеров, со специальным покрытием полов и стен;

В-четвертых, необходимость заключения дополнительных контрактов с другими учреждениями, а также сложности в транспортировке детей (иппотерапия, дельфинотерапия, гидрореабилитация).

В результате проведенного мониторинга нами были разработаны практические рекомендации, направленные на улучшение взаимодействия районного центра социальной реабилитации детей-инвалидов и семей, имеющих детей-инвалидов:

1. Необходимо стандартизировать и законодательно закрепить требования к строительству зданий и наличия необходимых помещений, в которых будет осуществляться социальная реабилитация инвалидов и детей-инвалидов (необходимо предусмотреть помещения для занятий физическими упражнениями: зал ЛФК, залы для тренажеров, бассейны и т.п.)

2. Активно использовать современные методики социальной реабилитации в работе Центра.

3. Разработка и принятие нормативно-правовых документов, предусматривающих варианты сотрудничества со спортивными объектами города.
4. Разработка методических пособий для родителей, позволяющих им продолжать начатую работу даже после окончания курса занятий в Центре.
5. Проведение семинаров и курсов повышения квалификации для специалистов Центров социальной реабилитации, с привлечением ведущих специалистов города в области реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Разработать систему поощрения и материального стимулирования специалистов, работающих в Центрах социальной реабилитации.
7. Больше внимания уделять улучшению инфраструктуры помещений центра (комнаты отдыха, широкие коридоры, пандусы, подъемники, лифты).

Список литературы:

1. Главные цели и приоритетные направления социальной политики в РФ на период до 2020 года (режим доступа http://regulirovgos.ru/otvety_k_gosam_po_gre-glavnye_celi_i_prioritetnye_napravleniya_socialnoi_politiki_v_rf_na_period_do_2020_goda.html 10.06.2013)
2. Сияуткина А. Л.. Комплексная реабилитация инвалидов в контексте социальной политики государства //Медицина и образование в Сибири. – 2008. - № 6 (режим доступа: www.ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=320)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Умнякова Н.Л.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия

Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья предполагает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, в том числе заниматься физической культурой и спортом. Так статья 31 закона «О физической культуре и спорте в РФ» гласит: «Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся» [2]. Так же одной из задач Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года является, модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Поэтому важнейшими аспектами профессиональной реабилитации инвалидов является их профессиональная ориентация и профессиональное обучение[1].

Целью адаптивного физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. формирование знаний в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Согласно закону «О физической культуре и спорта в РФ», а так же решения выше изложенных задач, на кафедре оздоровительной физической культуры и спортивных игр университета были организованы занятия по адаптивной физической культуре со студентами-инвалидами. Основная задача которых, повышение двигательной активности студентов и расширение знаний в области адаптивного спорта.

На первом этапе организации был проведен опрос студентов, в котором были выявлены двигательные предпочтения, предыдущий двигательный опыт студентов, а так же показания и противопоказания к физической нагрузке. Опрос студентов так же показал, низкий уровень знаний в области адаптивного спорта. Поэтому в содержание образовательной программы вошли виды спорта паралимпийских игр. Выявление желаний студентов-инвалидов показало, что большинство студентов предпочитают занятия в бассейне, юношам больше по душе занятия спортивными играми, девушкам занятия шейпингом и фитнесом - гимнастикой. Для студентов имеющих нарушения зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата были разработаны конспекты занятий по настольному теннису, плаванию, голболу, боччи, для студентов имеющих общие заболевания были разработаны туристические маршруты и маршруты выходного дня.

На втором этапе были сформированы группы студентов по 6-8 человек. Для организации и проведения занятий адаптивной физической культурой им были предложены дни и время, по которым они могли бы заниматься с учетом имеющегося расписания занятий. А так как студенты были из разных кафедр университета, и кафедры университета имеют разное месторасположение, то им были предложены по выбору:

- занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа, с учетом их расписания занятий;
- группы выходного дня, в содержание которых входили пешие прогулки по программе культурно-образовательного туризма, велосипедные прогулки и скандинавская ходьба;

- физкультурно-оздоровительный сбор, в содержание которого входят подвижные игры на местности, спортивное ориентирование, скандинавская ходьба, лыжные прогулки.

Под руководством заведующего кафедрой С.О. Филипповой в ходе работы для получения студентами зачета по дисциплине «адаптивная физическая культура» была разработана технологическая карта. В ней указаны стоимость (баллы) учебных практических занятий, а так же стоимость итогового контроля. Для получения зачета студентам необходимо посетить не менее 50% учебных практических занятий и набрать 100 баллов. Итоговый контроль предполагает следующие виды зачетных заданий по выбору студентов:

- создание портфолио;
- участие в организации и соревнованиях по адаптивному спорту в роли волонтера;
- участие в студенческой конференции по проблемам адаптивной физической культуры;
- ведение дневника занятий;
- публикации статьи по проблемам оздоровления и адаптивной физической культуры.

Однако если студент, по каким либо причинам не смог набрать определенное количество баллов, то были разработаны критерии дополнительной деятельности студентов по выбору:

- разработка оздоровительного комплекса в соответствии с нозологической группой;
- обзор интернет ресурсов по проблемам адаптивной физической культуры;
- презентация по истории адаптивных видов спорта;
- дополнительные занятия в физкультурных клубах и секциях;
- участие в соревнованиях по адаптивному спорту;
- присутствие на соревнованиях по адаптивному спорту в роли зрителя и болельщика;
- составление аннотированного библиографического списка.

А.Д. Карпунина, С.О. Филиппова (2013), отмечают основные проблемы организации физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в вузах: отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, отсутствие у самих инвалидов потребностей в физическом совершенствовании, а так же низкий уровень проводимой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов инвалидов в вузах. На наш взгляд еще одной проблемой является работа со студентами различных нозологических групп, где необходимо оказывать индивидуальное сопровождение студента-инвалида, что актуализирует исследования в данном направлении.

На третьем этапе работы предполагается анализ результатов деятельности организации занятий со студентами-инвалидами, внесение корректив, которые позволят уточнить задания входящие в технологическую карту для более эффективной работы.

Список литературы:

1. Карпунина А.Д., Филиппова С.О. К вопросу об организации занятий физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья// Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения – 2013». – СПб.: Балтик-пресс, 2013. С. 269-273.

2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» режим доступа: http://www.fssprus.ru/fz_329_fizsport/ (дата обращения 08.11.13).

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОУ

Шевченко М.В.

Научный руководитель: ст. преподаватель Ушакова Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г.
Белгород, Россия

Многочисленные исследования в последние десятилетия свидетельствуют о том, что в российском обществе отмечается существенное ухудшение состояния здоровья детей. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз (каждый второй ребенок). Количество детей с нарушением осанки достигает 60-80%, плоскостопия – 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета, 50% детей имеют аномалии зрения.

Одним из прямых показателей, наиболее адекватно отражающих состояние здоровья, является их физическое развитие. Современные дети хуже развиты физически, обладают сниженными адаптационными возможностями, меньшей силой и выносливостью.

Актуальной проблемой сегодня остается организация непосредственно образовательной деятельности с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В дошкольных учреждениях, где воспитываются часто и длительно болеющие дети, наряду с физкультурной непосредственно образовательной деятельностью проводятся лечебная и адаптивная физическая культура.

Организации лечебной физической культуры в дошкольных учреждениях посвящено исследование А. А. Потапчук (2005). Автор рассмотрела проблему с точки зрения врача. Существует потребность в педагогическом обосновании ее решения [3].

Разработчики ФГТ определяют коррекционное направление в образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми с ОВЗ, как комплекс спортивно-оздоровительного характера, направленный на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде и преодолении психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности.

Роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится все более значимой и актуальной, поскольку гармоничное развитие ребенка невозможно представить без комплексного подхода в формировании основ его здоровья. Известно, что здоровье ребенка – достаточно сложное интегральное понятие, включающее характеристики не только физического и психического развития, но и адаптивные возможности организма. Именно совокупность этих компонентов обеспечивает необходимый для предстоящей учебной деятельности уровень его умственной и физической работоспособности [2].

Современным направлением является адаптивная физическая культура как коррекционно-педагогическая составляющая в системе психолого-педагогической работы.

Адаптивная физическая культура – это социальный феномен, целью которого является социализация детей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, посредством физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление

жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств непосредственно образовательной деятельности [1].

Основная задача АФК – восстановление врожденной потребности в двигательной активности, которая в сочетании с правильным питанием является важным элементом режима, положительно влияющего на выносливость и работоспособность. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, усиливают деятельность лейкоцитов [2].

Принципы работы с детьми:

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребенок может проявить активность.
2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, необходимо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.
3. Непрерывность процесса. Непосредственно образовательная деятельность не может проводиться курсами. Она должна быть регулярной, систематической, адекватной, практически постоянной в детском саду и дома.
4. Необходимость поощрения. Все дети нуждаются в поощрении, и если на непосредственно образовательной деятельности сегодня ребенок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это необходимо отметить, похвалить его, в конце непосредственно образовательной деятельности подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.
5. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде [1].

Адаптивная физическая культура – важный фактор, оказывающий разностороннее влияние на укрепление организма аномальных детей. Особенно актуально привитие стойкого интереса к непосредственно образовательной деятельности физическими упражнениями, обучение доступным двигательным умениям.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активации психики и речи ребенка, что в свою очередь стимулирует становлению двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью.

В процессе непосредственно образовательной деятельности по адаптивной физической культуре (АФК) многие дефекты моторики и физического развития сглаживаются и корригируются. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность центральной нервной системы и других физиологических процессов. Применение разнообразных форм двигательной активности в коррекционно-воспитательном процессе способствует становлению отдельных функций, и обеспечивает развитие статики и локомоции [2].

В зависимости от состояния здоровья детей необходимо использовать различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья – лечебную физкультуру (ЛФК).

ЛФК – метод, при котором используются средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [2].

Лечебно-физкультурная коррекция (ЛФК) в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля.

Проведение непосредственно образовательной деятельности ЛФК в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

ЛФК дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер (общее недомогания, высокая температура и т.п.) [4].

Лечебная физическая культура организуется на основе следующих принципов.

1. Индивидуализация методики и дозировки физических упражнений, определяемая особенностями заболевания и общего состояния ребенка.
2. Системность воздействия, которая обеспечивается определенным подбором упражнений и последовательностью их применения.
3. Регулярность воздействия, необходимая для восстановления и развития функциональных возможностей организма.
4. Длительность применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь в результате многократного повторения упражнений (непосредственно образовательную деятельность ЛФК целесообразно проводить через день).
5. Постепенное нарастание физической нагрузки: в первые семь-десять дней нагрузка нарастает, затем выходит на определенный уровень и в последние семь дней снижается.
6. Разнообразие и новизна физических упражнений (через каждые две-три недели целесообразно обновлять 20-30 % упражнений).
7. Умеренность воздействия физических упражнений (продолжительность непосредственно образовательной деятельности – 25-30 минут, дробная физическая нагрузка).
8. Чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
9. Всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
10. Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией (возрастной шаг должен составлять один год).

В физической реабилитации дошкольников необходимо учитывать характер патологического процесса, протекающего в организме, а также степень и длительность снижения двигательной активности [4].

Лечебная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно-восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции пораженных мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных

локомоторно-статических функций: прямостояния, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии и педагогическим процессом ЛФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством ЛФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога ЛФК [1].

В заключение хочется отметить, что как бы банально ни звучала мысль о важности движений для развития ребенка, следует неоднократно повторять, что только научно обоснованная и методически грамотная организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками будет способствовать сохранению здоровья подрастающего поколения [3].

Список литературы:

1. Восстановление и лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата / Подред. И. В. Добряков, Т. Г. Щедрина. Санкт-Пит.: Издат. Дом СПбМАПО, 2004. – 317с.
2. Здоровье дошкольника. - 2012. - № 1.
3. Потапчук А. А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. докт. дис.... СПб., 2005. – 36 с.
4. Харитоновна Н. Лечебная физкультура // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 11. – с. 50-52.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Вершинин Р.А., Пашков В.К.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Медицинская реабилитация – это комплекс лечебных и профилактических мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление морфо-функциональных показателей пациента после перенесённых травм и заболеваний. Она играет очень важную роль также для предупреждения обострения заболевания или возникновения осложнений.

В современной медицине для этих целей применяются новейшие технологии, применение которых позволяет сократить сроки реабилитации, уменьшить инвалидность и значительно повысить качество жизни больных [1, 3].

В соответствии с приказом МЗ РФ №1705–н от 29.12.2012 медицинская реабилитация должна проводиться на всех этапах лечения больных до полного его выздоровления [2]. Однако, если в условиях города больным имеется возможность получить лечение в условиях специализированных реабилитационных центров, то в небольших населённых пунктах такая возможность ограничена. Отдалённость проживания жителей посёлков от областного центра в случае заболевания или травмы ограничивает их возможности для проведения этапной медицинской реабилитации в условиях специализированных областных медицинских учреждений. В связи с этим, актуальными являются вопросы организации применения средств лечебной

физической культуры (ЛФК) в лечении больных с различной патологией в лечебно-профилактических учреждениях, расположенных в сельской местности.

Целью нашей работы было разработать концепцию организации медицинской реабилитации в условиях пос. Каргасок, расположенного в 500 км от областного г. Томска.

Медицинское обслуживание проводится в условиях многопрофильной районной больницы, расположенной в п. Каргасок и в участковых больницах поселений. На начало 2013 года в Каргасокском районе проживало 21193 человека, из них большая часть (55,4%) - в п. Каргасок, из них около 20% детей. В динамике по годам за последние 7 лет отмечается тенденция к уменьшению количества населения (табл.1).

Таблица 1

Показатели численности населения в Каргасокском районе Томской области за 2006-12гг.

Показатели/год	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Численность населения всего человек.	23515	23237	22979	22670	22476	21763	21193

Нами проанализированы показатели заболеваемости населения по годам за последние 5 лет, медицинская реабилитация при которых занимает ведущее место (табл. 2).

Таблица 2

Показатели заболеваемости населения в Каргасокском районе Томской области за 2008-12гг.

При изучении показателей динамики заболеваемости на 1 000 человек за последние 5 лет неуклонный её рост отмечается при всех нозологических формах (рис.1), $P < 0,001$.

Заболевания/Год	2008	2009	2010	2011	2012
Болезни эндокринной системы	96	95	115	117	110
Нервная система	47	58	62	55	50
Система кровообращения	838	855	846	877	864
Органы дыхания	246	276	290	296	281
Пищеварительная система	256	242	204	200	230
Костно – мышечная система и соединительная ткань	228	238	251	260	236
Мочеполовая система	236	308	261	288	256
Беременность, роды	988	956	918	930	911
Травмы	259	292	288	294	301

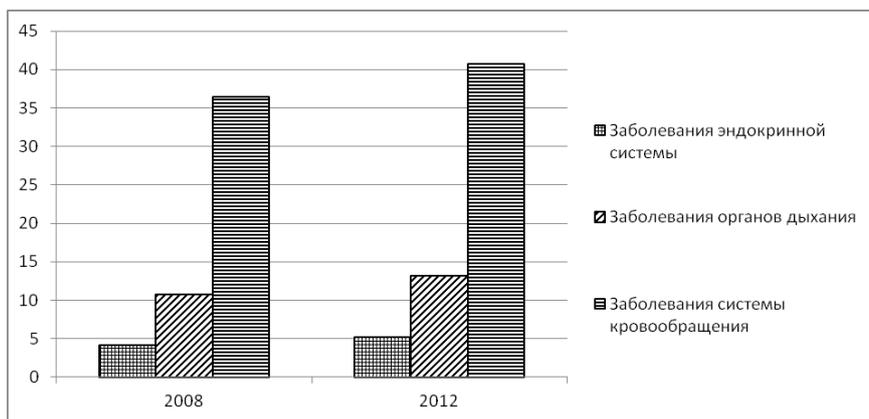


Рис. 1. Динамика показателей заболеваемости населения за 2008-12гг. (на 1 000 чел.).

Наиболее высокий рост заболеваемости населения за последние 5 лет отмечается при заболеваниях (эндокринной системы, органов дыхания и заболеваний системы кровообращения).

Аналогичная тенденция к росту отмечается и при изучении показателей инвалидности населения: 2008г - 76,0, 2012г – 77,6 на 1 000 населения (табл.3).

Таблица 3

Показатели инвалидности населения в Каргасокском районе Томской области за 2008-12гг.

Год/Группы	I	II	III	Дети	Всего
2008	383	856	418	90	1747
2009	294	890	415	84	1683
2010	153	929	417	67	1566
2011	167	1013	473	81	1734
2012	158	948	467	77	1645

Всё это может косвенно отражать качество оказываемой медицинской помощи местному населению. Если учесть, что больным в настоящее время медицинская реабилитация как в стационаре, так и на последующих её этапах практически не оказывается, то в свете реализации вышеуказанного приказа вполне реально встаёт вопрос о внедрении в медицинскую практику новых технологий, позволяющих оптимизировать лечебно-профилактические мероприятия, основанные на применении средств лечебной физкультуры. Наиболее оптимальным, на наш взгляд, реализация данного проекта возможна в условиях центральной районной больницы, где можно обеспечить этапное лечение больных, которое включает в себя:

- а) амбулаторно (в условиях, не предусматривающих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения);
- б) в дневном стационаре (в условиях, предусматривающих медицинское наблюдение и лечение в дневное время, но не требующих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения);
- в) стационарно (в условиях, обеспечивающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение) [3].

Для реализации данного проекта необходимо решить следующие задачи:

1. Организационные (подготовка специалистов, открытие реабилитационного отделения в стационаре, кабинета лечебной физкультуры в поликлинике, включающего гимнастический зал, тренажёрный зал, массажные кабинеты и др.);
2. Методические (разработка рабочего места специалиста по медицинской реабилитации, разработка электронной реабилитационной программы для больного,

разработка методических пособий для самостоятельной работы больных в амбулаторных условиях);

3. Оснащение оборудованием специализированных отделений и кабинетов для проведения врачебного контроля и практических занятий.

Реализация данного проекта позволит сократить сроки лечения больных, предупредить осложнения, уменьшить показатели инвалидности населения и повысить качество их жизни.

Список литературы:

1. Боголюбов В. М. Медицинская реабилитация: в 3 – х Т./ М., 1997 г.
2. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: МИА, 2006 г.
3. Реабилитация – EuroDoctor.ru – 2011 г. – Режим доступа: URL: rehabilitation.eurodoctor.ru (дата обращения 02.11.2013).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Медюха А.И.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях имеет давнюю историю. Несмотря на то, что наука еще не обладала точными данными о не благоприятном влиянии гиподинамии, педагоги того времени рекомендовали активизацию двигательного режима, при тех или иных отклонениях в состоянии здоровья.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Данные о моторно-висцеральных рефлексах показали взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов человека. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Это приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем организма, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз). Исходя из этого профилактика и устранение нарушений опорно-двигательного аппарата в период развития детского организма является значимой и актуальной проблемой воспитания здорового во всех отношениях поколения. Так как подобные нарушения приводят к тяжелой инвалидности и к не менее тяжелым моральным переживаниям детей, связанные с осознанием собственной физической неполноценности.

Сложившаяся система образования не формирует должной мотивации у детей, к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают о пагубности вредных привычек, но очень многие им подвержены. Ни кто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей (родителей) ведут малоподвижный образ жизни, невольно показывая пример своим детям.

Важнейший фактор здорового образа жизни - двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным

весом гипокинезии и гиподинамии и ведь практически ни кто не оспаривает положения, что основная причина многих болезней – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии школьники. Большую часть времени своего бодрствования они вынуждены проводить сидя за рабочим столом. Компьютеризация учебного процесса, а так же пользование компьютера в домашних условиях усугубила обездвиженность учащихся. Занятия физической культурой 2-3 раза в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и чистоту, систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуальности и регулярности.

Процесс обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата необходимо рассматривать, как целостную педагогическую систему, состоящая из трех подсистем:

Этап начального изучения двигательного действия, в процессе реализации которого решаются ведущие задачи по обучению новым двигательным действиям.

Сформировать у детей с нарушением здоровья общее представление о закономерностях изучаемого двигательного действия, научить основам техники изучаемого двигательного действия, сформировать предпосылки общего ритма изучаемого двигательного действия, устранить причины, провоцирующие возникновение ошибок в технике изучаемого двигательного действия. Для решения этих задач применяются комплекс методов и методик обучения. Метод наглядной демонстрации, где учитель показывает сам двигательное действие либо демонстрирует его на плакатах, стендах. Словесный метод так же играет большую роль в обучении детей. А так же практический метод, который реализуется в двух основных направлениях(метод строго регламентированных упражнений, предполагающий изучение новых двигательных действий и метод частично регламентированного упражнения, предполагает использование разнообразных форм игровой и соревновательной двигательной деятельности у детей.

Этап углубленного изучения двигательного действия это решающий этап обучения. Здесь педагоги ставили себе следующие задачи: углубить понимание у детей биомеханических двигательных действий, уточнить технику двигательного действия по пространственно-временным и динамическим характеристикам, усовершенствовать общий ритм изучаемого двигательного действия, сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого двигательного действия, исправить ошибки путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения. На этом этапе использовались следующие методы: Метод целостного разучивания упражнения, где двигательное действие изучалось как одно целое. Метод расчлененного разучивания упражнения предполагал разделение двигательного действия по частям. Игровой и соревновательные методы пользовались особым успехом, так как у детей повышался психо-эмоциональный фон в процессе обучения. Этап совершенствования предполагал закрепление навыка выполнения двигательного действия. Здесь необходимо закрепить навык техники изучаемого двигательного действия, реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого упражнения. Так же необходимо расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого движения и сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия. Для решения поставленных задач применяется комплекс методик обучения при преимущественном значении

практических методов обучения. Система обучения новым двигательным действиям детей включает подсистему контроля за качественным уровнем освоения техники, а именно: степень автоматизации двигательного действия, устойчивость двигательного навыка в условиях эмоциональных сдвигов, диапазон вариативности проявления техники изучаемых двигательных действий, устойчивость техники изучения упражнения в условиях утомления с сохранением высокого результата.

В процессе физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата обучение двигательным качествам базируется на системе методических принципов: принцип доступности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип прочности. Таким образом, применение физических нагрузок различного содержания в профилактических, корректировочных и тренировочных целях двигательной сферы детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, должно быть реализовано специалистом на основе руководства следующими закономерностями. Глубокое значение функционального состояния нервно-мышечной системы детей с данным нарушением, физические нагрузки различного характера, применяемые локально и интегрально в профилактике и коррекции двигательной сферы детей в каждый момент проведения занятий должны быть оптимальным, с учетом функционального состояния их нервно-мышечной системы и системы внутренних органов. Рост коррекционного эффекта двигательной сферы детей должен строиться только при наличии объективного методического обеспечения, реализация которого в перспективе обеспечивает формирование интегрального эффекта в физическом воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Из всего изложенного можно сделать вывод, что при работе с детьми имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдение дидактических принципов(постепенности, последовательности, индивидуализации и др.), оптимизация условий проведения занятий физической культурой, чередование средств физического воспитания в одном занятии, строгий медицинский, физиологический и психологический контроль за процессом физической подготовки. Предложенные специальные физические упражнения у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата показали положительный эффект. Повышение интенсивности и плотности уроков физического воспитания у детей с нарушениями за счет увеличения количества циклических упражнений умеренной интенсивности способствовало росту двигательных качеств. Использование специальных упражнений у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, способствовало нормализации функциональных показателей и вегетативного статуса, увеличению адаптивных возможностей организма.

Список литературы:

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического упражнения. - Красноярск, 1987.-152с.
2. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников-М.: Просвещение, 1973.-104с.
3. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.-М.:ФИС.-1967-190с.
4. Булач Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.- М.: Высшая школа, 1986.-255с.
5. Антропова М.Б. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников – М.: Просвещение, 1974.-120с.

IV. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ (ПО ДАННЫМ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРЫ)

Акулова Ю.О.

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

Томский государственный университет, КСОТСФиМ, г. Томск, Россия

Важность изучения морфологических признаков у спортсменов различных специализаций не оставляет сомнений, так как математический анализ позволил установить наличие довольно высоких связей между отдельными размерами тела и достижениями в спорте [1]. Масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст – вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков [2]. Таким образом, обращая внимание на морфологические признаки спортсменов тех или иных специализаций, можно спрогнозировать будущий спортивный результат.

В наше время научно установлена и доказана связь между размером какой-либо частью тела и результатом. Например, у прыгунов коэффициент корреляции (изменение одной величины относительно другой) между длиной прыжка и длиной бедра составляет 0,53, а между длиной прыжка и длиной голени – 0,43; у штангистов между весом тела и весом штанги при рывке – 0,85, при толчке – 0,80; между длиной тела и весом штанги при рывке – 0,75, при толчке – 0,8 [1]. Если исключить влияние длины тела, коэффициент корреляции между весом тела и весом штанги снижается, но в меньшей мере, чем, если исключить влияние веса тела. Таким образом, вес тела для тяжелоатлетов имеет большее значение, чем длина.

На успех в *борьбе* оказывают влияние продольные размеры тела (длина конечностей и их звеньев – плеча, бедра и голени), что важно для индивидуализации технических приёмов, поперечные размеры тела (ширина плеч и ширина таза), обуславливающие большую устойчивость борца, а также периметры плеча и бедра.

Для *тяжелоатлетов* и *гимнастов* существенное значение в достижении спортивного мастерства также имеют продольные, поперечные и обхватные размеры тела. Но если для тяжелоатлетов большую роль играют все поперечные размеры (ширина плеч, груди, таза), то для гимнастов – только ширина плеч и груди; если для тяжелоатлетов важны все обхватные размеры, характеризующие степень выраженности мускулатуры (груди, плеча, предплечья, бедра, голени), то для гимнастов – только размер груди и звеньев верхней конечности (плеча и предплечья) [2]. Годик М.А., анализируя данные о морфологических особенностях взрослых гимнастов, представляет профессионального спортсмена, как человека со средними или несколько ниже среднего показателями длины тела и веса. У него хорошо развит плечевой пояс (плечи слегка покаты), узкий таз и при относительно небольшом туловище длинные мускулистые руки и прямые сухие ноги. Живот чаще впалый, а спина оттого, что естественные изгибы позвоночника не имеют ярко выраженных

углов, кажется почти прямой. Ребёнок с предрасположенностью к спортивной гимнастике, будет похож по описанию на взрослого гимнаста [1].

Легкоатлеты-бегуны на 100 и 200 м характеризуются по сравнению с бегунами на 400 м меньшей длиной тела и более короткими ногами с хорошо выраженной мускулатурой. Самые высокие – бегуны на 400 м, несколько ниже – бегуны на средние дистанции и самые низкорослые – марафонцы. Самый маленький вес тела у марафонцев, самый большой – у бегунов на 400 м. Для бегунов на короткие дистанции необходима и мощная мускулатура, так как за короткий промежуток времени им необходимо проявить максимальную силу. Во время бега на длинные дистанции мышечная сила расходуется постепенно, поэтому для стайеров характерны небольшие по размерам мышцы. Для барьеристов очень важны все качества спринтера, а также большая длина ног, поскольку она способствует быстрому преодолению барьеров.

Приведённые примеры в достаточной степени подтверждают положение о том, что каждый вид спорта предъявляет определённые требования к строению тела человека, причем, чем выше квалификация спортсмена, тем строже требования. Для того чтобы воспитать в спортсмене потенциал к высокому результату, тренеру необходимо знать, какие морфологические признаки, положенные в основу отбора, мало поддаются средовым воздействиям и как их можно развить в процессе спортивной тренировки [2].

На основании исследования близнецов Шварц В.Б. (1972) установил, что наибольшую генетическую обусловленность имеют продольные размеры тела, а также его вес. Правда, после 18 лет влияние наследственности на вес уменьшается. Меньшее влияние наследственность оказывает на поперечные размеры тела (диаметры), хотя достоверно известно, что поперечные размеры эпифизов бедра, голени, плеча и таз обусловлены наследственностью. Такие размеры, как ширина плеч, поперечный диаметр груди и поперечный диаметр нижнего эпифиза предплечья, в большей мере находятся под влиянием внешних (средовых) факторов [4]. Обхватные размеры (периметры) лишь на 50% зависят от влияния наследственности. Она не влияет на обхват плеча, предплечья и голени и лишь в какой-то мере – на обхватные размеры туловища. Поэтому при отборе способных к физической деятельности детей следует ориентироваться на рост, вес, состав тела и телосложение [3].

Таким образом, производя отбор в тот или иной вид спорта, нужно полагаться на научные методы отбора, в которых важную роль играет морфологический отбор. Конечно, результат спортсмена зависит не только от морфологических особенностей его организма, но и от физиологических, психологических качеств, от интенсивности тренировочных нагрузок, от специфики спорта и генетической предрасположенности спортсмена к данному виду деятельности, от технической оснащённости и элементарного успеха. Всё это в совокупности влияет на конечный результат. Однако, изучение морфологических особенностей физического развития спортсменов позволяет решить ряд практических задач, т.е. подойти к вопросам спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса с научно обоснованных позиций.

Список литературы:

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. – М., 2002.
2. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. – М.:ФиС, 1997. – 103 с.

3. Морфология человека / под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

4. Платонов К.К. Проблема способностей. – М.: наука, 2002. – 321с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДИВГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Мухин А.В., Дрогомерецкий В.В.
НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

Введение. По признанию многих исследователей двигательной активности человека проблема её дефицита стоит остро и напрямую связана с уровнем соматического здоровья, как подрастающего поколения, так и взрослого. У большинства людей не удовлетворяется эта генетически заложенная потребность, которая необходима для нормального развития и функционирования всех органов и систем человека. Возникновение нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), наличие лишнего веса, нарушений сердечно-сосудистой системы, эндокринной, пищеварительной, дыхательной системы обусловлено в немалой степени систематическим недостатком в двигательной активности. Согласно данным учёных норма движений в студенческом возрасте должна составлять от 14 до 19 тысяч шагов в день [3].

Описание материалов и методов. Наиболее простым и объективным показателем двигательной активности (ДА) является количество шагов в течение дня, определяемое с помощью шагомера. В данном исследовании применялись шагомеры Omron hj203 Walking Stile III. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания №1 НИУ «БелГУ» среди студентов специальных медицинских групп с нарушениями ОДА. Всего приняло участие 50 девушек. При обработке результатов вычислялся: средний показатель, ошибка среднего, дисперсия, минимальное значение, максимальное значение, мода. Для выявления достоверных различий применялись методы математической статистики: χ^2 Пирсона и t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Результаты и их обсуждение. Средние показатели проведённых измерений представлены на рисунке 1.

При обработке результатов выделялись следующие дни недели: будние, выходные, дни с занятиями по физической культуре, и дни, состоящие только из аудиторных занятий.

Среди всех дней недели самым активным получилась пятница, средние показатели в этот день у девушек составил $14169,40 \pm 2035,04$ шагов. Следует сказать, что это единственный день, когда в обследованной группе набран необходимый двигательный минимум. В субботу девушки двигались меньше, чем в какой-либо другой день, показатель ДА составил $9245,10 \pm 898,71$ шагов. Даже в воскресенье девушки совершали больше локомоций, что составило $10919,20 \pm 2392,58$ шагов. Вычислив средний показатель ДА за сутки в целом, который получился $12317,50 \pm 898,30$, стало очевидно, что до нормального уровня не хватает около 2 тысяч шагов.

Однако в дни, когда девушки посещали плановые занятия по физической культуре, их двигательная активность (15926) существенно отличается от среднесуточного показателя (12317) и намного превосходит количество локомоций

(10874), совершаемых в дни аудиторных занятий ($p < 0,01$). Это, несомненно, положительный показатель, но при шестидневной учебной неделе так происходит всего два раза. Следовательно, плановые учебно-тренировочные занятия по физической культуре не в состоянии компенсировать недостающий объём локомоций.

При подсчёте самого минимального количества шагов, совершаемых в течение недели, выделяется воскресенье (3186 шагов), и суббота (3667 шагов). В остальные дни недели минимум составляет от 5 до 7 тысяч шагов. В дни занятий физической культурой этот показатель составил 10685 шагов, а в дни аудиторных занятий 5650.

При выделении максимального количества шагов, совершаемых испытуемыми в недельном цикле, также на первом месте воскресный день (29846), а на втором пятница (24516). В остальные дни двигательный максимум составил около 20 тысяч шагов. В дни занятий физической культурой самый большой показатель был 20763 шага, а во время только лекционных занятий 15948 шагов.

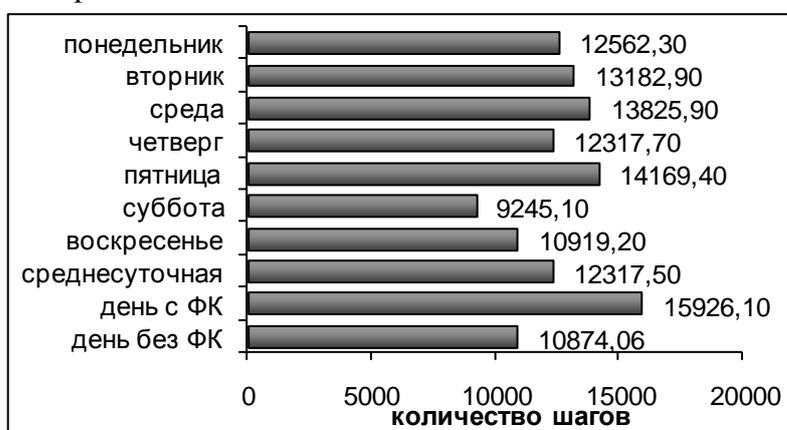


Рис. 1. Двигательная активность студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Подобные исследования ДА у студентов уже проводились Е.Н. Копейкиной [2], М.Д. Боевой [1] и их результаты несколько отличаются от полученных нами. Следует уточнить, что названные авторы исследовали студентов основной медицинской группы (ОМГ), специальных медицинских групп (СМГ), с нарушениями сердечно-сосудистой системы (ССС) и дыхательной системы (ДС). К примеру, приводятся такие данные величины ДА студентов основной медицинской группы: среднесуточная – 7929 шагов, в дни занятий ФК в зале – 11643, на улице – 13500. У студентов СМГ: среднесуточная ДА – 6786 шагов, в дни занятий ФК в зале – 8929, на открытом воздухе – 11071. У студентов с нарушениями ССС: среднесуточная ДА – 5929 шагов, в дни занятий ФК в зале – 8357, на открытом воздухе – 10500. У студентов с нарушениями ДС уровень среднесуточной ДА – 5714 шага, в дни занятий ФК в зале – 8071 шаг, на открытом воздухе – 10286 шагов. Е.Н. Копейкина и М.Д. Боева пришли к выводам, что ДА у обследованных студенток ниже необходимой нормы, хотя она повышается в дни занятий ФК.

Сравнив приведённые выше показатели ДА и полученные в ходе собственных исследований можно сказать, что студенты с нарушениями ОДА двигаются больше, чем студенты с нарушениями ССС, ДС, и даже ОМГ. Такая разница в данных, на наш взгляд, может объясняться различными факторами, в том числе и методами исследования.

Заключение. Таким образом, измерение уровня двигательной активности методом шагометрии студенток специальной медицинской группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата показало:

1. Уровень двигательной активности девушек составляет в среднем 12 тысяч шагов и находится ниже рекомендованной нормы, способствующей нормальному развитию и функционированию систем организма;
2. Занятия физической культурой способствуют повышению уровня до рекомендованной величины, но два дня в неделю ситуацию не меняют;
3. Показатели максимума обследованной группы говорят о том, что некоторые студенты имеют высокий уровень двигательной активности, но таких мало;
4. Среди будних дней самым активным является пятница, что на наш взгляд связано с подготовкой к выходным дням.

Нарушениям ОДА, в частности, таким как заболевания суставов нижних конечностей и плоскостопие, характерно присутствие болевых ощущений. Зачастую боль вызвана именно самим движением, что в свою очередь заставляет человека меньше двигаться. В такой ситуации человек попадает в замкнутый круг: гиподинамия способствует развитию заболевания и это приводит к уменьшению двигательной активности. Это говорит о том, что для данной категории студентов необходим особенный подход при разработке методик регулирования двигательной активности.

Список литературы:

1. Богоева, М.Д. построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Монография / М.Д. Богоева, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 172 с.
2. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Монография / Е.Н. Копейкина, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: «Политерра», 2010. – 133 с.
3. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О.Г. Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (С ПРИМЕРОМ СОБСТВЕННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КУРСА ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 55 ЛЕТ)

Дмитриева А. М.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Старение человека – естественный, закономерно наступающий физиологический процесс. Возрастные инволюционные изменения затрагивают абсолютно все органы и системы организма. Помимо морфо-функциональных изменений, возникают психологические проблемы, связанные с замедлением и ослаблением психических процессов (мышления, внимания, памяти и др.) [3]. А так же с утратами (родных, близких, знакомых, тех, с кем связана большая часть жизни), низкой оценкой своего положения, потерей самоуважения, ненужностью семье, друзьям. У пожилых людей появляются страхи, отсутствия положительных

жизненных перспектив, переживания приближающейся смерти и чувства одиночества и дефицита общения [5].

Однако старение это не только увядание функций, одновременно в организме развиваются компенсаторные механизмы, противостоящие его одряхлению. Повышение двигательной активности должно способствовать замедлению процессов инволюции в организме и уменьшению степени их выраженности. Поэтому главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте старше 55 лет становится – оздоровительная.

Цель работы: выявить особенности занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить основные особенности физического воспитания в старшей возрастной группе. Эти особенности были положены в основу разработанного оздоровительного курса для женщин старше 55 лет.

Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом возрасте представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом возрасте

Несмотря на то, что в этом возрасте важен индивидуальный подход, основная форма занятий была групповой. Такая форма организации позволила женщинам не только восполнить объем двигательной активности, но и устранить недостаток общения (решение психологических проблем). Необходимо отметить, что при формировании таких групп они должны быть небольшие по объему. В сформированную нами оздоровительную группу вошли 9 женщин в возрасте 55-77 лет. Занятия по оздоровительной физической культуре проводились на самостоятельных началах.

При организации занятий с женщинами пожилого возраста необходимо учитывать их возрастные особенности, состояние здоровья, и уровень их физической подготовленности [5]. Поэтому перед началом занятий был проведен сбор анамнеза, с целью выявления специфических возрастных заболеваний и индивидуальных особенностей психо-эмоционального состояния. А так же антропометрические измерения для оценки их физического развития. На протяжении всего оздоровительного курса проводили мониторинг основных показателей работы сердечно-сосудистой системы.

Занятия проходили на территории общеобразовательной школы микрорайона в малом спортивном зале. Продолжительность одного занятия на начальном этапе не превышала 45 минут, с течением времени (спустя 1,5 года) время занятия увеличилось до 60-75 минут. Занятия проводились 3 раза в неделю. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам. В процессе занятий был задействован дополнительный инвентарь: гимнастические коврики и палочки, малые набивные мячи, теннисные мячи, мешочки с песком и музыкальное сопровождение.

В зимний период проводились воскресные лыжные праздники, нагрузка была адекватной возрасту занимающихся (забеги на дистанцию 1 000 и 2 000 м. по равнинной местности). Целью преодолеть заданное расстояние за кратчайший промежуток времени мы не ставили. Главной методической рекомендацией было следить за собственным самочувствием, поэтому среднее время преодоления дистанции составило: 1 000 м – 12 мин. 24 с и 2 000 м – 28 мин. 12с.

Так же были даны рекомендации к самостоятельным занятиям в форме утренней гигиенической гимнастики. Дозированность этих занятий была индивидуализирована и методически объяснена. При повторном анкетировании, спустя полгода после начала занятий, стало известным, что 77% занимающихся ежедневно, самостоятельно выполняют рекомендованный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

В пожилом возрасте следует отдавать предпочтение гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму, легко и точно дозируются по величине нагрузки. В качестве основных средств на занятиях были применены специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, которые позволили направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку [4]. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко использовались прогулки на лыжах, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая ориентирована на решение трех основных задач профилактики заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем – правильное дыхание во время выполнения физических упражнений (эффективная вентиляция легких, ликвидация кислородного долга, помощь сердечной деятельности), совершенствование дыхательной системы, изменение внутрибрюшного давления (эффект массажа) [1, 2].

Занятия оздоровительной физической культурой, способствуют укреплению здоровья, замедлению темпов старения, поддержанию физической и умственной работоспособности, позволяют существенно повысить уровень двигательных возможностей и качество жизни лиц пожилого возраста. Но при построении занятий с людьми данной возрастной категории необходимо учитывать индивидуальные

особенности каждого занимающегося и группы в целом (наличие заболеваний, их характер, течение, а также уровень развития основных физических качеств).

Список литературы:

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.altmedic.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43106> (дата обращения: 14.12.2012).
2. Возрастные изменения: признаки, которые являются выражением старения организма [Электронный ресурс]: – URL: http://www.kmolodosti.com/index/markery_starenija/0-37 (дата обращения: 31.10.2012).
3. Расин М.С. Научно-методические аспекты оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста / М.С. Расин, Т.В. Коптева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 45-46.
4. Солодков А.С. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб // Возрастная физиология. – 2001. – С. 126-146.
5. Mazzeo R.S. Exercise and physical activity for older adult / Mazzeo R.S., P. Gavanagh, W.J. Evans // Medicine & Science in Sport & Exercise. – 1998. – Vol. 30. – № 6. – p. 992 - 1003.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСКРИМИНАНТНОГО АНАЛИЗА В ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА

Кабачкова А.В., Фролова Ю.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Проблема индивидуально-дифференцированного подхода в физкультурно-образовательном процессе до сих пор остается актуальной. Оптимизация состояния здоровья тесно связана с процессом адаптации, который определяется функциональными резервами организма конкретного индивида [1, 2, 4]. В качестве лимитирующей характеристики функционального состояния может выступать «цена» приспособительных реакций организма к физическим нагрузкам, которая в значительной мере будет зависеть от специфики направленности учебно-тренировочного процесса [3]. В этой связи все большую актуальность приобретают вопросы прогнозирования функциональных возможностей организма, позволяющие решать задачи отбора, допуска к оздоровительным занятиям, планирования объема двигательной нагрузки, самоконтроля в физическом совершенствовании.

Цель: оценить возможность использования дискриминантного анализа в оценке результатов мониторинга функционального состояния организма студентов.

Методы и организация исследования. В качестве объекта исследования были выбраны 467 студентов 17 лет Томского государственного университета, занимающиеся на кафедре физического воспитания. Обследованы студенты, занимавшиеся по двум спортивно-видовым технологиям (футбол, каратэ) и технологии общефизической подготовки (ОФП). Все обследуемые входят в основную медицинскую группу. Критерии исключения включали в себя несоответствие по возрасту, наличие спортивного разряда (1-3 взрослый, кандидат в мастера спорта, мастер спорта), отсутствие информированного согласия. Наблюдение проводили на 4 этапах: 1 курс (сентябрь-октябрь), 1 курс (март-апрель), 2 курс (сентябрь-октябрь), 2 курс (март-апрель).

Для разработки алгоритмов донозологического мониторинга применяется оценка различных физиологических показателей и их взаимосвязь. В ходе работы был использован дискриминантный анализ (*DiscriminantFunctionAnalysis*). Данный метод относится к системе методов классификации «с учителем». Цель анализа состоит в том, чтобы на основе измерения различных характеристик (признаков, параметров) объекта классифицировать его, то есть отнести к одной из нескольких групп (классов) некоторым оптимальным способом. Под оптимальным способом понимается либо минимум математического ожидания потерь, либо минимум вероятности ложной классификации. Результатом дискриминантного анализа является статистическая модель, представленная набором линейных дискриминантных функций, определяющих границы принятия решения в пользу той или иной группы (класса). Количество линейных дискриминантных функций равно количеству групп. Так как массив экспериментальных данных накапливается, то коэффициенты статистической модели постоянно уточняются.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ результатов мониторинга функционального состояния организма и физической подготовленности студентов позволил выявить динамику и взаимосвязь показателей в учебных группах. Большинство студентов исследуемых учебных групп (ОФП, футбол, каратэ) имеют оптимальное функциональное состояние организма и физическую подготовленность. Наряду с этим есть студенты, у которых наблюдается состояние функционального напряжения и низкая физическая подготовленность. Такая неоднородность показателей послужила основой для формирования подгрупп с учетом динамики функционального состояния в течение первого года обучения.

По данным отечественных и зарубежных исследований известно три основных типа компенсаторно-приспособительных реакций: адаптивный тип, состояние функционального напряжения, компенсаторный тип. Каждый тип реакции характеризуется исходным уровнем активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, степенью напряжения регуляторных механизмов и уровнем функциональных резервов. Для определения типа компенсаторно-приспособительных реакций была использована диагностическая модель распознавания функционального состояния организма на основе результатов кардиоинтервалографии на всех этапах наблюдения.

Было выявлено 73% (341/467) студентов-первокурсников с адаптивным типом и 27% (126/467) – в состоянии функционального напряжения. При этом студентов с компенсаторным типом реакций не было. Таким образом, первую подгруппу составили студенты с адаптивным типом, вторую – в состоянии функционального напряжения. Переход от физиологической нормы к патологическим состояниям проходит ряд стадий (донозологическое состояние), на которых организм пытается приспособиться к новым для него условиям среды путем изменения уровня функционирования отдельных органов и систем. Для того чтобы в новых условиях сохранить существующий уровень функционирования или перестроиться на более адекватный уровень, требуется определенная степень напряжения регуляторных механизмов, направленная на мобилизацию функциональных резервов.

Полученные результаты были использованы при построении решающего правила для модели прогноза эффективности физического воспитания студентов-первокурсников основной медицинской группы. Классификация проводилась для двух подгрупп: 1 – в данную подгруппу были включены студенты с «адаптивным состоянием»; 2 – студенты в «состоянии функционального напряжения».

Разработанная статистическая модель (чувствительность – 93%, специфичность – 87%) позволяет прогнозировать направленность физиологической адаптации, тип компенсаторно-приспособительных реакций. В основе модели – информативные показатели, характеризующие функциональное состояние организма (исходный уровень функционирования, степень напряжения регуляторных механизмов, уровень функциональных резервов) и физическую подготовленность в начале года.

Для каждого показателя были вычислены коэффициенты, что позволило записать классификационные функции:

$$\begin{cases} y_1 = 3,2 \cdot x_1 + 9,36 \cdot x_2 - 2,02 \cdot x_3 + 76,42 \cdot x_4 + 17,76 \cdot x_5 + 1,46 \cdot x_6 - 1,25 \cdot x_7 + 33,45 \cdot x_8 - 0,2 \cdot x_9 + 43,75 \cdot x_{10} - 1062,09 \\ y_2 = 3,23 \cdot x_1 + 8,84 \cdot x_2 - 1,89 \cdot x_3 + 75,69 \cdot x_4 + 17,19 \cdot x_5 + 1,42 \cdot x_6 - 1,21 \cdot x_7 + 32,55 \cdot x_8 - 0,19 \cdot x_9 + 43,06 \cdot x_{10} - 1050,26 \end{cases}$$

где y_1 – классификационная функция, описывающая 1-ую подгруппу; y_2 – классификационная функция, описывающая 2-ую подгруппу; x_1 – результаты тестирования скоростно-силовых качеств; x_2 – результаты тестирования выносливости; x_3 – результаты тестирования силы; x_4 – результаты тестирования быстроты; x_5 – значение LF/HF; x_6 – значение HF(%); x_7 – результаты тестирования гибкости; x_8 – значение ИНф; x_9 – значение ИН2; x_{10} – значение ИН1/ИНф.

Следовательно, зная результаты тестирования общей физической подготовленности и значения показателей кардиоинтервалографии, мы можем вычислить y_1 и y_2 . Сравнив значения функций, мы принимаем решение об отнесении объекта к 1-ой или 2-ой подгруппе:

– $y_1 > y_2$, объект относится к 1-ой подгруппе, которая характеризуется «адаптивным состоянием»;

– $y_1 < y_2$, объект относится ко 2-ой группе, которая характеризуется «состоянием функционального напряжения».

Разработанная модель в ходе нашего исследования имеет ряд преимуществ по сравнению с другими. Во-первых, в модели представлены доступные и информативные показатели, характеризующие не только уровень физической подготовленности, но и функционального состояния. Во-вторых, используемые методики не требуют дорогостоящей, большой материально-технической базы, отсутствие которой может стать проблемой для проведения таких исследований. Методики адаптированы к реальным условиям деятельности на кафедре физического воспитания и спорта. В-третьих, модель представляет собой открытую систему, что позволяет стандартизировать, систематизировать, оптимизировать и унифицировать первичную информацию. С постепенным накоплением данных есть возможность вносить поправки в статистическую модель, уточнять коэффициенты модели. Использование такой системы оценки и прогноза позволяет вести оперативный и объективный контроль физического и функционального состояния студентов, реализовать индивидуально-типологический подход к организации учебно-тренировочного процесса, автоматизировать операции анализа получаемых данных. Предложенная модель позволяет своевременно выявить специфические особенности адаптивного донологического состояния у студентов-первокурсников основной медицинской группы. Таким образом, появляется возможность управления адаптивными процессами с помощью педагогических технологий, коррекционных мероприятий профилактического характера.

Список литературы:

1. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108-126.

2. Баевский Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального организма и ее развитие в космической медицине / Р.М. Баевский // Успехи физиологических наук. – 2006. – Т. 37. – № 3. – С. 42-57.
3. Казин Э.М. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э.М. Казин, Л.А. Варич // Физиология человека. – 2005. – Т. 31. – № 1. – С. 77-81.
4. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода / В.М. Михайлов. – Иваново, 2000. – 200 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Смердова О.С., Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Для многих видов спорта характерными являются различные виды движений, выполняемые в безопорном положении. Их эффективность определяется рациональностью техники выполнения, которую определяют на основе биомеханических исследований. При этом особого внимания заслуживают динамические характеристики движений кинематических звеньев тела в фазе полета [3].

Добиться высокого спортивного результата невозможно без выявления факторов, помогающих наиболее рационально выполнить данное упражнение. Точность и надежность управления движениями при выполнении спортивных упражнений определяются физиологическими механизмами, участвующими в саморегуляции двигательной деятельности [5]. Физиологической основой технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, определяющих результативность действий. В то же время совершенствование техники прыжков в длину сопряжено с рядом трудностей, связанных, прежде всего, с формированием способностей координировать движения тела в безопорном положении [1,2]. На настоящий день практически нет сведений о том, как динамические характеристики кинематических звеньев тела в фазе полета влияют на особенности приземления спортсмена.

Сила, скорость и экономичность движений спортсмена зависят от того, насколько эффективно он использует биомеханические свойства двигательного аппарата. У начинающих мышцы-антагонисты активируются одновременно и при этом почти не расслабляются. Возбуждаются даже мышцы, не вовлеченные в это двигательное действие. По мере обучения излишние мышечные напряжения устраняются, а сами движения становятся более устойчивыми к сбивающим факторам [4].

Заключительная фаза прыжка – приземление – так же является важным элементом двигательного действия. В характеристиках данной фазы отражается качество выполнения технических элементов всего движения.

Цель исследования. Изучить характерные различия в биомеханических характеристиках приземления при выполнении прыжка в длину с места у спортсменов различного уровня подготовленности.

Материал и методы исследования. Для решения поставленной цели было обследовано 30 человек в возрасте от 17 до 24 лет. По уровню подготовленности они были разделены на две группы. В первую вошли студенты кафедры спортивных дисциплин Томского политехнического университета (14 человек), во вторую легкоатлеты (16 человек), специализирующиеся в беге на короткие дистанции и прыжках в длину, занимающиеся более четырех лет. Спортивная квалификация второй группы - 1 разряд – 4 человека, кандидат в мастера спорта – 11 человек, мастер спорта – 1 человек.

Исследование проводилось с использованием тензоплатформы KistlerPortableForcePlateType9260AA6. Анализ полученных данных был проведен при помощи программы BioWare® 4.1.0.2 Type 2812A-04.

Результаты исследования и обсуждение. На рис.1 представлены диаграммы горизонтальных и вертикальной составляющих сил при приземлении у спортсменов различной квалификации. За начало отсчета времени взят момент соприкосновения с тензоплатформой.

Максимальное значение вертикальной силы у высококвалифицированного спортсмена значительно выше (5516,8N), чем у менее подготовленного (3031,1N). Также выше и значение горизонтальной силы, направленной в сторону движения (1268,5N и 801,23N соответственно).

Важно отметить соотношение этих двух сил в момент приземления $-F_z/F_x$ у квалифицированного спортсмена составила 4,2, у начинающего – 3,7. Чем выше этот показатель, тем выше преобладание вертикального компонента силы над горизонтальным в момент приземления.

Время соприкосновения с платформой у спортсмена с высоким уровнем подготовки меньше (0,425с), чем у начинающего (1,125с). Величины колебаний горизонтальной силы по оси $Y_{не}$ сильно различаются, но все же у высококвалифицированного спортсмена эти показатели меньше (35,863N и -158,38N), чем у начинающего (166,24N и 172,36N).

Заключение. Отличия в особенностях приземления на тензоплатформу между высококвалифицированным спортсменом и менее подготовленным в том, что первый действует на нее с большей горизонтальной, направленной в сторону движения, и вертикальной силами.

Подготовленный спортсмен приземляется, как говорят в легкой атлетике, «на заряженной стопе». Под этим подразумевается то, что время соприкосновения с платформой очень короткое, и он быстро выполняет следующее отталкивание. У менее квалифицированных спортсменов это время удлиняется, вероятней всего на это влияет как функциональная подготовка, так и то, как они координируют свои движения в фазе полета. С повышением спортивной квалификации совершенствуются процессы саморегуляции двигательной деятельности, которые определяют способность спортсменов подготавливать себя к наиболее рациональному приземлению.

Список литературы:

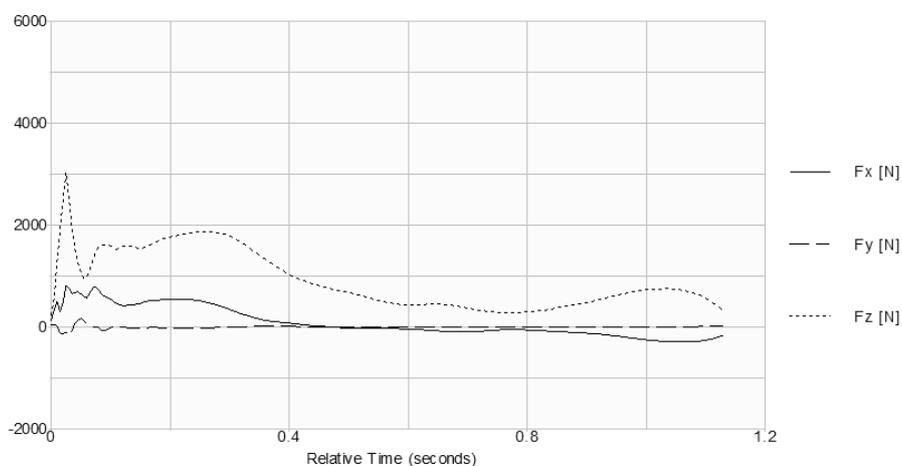
1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009 – 220с.
2. Биомеханические и стабилографические характеристики прямого нападающего

удара в безопорном положении / Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев, И.А. Зюбанова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XV международного конгресса. – Кишинев, 2011. – С. 334-336

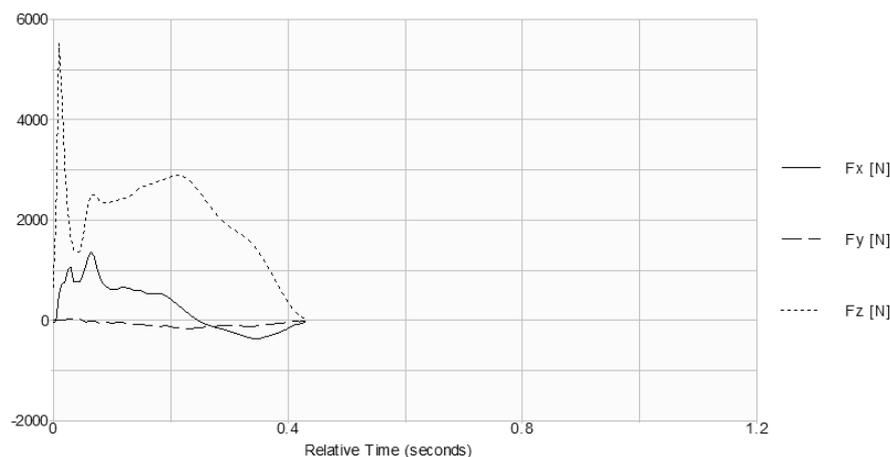
3. Бочаров, М. И. Частная биомеханика с физиологией движения / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с.

4. Капилевич Л.В. Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №7/ - С.45 – 48

5. Кошельская, Е.В. Физиологическое обеспечение точноно-целевых действий в безопорном положении в волейболе: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. мед. наук (03.03.01) / Кошельская Елена Владимировна Сибирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. – Томск, 2011. – 22 с.



А Спортсмен с низким уровнем подготовки



Б Высококвалифицированный спортсмен

Рис.1 Диаграмма горизонтальных и вертикальной сил при приземлении на тензоплатформу, где F_x – горизонтальная сила, направленная в сторону движения, F_y горизонтальная сила, направленная в боковые стороны, F_z – вертикальная сила, направленная вниз

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Санин А.В., Дрогомерецкий В.В.
НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

Введение. Проблема преобладания во взаимоотношениях психического и соматического здоровья – одна из самых сложных и неразрешённых, не смотря на постоянный интерес специалистов этой области [2]. Актуальность данных исследований обусловлена негативной ситуацией: ухудшением здоровья студентов – будущих специалистов. У значительной части всех первокурсников высокий процент хронических заболеваний органов дыхания, обмена веществ, эндокринной системы [1]. Значительную долю названных нарушений занимают заболевания психосоматического характера. Кроме того, ряд исследований специалистов указывает на то, что любое хроническое заболевание может менять личностные качества, жизненные установки, планы на будущее, жизненную позицию по отношению к различным обстоятельствам и самому себе [3].

Описание материалов и методов. В данной статье описаны результаты пробного опроса с помощью психометрического теста Сьюзан Деллингер и изображения Гомункула – схематичного человечка для записи локомоторных симптомов. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания №1 НИУ «БелГУ». В нём приняли участие 97 студентов, занимающихся физической культурой в составе основного учебного отделения. Участникам исследования было предложено выбрать геометрическую фигуру более всего выражающую основные черты характера и отметить на гомункуле суставы, вызывающие болевые ощущения. При обработке результатов разделение на женский и мужской пол не производилось. Для выявления достоверности применялся метод математической статистики χ^2 Пирсона.

Результаты и их обсуждение. Визуальное отображение данных проведённого опроса представлено ниже на рисунке 1.

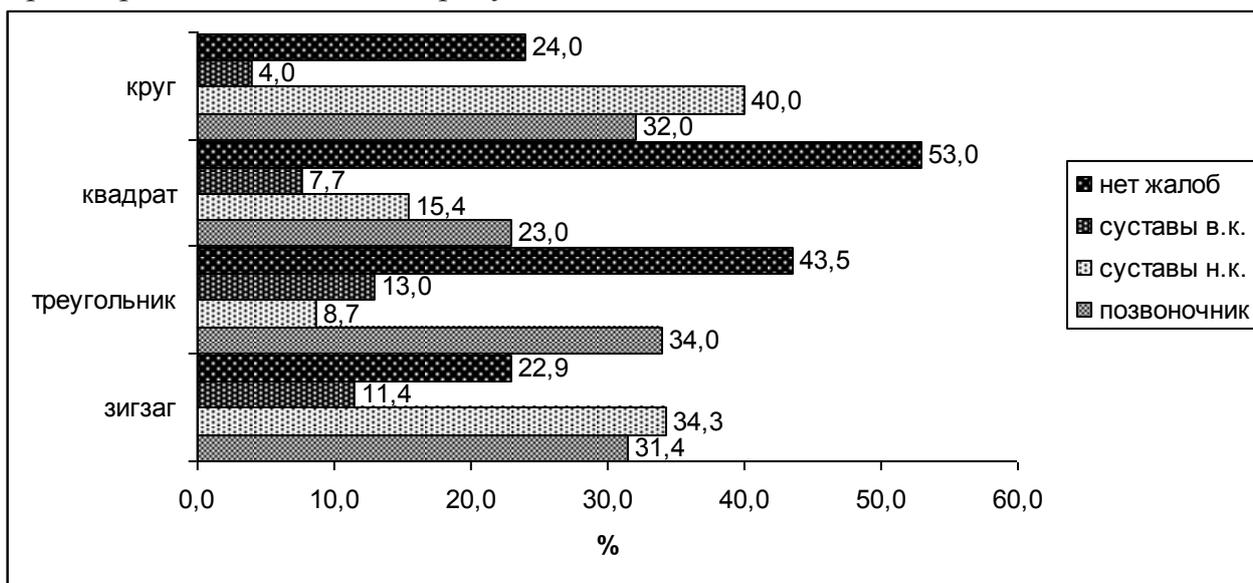


Рис. 1. Распределение нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов 1-3-х курсов в зависимости от выбора в психометрическом тесте.

Согласно полученным данным, меньше всех жалуются на состояние опорно-двигательной системы студенты, выбравшие фигуру «квадрат», их насчитывается

57%. Чуть меньше процентов у респондентов, обозначивших себя фигурой «треугольник», их доля составляет 43,5%. Далее, почти одинаковые показатели здоровой опорно-двигательной системы у «зигзага» и «круга», эти данные соответствуют 22,9% и 24%.

При анализе нарушений опорно-двигательной системы, на которые указали студенты, участвовавшие в опросе, мы выделили позвоночник, суставы нижних конечностей и суставы верхних конечностей.

Наиболее подверженным различным нарушениям оказался позвоночный столб у респондентов, выбравших «треугольник», что составило 34% из этой группы. Эти данные близки по значению к аналогичной доле у «круга» и «зигзага» - 32% и 31,4% соответственно. У «квадрата» было выявлено всего 23% нарушений позвоночного столба.

Показатели нарушений в нижних конечностях выглядели следующим образом. Ровно 40% получилось у «круга», это оказалось самой большой процентной долей по сравнению с другими фигурами. Немного меньше подобных нарушений у «зигзага» (34%) и меньше почти в три раза эти данные у «квадрата», составляющие 15,4%. У фигуры «треугольник» нарушения в суставах нижних конечностей составили всего 8,7%.

Следующим анализировались нарушения в суставах верхних конечностей. В целом, эти показатели наименьшие по сравнению с позвоночником и нижними конечностями. К примеру, самый большой показатель составил 13% у фигуры «треугольник». Данные «зигзага» получились чуть менее 12%. Почти половину от результатов «треугольника» составили показатели «квадрата» - 7,7%. У «круга» подобные отклонения функционального состояния суставов верхних конечностей заняли 4% из числа группы.

Заключение. На основании проведённого исследования можно сделать выводы:

1. Суставы верхних конечностей беспокоят самую малую долю опрошенных. Среди выявленных нарушений доминирует «треугольник»;
2. Респонденты, ассоциирующие свою личность с «кругом», больше всех имеют функциональные нарушения суставов нижних конечностей, у «треугольника» таких нарушений меньше всех;
3. Студенты, выбравшие своей фигурой «треугольник», имеют самый здоровый позвоночник, а предпочитающие «квадрат», напротив - сталкиваются чаще всех с подобными заболеваниями.

Таким образом, из всех опрошенных более подверженную болевым ощущениям опорно-двигательную систему обнаружили студенты, выбравшие в психогометрическом тесте фигуры «треугольник» и «круг». Результаты данного исследования могут быть интересными для специалистов физической культуры, работающих со студентами специальных медицинских групп.

Список литературы:

1. Гавришова, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: Монография/ Е.В. Гавришова, А.А. Горелов. – Белгород: ООО «ГиК», 2012. – 172с.
2. Гарганеева, Н.П. Психосоматическая ориентация в общей врачебной практике / Н.П. Гарганеева, Ф.Ф. Тетнев // Клиническая медицина. – 2001. - №8.
3. Николаева, В.В. Влияние хронической болезни на психику. Психологическое исследование / В.В. Николаева. – М., 1987. – 152 с.

САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ

Дрогомерецкий В.В., Козлова Т.Г.
НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия

Введение. Основными составляющими самореализации личности взрослого человека являются успешная трудовая деятельность и отношения в семье. На эти компоненты, безусловно, оказывает влияние уровень здоровья, а также психологический возраст человека. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, зачастую не в состоянии реализовать свой творческий потенциал в рамках профессиональной деятельности. Всё вышеназванное снижает качество жизни человека и способствует депрессивным состояниям [1-3]. Двигательная активность и психологический возраст выступают неотъемлемыми составляющими, формирующими уровень здоровья человека.

Описание материалов и методов. К наиболее простым и доступным методам определения двигательной активности (ДА) является самооценка, определяемая с помощью анкетирования и шагометрии. Исследование самооценки ДА, уровня здоровья, психологического возраста, результаты которого представлены ниже, проводилось среди женщин, регулярно посещающих занятия по аквааэробике в УСК НИУ «БелГУ» С. Хоркиной. Всего был опрошен 81 респондент: 40 женщин возраста 25-40 лет и 41 женщина возраста 41-55 лет.

Результаты и их обсуждение. В начале анкеты женщины указали каким хроническим заболеваниям они подвержены. Были выделены следующие системы: сердечно-сосудистая (ССС), опорно-двигательная (позвоночник, суставы), дыхательная (ДС), зрительный анализатор, желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). По всем названным системам большая доля заболеваний у женщин возраста 41-55 лет. В частности, суставы - 56%, позвоночник - 36,6%, СССР - 22%, ДС и ЖКТ по 19,5%. Как видно над всеми заболеваниями преобладают нарушения опорно-двигательной системы. У женщин возраста 25-40 лет больше всего заболеваний позвоночника – 28%, затем ЖКТ – 20%, третье место у суставов - 17%, затем зрительный анализатор и СССР - по 14%, и менее всего подвержена заболеваниям ДС - 3%. Судя по приведённым цифрам, заболевания крупных суставов значительно прогрессируют после 40 лет. Опорно-двигательная система беспокоит больше других во всех обследованных возрастных группах женщин, опережая СССР.

В разделе анкеты, где необходимо было указать, сказываются ли негативно хронические заболевания на профессиональной деятельности респондентов, женщины 25-40 лет ответили таким образом: 11% сказали, что сильно негативно, 26% определили как средне негативно, 17% заверили, что никак не влияют, а 3% не смогли определиться с ответом. У возрастной категории 41-55 лет ответы были такими: у 26,8% сильное негативное влияние, у 43,9% среднее негативное влияние, у 24,4% никакого влияния, и 7,3% не знают.

Переходя непосредственно к оценке уровня двигательной активности, было предложено оценить характер своего рабочего дня, предпочтения в свободное от работы время. Женщины возраста 25-40 лет ответили следующим образом: 9% отдыхают дома, просматривая телевизионные передачи или читая книги, 46%

выбирают прогулки на свежем воздухе, 17% занимаются в спортивно-оздоровительных секциях, 28% не задумываются над этим вопросом или не придают значения. Более старшая возрастная группа ответила по-другому: 34,1% отдыхают не выходя из дома, 48,8% прогуливаются на улице, 39% посещают спортивно-оздоровительные секции, 22% не придают значения этому периоду дня. Характер рабочего дня у женщин 25-40 лет описан таким образом: у 36,6% «сидячий», т.е. в офисе за компьютером, у 3% рабочий день проходит стоя в одном положении, 39% в свой трудовой день постоянно перемещаются на ногах, у 47% рабочий день складывается по-разному. У женщин возраста 41-55 лет ответы несколько другие: у 38% рабочий день «сидячий», у 2% стоя долго в одном положении, у 26,8% рабочий день в движении, у 58% он проходит по-разному. Здесь явно прослеживается тенденция к «сидячему» рабочему дню, но с преобладанием смешанного характера, т.е. нет преобладания одного характера над другим.

Данные общей самооценки двигательной активности, уровня здоровья и психологического возраста наглядно представлены на рисунке 1. Видно, что в обеих возрастных группах преобладают средние уровни самооценок: как уровня здоровья, так и двигательной активности. Конечно, следует отметить, что у возрастной группы 41-55 лет этот процент выражен ярче, чем у женщин 25-40 лет. Также очевидно, что у старшей группы больше самооценок низкого уровня, а у более молодой незначительно преобладают самооценки высокого уровня.

О самооценке психологического возраста респондентов можно сказать следующее. У старшей возрастной группы более половины считают себя моложе своих лет, а более трети определили, что их возраст соответствует паспортному, и только чуть более 10% решили, что они чувствуют себя старше. Ответы женщин возраста 25-40 лет были следующими: 42% ощущают себя соответственно возрасту, 44% оценили себя моложе своих лет, и ровно 3% отметили себя старше своего паспортного возраста.

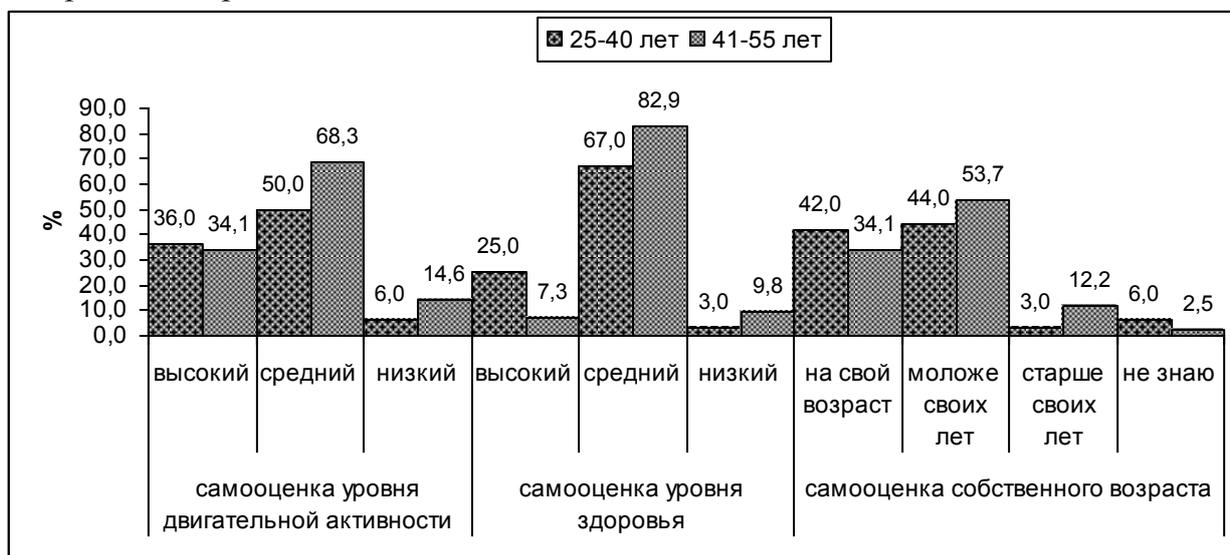


Рис. 1. Распределение самооценок женщин, занимающихся аквааэробикой.

Заключение. На основании проведённого опроса среди женщин, посещающих занятия аквааэробики, можно подвести итог:

1. Среди опрошенных наиболее распространёнными являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Эти показатели превышают нарушения в сердечно-сосудистой системе; У более старшей возрастной группы преобладают заболевания крупных суставов над заболеваниями позвоночника;

2. Значительная доля респондентов признаёт, что хронические заболевания в большей или меньшей степени, но оказывают негативное воздействие на профессиональную деятельность;

3. Двигательная активность в основном оценена как средняя, что соответствует действительности. Это утверждение также справедливо для характера рабочего дня и предпочтений в свободное от работы времени;

4. Женщины возраста 25-40 лет свой возраст оценивают как моложе паспортного (44%), так и соответственно ему (42%); Большая часть женщин возраста 41-55 лет (53,7%) ощущают себя моложе своего паспортного возраста, а остальные на свой возраст.

Полученные результаты могут быть полезными при разработке оздоровительных методик с использованием средств аквааэробики для женщин зрелого возраста.

Список литературы:

1. Гайгер, Г. Механизмы и стадии хронизации боли / Г. Гайгер // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - №3 (87), 2011. – С. 117-120.

2. Попова, Л.А. Структурная характеристика остеоартрозов нижних конечностей у жителей курганской области, занятых в различных сферах деятельности / Л.А. Попова, Н.В. Сазонова // Травматология и ортопедия России. - №1(51), 2009. – С. 107-109.

3. Weinert, R. Die effekte eines aktiven standartisierten Wassertherapieprogramms auf die Kraftfahikgeit von Gonartrose-Patienten / R. Weinert, K. Tittel, // Deutsche Zeitschrift Nur Sportmedizin. – 2010. - №1. P. 23-27.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ, СТАНДАРТОВ И КОРРЕЛЯЦИИ

Сосуновский В.С.

Научный руководитель: к.п.н Загревская А.И.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Введение. «В здоровом теле - здоровый дух» - крылатое выражение (Децим Юний Ювенал) [1]. Автор данного изречения стремился сформулировать мысль о гармонично развитом человеке, которому присуще и то, и другое. Эта фраза известна нам из древних времен (ок. 60 – ок. 127), и популярна до сих пор.

В настоящее время особенно актуальна, остается проблема именно гармоничного развития личности среди подрастающего поколения. Спорт и физическая культура являются одним из наиболее эффективных средств для всестороннего развития человека. «Для каждого человека спорт - это возможный источник для самосовершенствования» (Пьер де Кубертен) [1]. При этом не только физического, но и нравственного.

Однако в современном обществе с все более возрастающей ценностью прагматизма, материализма и снижение общей культуры личности, в образовательной системе учителя и тренеры уделяют недостаточно внимания формированию именно духовной стороны своих воспитанников, ограничиваясь лишь программным материалам и односторонним развитием.

Кроме того, только лишь одностороннее развитие (например, только физическое) приведет к массовой деградации всего общества. Многие исследователи и социологи отмечают подобные негативные тенденции среди поколений 21 века. Об этом также свидетельствуют проведенные исследования нравственной культуры личности современных школьников.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие школьники 5-9 классов (153 человека). Для выявления нравственной культуры и физического развития школьников применялись следующие методы: обзор литературных источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, оценка физического развития с помощью стандартов и корреляции.

Результаты и их обсуждение. При анализе анкетирования, направленного на выявление ценностных ориентаций школьников, были получены следующие данные. Такая жизненная ценность как твердая воля, то есть умение настоять на своем, не отступать перед трудностями, проявлять настойчивость характера, имеет место в реальности более чем у 50% школьников, также значительная доля опрошенных стремится к тому, чтобы данная ценность стала реальностью в жизни. У 49% респондентов взаимопонимание и хорошие отношения с друзьями присутствуют в реальной жизни. Тогда как, для остальной доли опрошенных, эта ценность не имеет значения. Это говорит о том, что у школьников не сформированы такие важные ценности жизни как гуманизм, социально-коммуникативные и т.д., также, не сформированы знания о здоровом образе жизни человека, плохо развитой нравственной, эстетической и экологической культуры человека.

При этом исследования физического развития детей среднего и старшего школьного возраста, выявило также не утешительные результаты. Результаты исследования представлены в таблице 1.

При анализе всех показателей приведенных в таблице 1, у значительной доли школьников зафиксированы, низкие и очень низкие показатели, и совсем у небольшой части обследуемых выявлены ниже среднего, типичные и выше среднего морфофункциональные показатели физического развития.

К примеру, у 45% школьников выявлено недостаточность массы тела. По показателям обхватов грудной клетки в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и максимальном выдохе более чем у 60% школьников выявлен очень низкий уровень, а также у более 25% школьников этот показатель находится в низком диапазоне и всего лишь у 5% обследуемых наблюдается типичный уровень развития грудной клетки (таб. 1).

К примеру, у 45% школьников выявлено недостаточность массы тела. По показателям обхватов грудной клетки в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и максимальном выдохе более чем у 60% школьников выявлен очень низкий уровень, а также у более 25% школьников этот показатель находится в низком диапазоне и всего лишь у 5% обследуемых наблюдается типичный уровень развития грудной клетки (таб. 1).

По показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у 60% испытуемых также выявлен очень низкий уровень, низкий и уровень ниже среднего составили 20% школьников, аналогичная ситуация выявлена при количественном анализе доли обследуемых с типичным уровнем ЖЕЛ, в тоже время ни у одного испытуемого не наблюдался выше среднего и высокие показатели развития дыхательной системы (таб. 1).

Показатели морфофункционального развития школьников.

Показатели	Очень низкие	Низкие	Ниже среднего	Типичные	Выше среднего	Высокие	Очень высокие
Длина тела сидя	15%	25%	25%	20%	5%	10%	0%
Масса тела	45%	15%	10%	25%	0%	5%	0%
Обхват груди в спокойном состоянии	52%	33%	0%	5%	5%	5%	0%
Обхват груди при максимальном вдохе	65%	25%	0%	5%	5%	0%	0%
Обхват груди при максимальном выдохе	61%	28%	0%	5%	6%	0%	0%
Экспираторная грудная клетка	40%	0%	15%	25%	10%	10%	0%
Жизненная емкость легких	60%	15%	5%	20%	0%	0%	0%
Диаметр среднегрудный передне-задней	20%	40%	10%	10%	0%	5%	15%
Обхват плеча в напряженном состоянии	40%	45%	5%	5%	0%	5%	0%
Обхват плеча в расслабленном состоянии	40%	30%	20%	5%	0%	5%	0%
Обхват бедра верхний	40%	30%	20%	0%	0%	10%	0%

По параметрам обхватов верхних и нижних конечностей более чем у 50% школьников выявлен низкий показатель, тогда как всего лишь у 5% обследуемых - типичный уровень (таб. 1). **Заключение.** После проведенного исследования можно сделать вывод, о том, что у современных школьников неблагоприятное физическое развитие отражается и на нравственной культуре личности, которая ухудшается с каждым годом. Поэтому, необходимо обратить особое внимание на протекание данных негативных процессов в обществе. Для возможной корректировки сложившейся ситуации была разработана методика, направленная на воспитание нравственной культуры личности, на физическое развитие, предназначенная для применения на уроках физической культуры в школе, а также в учреждениях дополнительного образования детей.

Основными задачами методики являются следующие: сформировать знания и воспитать интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «ФэйрПлэй»).

Применяемые средства подразделяются на теоретические и практические. К теоретическим относятся: лекции, беседы, обсуждения (об общих основах физической культуры и спорта, об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма).

Данная методика включает большой блок практических средств, к которым относятся: физические упражнения, непосредственное участие в соревнованиях и их организации, общение с известными спортсменами, общение со спортсменами других

стран, участие в соревнованиях не только по профильному, но и по иным видам спорта, оздоровительно-рекреативные походы, совместное участие в подготовке к соревновательной и тренировочной деятельности с использованием творческого подхода, взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований, самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе.

Оценка эффективности применяемой методики будет осуществляться в дальнейших исследованиях.

Список литературы:

1. Манифест СИЕПС о честной игре // Информационный вестник ВНИИФК, N10, 1977, с. 3-12.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Хасанова Р.Р., Андреев В.И.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Несмотря на массовое внедрение молекулярно-диагностических и терапевтических методов в практическую медицину государство, общественность и специалисты по-прежнему уделяют особое внимание здоровому образу жизни, который лежит в основе профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья и продолжительности жизни людей. По данным Всемирной организации здравоохранения в последние годы многообразные социально-экономические причины привели к значительному снижению показателей здоровья во всех категориях населения, в том числе и среди студентов, в связи с этим профилактика заболеваний и здоровый образ жизни приобретают особую актуальность. С другой стороны, в силу социальных преобразований и высокого темпа жизни проблема здорового образа жизни стала еще более актуальной для России, так как россияне в целом в последнее время проявляют низкую культуру к своему здоровью.

В свете описанных нами фактов для решения проблемы развития здорового образа жизни в последние годы было принято решение о реформе в образовательном процессе. Вновь действующий приказ был направлен на решение наиболее остро стоящего вопроса, а именно внедрение полноценного курса физической подготовки и физического развития в учебный процесс в высших профессиональных заведениях. Так, на основании современных данных науки, а также из опыта практической работы в области физической культуры и спорта преподаватели оказывают информационную и методическую помощь студентам, посещающим занятия по физической культуре. Учебная программа по физической культуре направлена на формирование у обучающихся осознанной необходимости занятиями физическими упражнениями, а также для реализации личностно-ориентированного подхода к своему здоровью. Введение занятий по физической культуре как обязательной учебной дисциплины является одним из необходимых и неотъемлемых компонентов профессионального современного образования.

В рамках заключения Национальным исследовательским Томским политехническим университетом Болонского соглашения, предмет физическая культура стал обязательным курсом для всех студентов. Целенаправленный учебный процесс физического воспитания как образовательный курс обеспечивает

гармонизацию духовных и физических сил, формирует общечеловеческие ценности, такие как, забота о собственном здоровье и физическом совершенствовании. Все студенты разделены на три группы в зависимости от результатов медицинского осмотра, проводимого на кафедре физического воспитания. Так, формируются три группы: основная, отделение лечебной физкультуры и специальное медицинское направление. При этом преподаватели оказывают персонализированный подход ко всем студентам независимо от группы. Мы считаем необходимым обратить внимание на тот факт, что в специальных медицинских группах студенты, имеющие заболевания в анамнезе, которые не позволяют в полной мере переносить нагрузки по состоянию здоровья, во время посещения занятий по физической культуре изучают на практике какие комплексы упражнений им можно и нужно выполнять. Помимо этого преподаватели обращают внимание студентов на коррекцию количества подходов при выполнении упражнений с учетом физического состояния, основного и фоновых заболеваний обучающихся.

Студент, выбравший ту или иную профессию, в условиях жесткой конкуренции понимает, что ключевым фактором является высокая работоспособность в умственном труде, которая позволяет успешно усваивать учебный материал в университете и достигать успехов в профессии. При этом преподаватели обращают внимание студентов на то, что с одной стороны курс физической культуры не только способствует развитию высокой умственной работоспособности, но и с другой на то, что физические упражнения оказывают положительное влияние на память. Косвенным доказательством этого является тот факт, что память в значительной степени зависит от кровоснабжения головного мозга. Из данных литературы известно, что кровоснабжение мозга определяется разнообразными состояниями организма: спазмом кровеносных сосудов, слабым нагнетанием сердечной мышцей крови. Так в результате описанных нами факторов кровь с меньшим давлением нагнетается в сосуды, а из-за высокого тонуса последних развивается большее сопротивление кровотоку, а, следовательно, питание головного мозга значительно нарушается. Эти и другие причины приводят к ухудшению кровоснабжения головного мозга, а в итоге становятся причинами снижения памяти, работоспособности и внимания, но при этом способствуют повышению утомляемости.

Преподаватели кафедры физического воспитания на своих занятиях обращают внимание студентов на значимость мышечной активности для протекания физиологических процессов в организме, как правило, высказываются рекомендации по использованию дополнительных средств физической культуры, даются комплексы упражнений, направленные на развитие двигательных качеств, таких как сила, быстрота, ловкость и выносливость. Несмотря на доступность информации в интернете, журналах и различных пособиях по занятиям различными видами спорта, вследствие незнания и непонимания особенностей влияния физической деятельности на организм многие студенты часто не знают как правильно нужно заниматься, в результате не получают пользы от выполняемых физических упражнений, а в некоторых случаях даже могут нанести себе определенный вред. Таким образом, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что только комплекс теоретических и практических занятий имеет особенно существенное значение в проводимых мероприятиях.

В последнее время благодаря достижениям ряда медицинских наук, физиологии спорта, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки разработаны комплексы занятий, благодаря которым появляется

возможность осознанного и таргетного воздействия на многие процессы, проходящие в нашем организме.

Согласно статистическим данным в наше время у большинства студентов в состоянии здоровья имеются те или иные отклонения от нормы, при этом лидирующую позицию в структуре заболеваемости занимают патологии сердечно-сосудистой системы, на втором месте регистрируются патологии со стороны нервной системы. Более детальный анализ здоровья студентов позволяет выявить достаточно часто у обучающихся заболевания, связанные с костно-связочным аппаратом, а именно сколиозы различной степени тяжести и другие приобретенные деформации костно-мышечной системы [1, 2]. Абсолютно доказанным является тот факт, что все перечисленные нами группы заболеваний или остаточные явления от перенесенных патологий мешают высокой производительности труда и полному раскрытию творческих способностей, а нередко доставляют моральное неудовлетворение. Однако, благодаря специально подобранному комплексу физических упражнений и других средств из арсенала физической культуры коррекция, имеющихся недостатков становится возможной.

Так, с медицинской точки зрения осанка является показателем физического здоровья. Преподаватели кафедры физического воспитания подбирают комплекс упражнений для студентов таким образом, чтобы занятия были направлены на укрепление мышц позвоночника и ликвидацию нежелательных искривлений. При этом происходит не только нормализация эстетического вида – выработки правильной осанки, но и коррекция приобретенных деформаций костно-мышечного аппарата и сколиоза, которые оказывают неблагоприятное влияние на строение грудной клетки и негативное воздействие на работу внутренних органов и систем. Так, при постановке диагноза сколиоз, другие приобретенные деформации костно-мышечной системы и остеохондроз наблюдаются нарушения процессов вентиляции легких, ведущие к снижению жизненной емкости легких, также могут наблюдаться клинические проявления, связанные со сдавлением кровеносных сосудов и ущемлением нервных окончаний, развитием заболеваний суставов и внутренних органов. Нарушения вентиляции легочной системы являются фактором предрасположенности к снижению насыщения крови кислородом, а в результате чего снижение питания органов и систем, что в конечном итоге ведет к возникновению нарушения в данных органах обменных процессов. Становится очевидным, что описанный нами механизм замыкается в порочный круг, разорвать который можно с помощью занятий, направленных на укрепление мышц и коррекцию осанки. Именно, поэтому преподаватели физической культуры рассматривают осанку комплексно, как показатель физического развития и как фактор повышения эффективности движений, обращая внимание студентов на то, что осанка это средство профилактики спортивного травматизма и заболеваний со стороны опорно-двигательного аппарата, а так же других органов и систем [1].

Еще одним значимым фактом является то, что преподаватели на занятиях физической культурой проводят разъяснение студентам о том, что важно заниматься физической культурой систематически. Занятия по физической культуре в Национальном исследовательском Томском политехническом университете проводятся каждую неделю на протяжении четырех лет обучения студентов, в результате чего у обучающихся происходит формирование понимания о том, что занятия спортом должны быть регулярными и включать в себя полный спектр упражнений, направленный на все группы мышц. Также преподаватели акцентируют

внимание студентов на том, что немало важным фактом является обязательное выполнение разминки, которая подготовит организм к выполнению более значимых нагрузок.

В виду обилия информации студенты вынуждены обучаться в высоком ритме, что проявляется в виде тяжелых умственных нагрузок, в связи с этим обучающиеся не умеют правильно расслабить свой организм. Преподаватели разработали и внедрили в курс практических занятий по физической культуре комплексы упражнений, которые показывают как правильно необходимо дышать и расслаблять мышцы. При этом перед выполнением упражнений, направленных на расслабление, преподаватели физической культуры объясняют, за счет каких механизмов оказывается положительное влияние на организм: происходит нормализация частоты дыхания и обменных процессов, в результате чего, снимается утомление, повышается внимание и работоспособность.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в результате занятий физической культурой у студентов, формируется установка на здоровый образ жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизиологическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности. В рамках так называемого лечебного направления студенты, имеющие ограничения на физические нагрузки по состоянию здоровья, овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих вероятность восстановления их здоровья в целом или отдельных функций организма. Физиологи и геронтологи, ученые, занимающиеся проблемой старения человеческого организма, выявили очень интересный факт, что в основе процесса старения лежат множественные нарушения обменных процессов, обусловленных малоподвижным образом жизни. В этой связи, на наш взгляд необходимо особое внимание студентов обращать на двигательную деятельность, а именно на занятия физическими упражнениями и спортом, особенно для специалистов умственного труда, так как именно мышечная активность способствует повышению обменных процессов веществ и энергии в организме.

Список литературы:

1. Седляр, Ю.В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов / Ю.В. Седляр // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – С. 114-118.
2. Фоменко, И.А. Структура и уровень качественных характеристик функциональной подготовленности спортсменок разной квалификации / И.А. Фоменко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №1, Т. 5. – С. 74-83.

ФИЗИОЛОГО-БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СПОРТСМЕНА В ФАЗЕ ПОЛЕТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Понятие эталонной техники, широко применяемое в теории и методике физической культуры и спорта, в последнее время активно экстраполируется в область точных наук. Однако если в педагогике эталонная техника является

намеченной целью, достижимой методом «проб и ошибок», то биомеханика, пользуясь уже готовым – эталонным результатом, способна вывести конкретную формулу его получения для минимизации временных потерь при подготовке начинающих спортсменов. Для этого проводится качественно-количественный анализ нескольких важных элементов техники.

При этом мало внимания уделяется физиологическим процессам, обеспечивающим технику движений. Часто все сводится к общеизвестным принципам рефлекторной теории Сеченова, хотя сегодня физиология двигательной активности существенно продвинулась вперед.

Техника прыжка в длину с места в теории легкой атлетике делится на 4 фазы [1]: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

При этом теоретически правильное выполнение каждой фазы влияет на дальность прыжка и коррелирует с распространенными ошибками неквалифицированных атлетов. Факторы [2], влияющие на результат в прыжках в длину с места:

- скорость вылета после отталкивания;
- угол вылета ОЦМТ (общий центр массы тела).

Цель исследования: сравнить физиологические характеристики действий в безопорном положении у легкоатлетов различной квалификации.

Для проведения такого анализа применяется целый ряд методов: электромиография, тензодинамография, велоэргометрия и др. Для оценки техники выполнения сложно-координационных движений (в нашем случае – это прыжок в длину с места), выполняемых в безопорном положении, используют метод стереофотоэлектронной регистрации. Отметим, что прыжки в длину с места не являются Олимпийским видом спорта и соревнования в таком виде очень редки. Однако данный вид легкой атлетики широко применяется в тренировочном процессе, так как умение прыгать в длину с места развивает силу, скорость, координацию и закладывает основу техники «толчка», «полета» и «приземления» в уже Олимпийских видах - прыжках в длину с разбега и тройном прыжке. Использование цифровой покадровой фотосъемки позволит на ранних стадиях диагностировать нарушения в технике прыжка в длину с места, что исключит формирования отрицательного технического навыка и поможет тренеру оперативно влиять на способ выполнения движения юного спортсмена, и формировать тем самым с начального этапа спортивной подготовки эталонный вариант техники.

Для сравнения исполнения прыжка в длину с места высокоскоростная съемка велась на двух группах испытуемых. Группа №1 «общая физическая подготовка», в которую вошли студенты 3-5 курсов кафедры спортивных дисциплин. И группа №2 «специальная подготовка» - это легкоатлеты спринтеры с уровнем подготовки не ниже I разряда. Оборудование для эксперимента: высокоскоростная видеокамера VISION RESEARCH модель Phantom Mire eX2/eX4 технические возможности, которой позволяют снимать до 1200 кадров в секунду; а так же программа обработки данных Tracker.

В ходе обработки экспериментальных данных определились первые практически значимые результаты, которые подтверждают выше изложенные сентенции. Благодаря возможностям программы Tracker мы смогли получить числовые значения четырех анатомических углов тела (Рисунок 1.) испытуемых. Для анализа использовали момент приземления спортсмена (на графиках это отрезок в 20 кадров) и вывели средние значение показателей для каждой группы в отдельности.

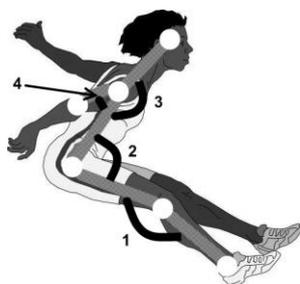


Рис. 1. Схема обозначения анатомических углов тела.

Таким образом, выяснилось, что во время приземления угол 1 активно сгибается в коленном суставе, график изменения градусов у двух групп имеет одинаково направленную динамику снижения. Однако амплитуда изменения значения угла, а соответственно и скорость движения сустава, у группы «специальной подготовки» гораздо больше.

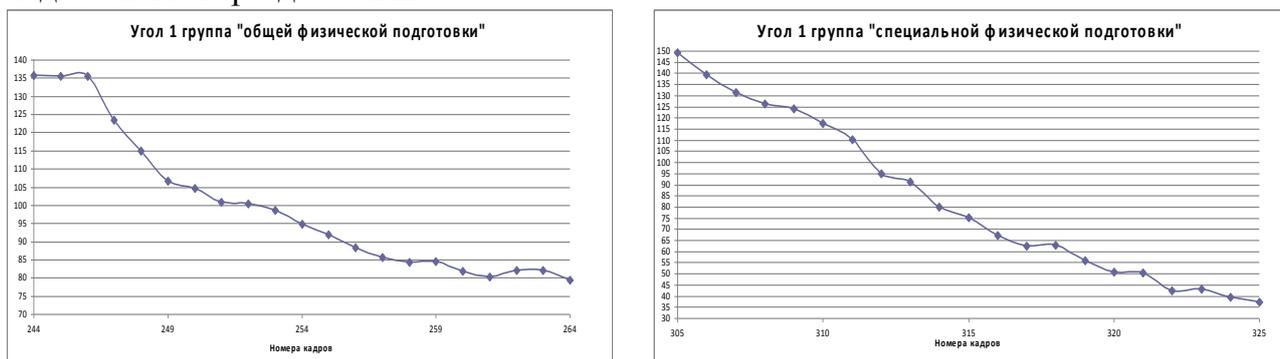


Рисунок 2. Графики двух групп угла 1

Следовательно, высококвалифицированные спортсмены при приземлении совершают глубокий присед, не боясь возможности потери равновесия и высокой нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В то время как группа «общей физической подготовки» приземляясь, не компенсируют прыжок, ударяются об пол, из-за боязни потерять равновесие и упасть.

В этот же момент приземления угол 2 находится уже в согнутом состоянии, то есть тело спортсмена согнуто в тазобедренном суставе и продолжает сгибаться до момента полного переноса массы тела на стопы. И здесь существуют характерные различия между двумя группами. Группа «общей физической подготовки» обеспечивая себе безопасное приземление, практически не сгибает угол 2, чтобы совместить точку приземления с ОЦМТ. Поэтому на графике видно (Рисунок 3.) как угол 2 резко сгибается только в момент постановки точки опоры на пол. А у группы квалифицированных спортсменов угол 2 в момент приземления уже согнут, за счет одновременно выпрямленных вперед ног, отведенных назад рук, для увеличения дальности прыжка. И продолжает плавно сгибаться на протяжении всего приземления. При этом амплитуда изменения значения углов у группы «общей физической подготовки» лежит в отрезке 15 градусов, у «специальной подготовки» 50 градусов.

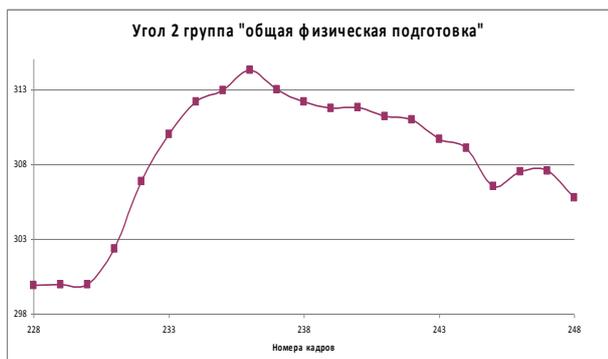


Рисунок 3. Графики двух групп угла 2

Во время приземления таз, предплечье и голова образуют дугообразную линию, которая, практически не изменяя градус наклона, плавно движется вниз. Именно в этом углу 3 наблюдалась минимальная разница между двумя группами. Рефлекс - сгибать голову и группироваться в области груди при падении, не связан с особенностями специальной физической подготовки. Поэтому на графиках значения этого угла в разных группах различия практически нет.

А вот в следующем сочетании таз, предплечье и локоть, образованный углом 4 у разных групп испытуемых изменяется прямо противоположно. В группе «общей физической подготовки» при приземлении испытуемые для удержания равновесия и контроля за ОЦМТ выставляют руки вперед, оставляя их так на протяжении всего приземления, пытаются как можно быстрее выйти в вертикальное положение. В то время как испытуемые со специальной подготовкой отводят руки и ОЦМТ назад и совершают приземление в глубоком приседе, от куда за счет активного махового движения руками и силы ног выталкивают ОЦМТ диагонально-вверх в вертикальное положение. Поэтому на графиках угла 4 кривая группы «специальной подготовки» совершает большие амплитудные скачки с диапазоном до 5 градусов, а график группы «общей физической подготовки» остается практически без явных изменений и стремится к прямой.

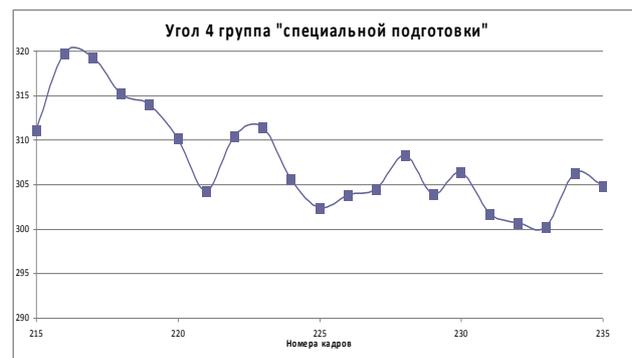
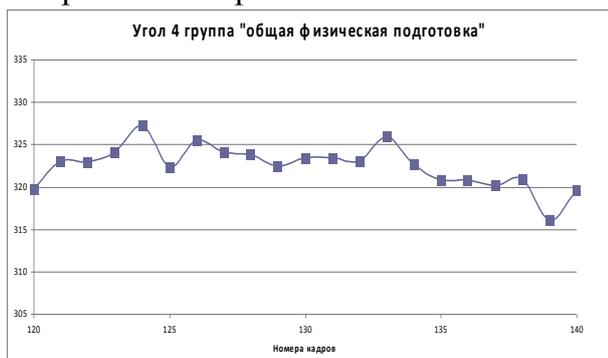


Рисунок 4. Графики двух групп угла 4

Таким образом, положение тела спортсмена в пространстве в момент приземления, направление и амплитуда движения конечностей позволяют обнаружить существенные различия у спортсменов различной квалификации. Полученные данные позволяют проанализировать структуру динамического стереотипа, формирующегося в процессе совершенствования мастерства спортсменов.

Список литературы:

1. Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Учебно-методическое пособие по легкой атлетике для студентов средних профессиональных учебных заведений. URL: <http://ru.convdocs.org/docs/index-27087.html> (дата обращения: 19.11.2013)

2. Бобина О.Н. Техника легкоатлетических упражнений: учебное пособие. –Т.: Изд-во ТПУ, 2010. – 84с.
3. Капилевич Л.В. Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2012. №7. С. 45-49.

РЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ КАРАТЕ

Бредихина Ю.П., Гужов Ф.А., Капилевич Л.В., Андреев В.И.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Введение. Спортивное карате относится к сложно-координационным видам спорта, поэтому спортсменам приходится с первых занятий сталкиваться с многообразием движений, которые отличаются амплитудой, направлением, скоростью и различными сочетаниями разновременных и разнонаправленных движений звеньев тела [2]. Для оптимизации управления процессом специально-двигательной подготовки каратистов необходимо теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование критериев объективного контроля спортивных движений. Одним из перспективных методов в данном направлении исследования является метод реографии [1,3].

Материалы и методы исследования. Было обследовано 48 спортсменов – мужчина в возрасте от 18 до 27 лет, специализирующихся в спортивном карате. Было выделено три группы: первая – 12 человек, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства и имеющие спортивную квалификацию мастер спорта; вторая группа – 15 человек, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования (стаж тренировки 2-3 года, разрядники), третья группа – 21 человек, тренирующихся на этапе начальной спортивной специализации (стаж тренировки 2 – 3 месяца, не имеющие спортивных разрядов).

Оценка кровотока выполнялась с помощью реовазографии (РВГ) на реографе «Рео-Спектр» («Нейрософт», Россия). Проверку на нормальность распределения проводили с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Для оценки достоверности различий выборок использовались критерий Манна-Уитни.

Результаты и обсуждения. Сравнительный анализ основных параметров интенсивности кровотока левой и правой стопы позволил установить достоверные различия ($p < 0,05$) в значениях дикротического индекса (ДИК), диастолического индекса (ДИА). С ростом квалификации ДИА и ДИК слева увеличиваются. Справа же наибольшие показатели были выявлены у группы спортивного совершенствования. Наименьшие, так же как и слева, в группе начинающих спортсменов. Так же с повышением квалификации спортсменов происходило снижение V_{\max} и $V_{\text{ср}}$ в обеих стопах ($p < 0,05$, таб. 1).

Ассиметрия показателей кровоснабжения проявлялась и в реографических показателях голени. Если справа ДИК и ДИА увеличивались с ростом квалификации, то слева во второй группе наблюдалось снижение данных показателей. Самые высокие показатели приходились на группу мастеров ($p < 0,05$, таб. 1).

$V_{\text{ср}}$ в первой группе было наименьшим, а во второй и третьей практически не отличалось и справа и слева. Показатель V_{\max} слева был наибольшим в группе

начинающих, а в группах остальных спортсменов не отличалось и было на 20-25% меньше. Справа этот показатель привальвировал в группе спортивного совершенствования, а в группе начинающих был минимален ($p < 0,05$, таб. 1).

В целом все данные свидетельствуют о динамике увеличения парасимпатического влияния на сердце спортсменов с ростом их квалификации, и следовательно об их больших резервных возможностях при максимальных нагрузках (спортивных соревнованиях). Увеличение же влияния парасимпатического отдела происходит через постепенное снижение тонуса артерий, кровоснабжающих мышцы ног спортсменов. Замедление кровотока говорит о своеобразном «ухуде» организма спортсмена в спящий режим, выработки режима экономизации функций организма в условиях покоя. В результате этого создаются резервы, которые будут использованы организмом спортсмена при физической нагрузке.

Западание результатов второй группы связано с тем, что на данном этапе тренировки уже происходит изменения мышечной системы, но кровеносная система еще до конца не перестроилась, чтобы удовлетворять работу мышц.

Таблица 1.

Реографические показатели кровотока нижних конечностей студентов, занимающихся спортивным карате.

Показатели	1 группа (высшее спортивное мастерство)	2 группа (спортивное совершенствование)	3 группа (начальная спортивная специализация)
Реографические показатели кровообращения левой голени			
V _{макс}	0,72±0,02*	0,69±0,070*	0,91±0,01
V _{ср}	0,31±0,04*	0,41±0,06	0,38±0,07
ДИК	54±4,8*	7,6±0,9*	28±1,2
ДИА	33±1,9*	3,61±0,9*	13,5±0,9
Реографические показатели кровотока правой голени			
V _{макс}	0,65±0,07*	0,72±0,08*	0,58±0,07
V _{ср}	0,33±0,002*	0,42±0,05	0,4±0,03
ДИК	72±4,1*	27±1,1	34±1,7
ДИА	75±5,2*	25±1,6	21±1,9
Реографические показатели кровообращения левой стопы			
V _{макс}	0,74±0,08	0,75±0,09	0,85±0,09
V _{ср}	0,43±0,05	0,45±0,03	0,47±0,07
ДИК	49±2,1*	17±0,9*	7,14±0,3
ДИА	32±5*	12±0,5	7,33±0,5
Реографические показатели кровообращения правой стопы			
V _{макс}	0,65±0,07*	0,91±0,03	0,96±0,07
V _{ср}	0,33±0,01*	0,42±0,02*	0,54±0,03
ДИК	23±1,9*	40±5,6*	13,5±0,8
ДИА	32±3,1*	34±2,1*	11,5±2

* - достоверность различий с группой начинающих спортсменов, $p < 0,05$

Заключение. Проведенные исследования позволили выявить, что у высококвалифицированных спортсменов более развиты адаптационные механизмы кровообращения, заключающиеся в постепенном снижении тонуса артерий, кровоснабжающих мышцы ног спортсменов. Организм спортсмена со временем вырабатывает режим экономизации функций организма в условиях покоя.

Полученные данные можно использовать для разработки современных технологий спортивной тренировки.

Список литературы:

1. Капилевич Л.В. Физиологический контроль техникой подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2010, №11. – С.12-15.
2. Накаяма М. Динамика карате // Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 457 с.
3. Яруллин Х.Х.. Клиническая реоэнцефалография. М., Медицина, 1983, 270 С.

V. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Филиппова С.О., Митин А.Е.

Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Последнее время активно обсуждается вопрос о том, что существенной чертой современного образования является его гуманитаризация. Многолетние споры закончились признанием того, что гуманитарное мышление оказывается весьма продуктивным в естественно-научной и технической областях, а гуманитарные знания вносят наибольший вклад в культурный облик профессионала. Это в полной мере относится и к специалистам по физической культуре, так как их профессиональная деятельность осуществляется в системе «человек – человек».

Традиционно в системе физкультурного образования планируемый результат достигается при использовании различных технологий обучения, воспитания и развития, которые при условии учета факторов среды и особенностей деятельности, а также использования дифференцированного подхода, превращаются в конкретные методики обучения, воспитания и развития разных групп занимающихся.

Однако, если учет факторов среды и особенностей деятельности не вызывает у педагога особых проблем, то реальное воплощение в образовательном процессе дифференцированного подхода является весьма затруднительным. Подобная ситуация требует поиска резервов повышения эффективности образовательной деятельности.

Следует отметить, что стихийно в педагогической практике такие резервы уже найдены и используются педагогами, хотя большей частью, интуитивно. На интуитивном уровне создаются такие условия занятий и выбираются такие воздействия на занимающихся, которые максимально способствуют реализации их потребностей, интересов, мотивов.

В данном явлении ярко просматривается гуманитарность в подходе, используемом педагогом. Детальное рассмотрение этого аспекта привело к заключению о том, что такая деятельность специалистов по физической культуре может быть представлена в ракурсе гуманитарных технологий.

Компетентность в области гуманитарных технологий позволит педагогу на профессиональном уровне осуществлять учет интересов и потребностей

занимающихся, мотивов их включения в двигательную деятельность, что будет способствовать повышению эффективности физкультурно-спортивной работы [1].

Использование гуманитарных технологий предоставляет специалисту по физической культуре возможность оказывать «мягкое влияние» на поведение занимающихся. Мягкое влияние состоит и в том, что создаваемая педагогом ситуация «высвечивает» для занимающегося положительные стороны желаемого поведения (как правило, за счет осознания возможных перспектив) и целесообразность принимаемого решения. Таким образом, педагог и занимающийся становятся союзниками, соратниками в реализации педагогической задачи.

В современных учебных программах в должной мере не запланированы время и материал для решения задач формирования у студентов знаний и практического опыта освоения гуманитарных проблем физической культуры и спорта [2]. Восполнить этот пробел призвана дисциплина «Гуманитарные технологии в физической культуре», которая является факультативной.

Целью изучения дисциплины является формирование у студентов представлений о гуманитарных технологиях как новых средствах, способствующих реализации педагогом личностно-ориентированного подхода в процессе занятий физическими упражнениями с различными группами населения.

Учебная дисциплина «Гуманитарные технологии в физической культуре» предназначена для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 – «Физическая культура», по направлению 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», по направлению 050100.62 – «Педагогическое образование» (профиль «Физкультурное образование»).

Дисциплина «Гуманитарные технологии в физической культуре» изучается после прохождения студентами дисциплин психолого-педагогического цикла, в рамках которой они получают знания основных понятий и категории психологии личности, мотивации развития личности, механизмов регуляции социального поведения личности, творчества индивидуальности, характера и способностей. На базе этих знаний возможно формирование у будущих педагогов умений разработки и применения гуманитарных технологий в образовательной и физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание дисциплины строится таким образом, чтобы студенты сначала изучили теоретические основы гуманитарных технологий и методические подходы к их применению в физической культуре, а затем могли включиться в обсуждение проблемных вопросов, постепенно формируя свою профессиональную позицию. Программа предусматривает изучение студентами следующих тем:

1. Гуманитарные технологии как явление в науке и практике.
2. Гуманитарные технологии в деятельности специалиста по физической культуре.
3. Теоретические основы применения гуманитарных технологий в области физической культуры. Методические подходы к разработке, использованию и оценке гуманитарных технологий в физической культуре.
4. Безопасность физкультурно-образовательной среды как фоновый фактор применения гуманитарных технологий.
5. Коммуникативная компетентность специалиста по физической культуре: социальная перцепция.
6. Коммуникативная компетентность специалиста по физической культуре: вербальные и невербальные средства общения.

7. Регулирование поведения человека – цель применения гуманитарных технологий.

8. Самоактуализация педагога в процессе применения гуманитарных технологий.

▪ Эффективность освоения любой дисциплины зависит от обеспечения ее учебными и методическими материалами. В этой связи, разработанный учебно-методический комплекс включает учебное пособие, хрестоматию, методические материалы для самостоятельной работы студентов, методические материалы для преподавателя.

Содержание учебного пособия носит как научно-методический, так и практический характер. В нем представлен инструментальный аспект применения гуманитарных технологий, который должен способствовать научно-обоснованному подходу к их реализации не на формальной, а на содержательной основе конструирования деятельности будущих педагогов. При написании пособия использованы результаты собственных научных исследований авторов и различные литературные источники.

Хрестоматия призвана восполнить дефицит учебной литературы по теории гуманитарных технологий, углубить и расширить знания студентов, дать им в определенной системе подобранный материал для самостоятельного изучения основных источников. При составлении хрестоматии не было возможности включить в нее все интересные работы, способствующие формированию у студентов представлений о гуманитарных технологиях. Поэтому в нее вошли публикации, без которых трудно обеспечить высокий уровень качества семинарских занятий и актуальность получаемых студентами знаний.

Следует отметить, что в конце 90-х годов XX века, в период активной разработки теории гуманитарных технологий, значительная часть публикаций была представлена в электронных журналах, часть из которых на сегодняшний день практически не доступны. Таким образом, хрестоматия служит решению задачи максимально полного осязания истории развития и становления гуманитарных технологий посредством изучения студентами первоисточников.

Освоение дисциплины предполагает организацию деятельности студентов в рамках лекционных и семинарских занятий, а также осуществление самостоятельной работы. В данной части учебно-методического комплекса представлены рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, в первую очередь, при подготовке к семинарским занятиям.

Качественная подготовка студентов к семинарским занятиям исключительно важна для эффективного освоения дисциплины «Гуманитарные технологии в физической культуре». Семинарские занятия позволяют формировать у студентов систему информационно-коммуникативных, аналитических умений и рефлексивных способностей, а также потребность в выработке собственной педагогической позиции; формировать представления о путях и средствах совершенствования специалистом по физической культуре своих профессиональных умений по построению конструктивного взаимодействия с занимающимися; создавать условия для овладения студентами педагогической техникой общения в проблемных ситуациях и режиссурой проведения различных видов занятий физическими упражнениями.

Логика освоения студентами дисциплины представлена в технологической карте, которая включает в себя перечень видов учебной деятельности, которые предлагаются студентам. В технологической карте описаны условия оценивания посещения занятий, участия студентов в решении учебных задач на практических занятиях, рубежный контроль, итоговый контроль освоения дисциплины, а также возможность снижения и повышения рейтинга студентов. Технологическая карта

предусматривает наличие основного и вариативного блоков. *Основной блок* предназначен для студентов, осваивающих содержание дисциплины на общих основаниях. *Вариативный блок* предназначен для студентов отсутствующих на занятиях по уважительной причине и обучающихся по индивидуальному графику.

Для допуска к итоговому контролю все задания самостоятельной работы, включенные в портфолио, должны быть выполнены. Однако студент сам определяет количество баллов, на которое он претендует при выполнении конкретного задания. Чтобы набрать максимально возможную сумму при выполнении самостоятельных заданий, студенту достаточно получать максимальное количество баллов, определенное для данного задания, не выполняя дополнительных условий, предусматривающих получение бонусных баллов. В то же время, он может часть заданий выполнить на средний или даже низкий уровень, но при выполнении других заданий (которые ему интересны) получить достаточное количество бонусных баллов, чтобы набрать необходимую сумму. Кроме этого, при недостаточном количестве баллов, студент может повысить свой учебный рейтинг, выполнив задания из предложенного для этого случая списка. В методических рекомендациях дана полная характеристика условий оценивания качества выполнения студентами самостоятельных заданий, составляющих портфолио.

Обеспеченность учебной литературой и методическими материалами позволяет студентам эффективно осваивать дисциплину «Гуманитарные технологии в физической культуре».

Список литературы:

1. Митин А.Е. Основные положения концепции применения гуманитарных технологий в области физической культуры // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2010. - № 11. - С. 102-108.
2. Москвичев Ю.Н. Гуманитарный аспект исследования олимпийского спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер. конф. - М., 2003. - Т. 1. - С. 34-35.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА

Иценко Л.М.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Тренер - ключевая фигура в спорте. Деятельность тренера является управленческой, так как процесс тренировки и воспитания спортсмена – это динамический вероятностный процесс, который объективно нуждается в управлении. Тренер в своей работе реализует типичные управленческие функции, как планирование, принятие решений, организация, регулирование, координация, учет и контроль. Эффективность работы тренера зависит не только от педагогического мастерства, но в значительной степени от его работы как специалиста по социальному управлению.

По классификации уровней управления, в деятельности тренера можно выделить уровни управления:

1. Управление социальным развитием спортивного коллектива, команды, спортсмена.
2. Управление функциональной подготовкой, развитием двигательных качеств и формированием двигательных навыков спортсменов.

3. Управлением действием спортсменов непосредственно на соревнованиях.

Управленческую деятельность тренера следует отнести к сфере социального управления, так как занятия спортом призваны решать задачи гармоничного формирования личности путем его физического совершенствования.

В процессе управления тренировочными нагрузками и динамикой спортивной формы тренер должен учитывать действие биологических, физиологических закономерностей развития организма спортсмена, проявления работоспособности и восстановления, а при управлении спортивной командой – прежде всего, действие таких факторов, как потребности, интересы, мотивация и т.д.

Некоторые факторы, определяющие эффективность деятельности тренера: объективные и субъективные.

К первой группе факторов относятся окружающие человека климатические условия, спортивный инвентарь, материально-техническая база, система тренировки, соревнований и отбора.

Ко второй группе факторов можно отнести возрастные и половые особенности спортсмена, степень одаренности, личностные качества тренера и спортсмена. Важным фактором является уровень образования и профессиональной компетентности тренера, социально – психологическая направленность личности, способность к общению, опыт, интуиция, а так же возраст, пол, внешний вид, состояние здоровья.

На эффективность тренерской деятельности оказывают влияния субъективные факторы личности спортсмена: врожденные способности спортсмена к восприятию двигательной информации, антропометрические данные, строение мышц.

В своей деятельности успешный тренер использует несколько системных методов:

1. *Описательный метод* – основан на использовании наблюдения с применением качественных критериев («ближе», «дальше», «выше», «ниже», «больше», «меньше») на основе зрительного наблюдения.

2. *Сравнительный метод* – основан на сравнении характеристик явлений и объектов.

Например, сравнивают показатели и параметры начинающего спортсмена и мастера спорта.

3. *Аналитический метод* – используется при изучении сложных процессов и объектов, когда процесс или объект разделяют на две части, которые рассматриваются как независимые. Например, изолированное изучение технической, физической, функциональной или тактической подготовки спортсмена.

4. *Системный подход*, который также используется для изучения сложных объектов

В качестве примера различных систем из области спорта можно привести такие, как спортивные снаряды, состоящие из нескольких взаимодействующих частей (перекладина и растяжки, гребная лодка и весла и др.), спортсмен и спортивный снаряд, спортивная команда, спортсмен и тренер ит.д. Взаимодействующие части системы могут быть простыми и сложными (элементы и подсистемы). Системный подход в деятельности тренера реализуется следующим образом: тренер тренирует свою команду не только ради укрепления здоровья, а для достижения спортивных результатов.

Для решения общих и частных задач тренер в своей управленческой деятельности выполняет специфические функции, называемыми *функциями управления*:

1. Общие, присущие управленческой деятельности вообще: цель, прогнозирование, планирование, учет, контроль и оценка деятельности, работа с информацией.

2. Специфические, присущие управленческой деятельности тренера

Решение как функция управления. Решение является важнейшей функцией управленческой деятельности тренера и представляет собой волевой акт в виде письменного или устного указания, распоряжения, которое передает тренер спортсмену или команде, прежде всего, на достижение общественных, а не личных целей. Сущность каждого решения заключается в обосновании, в целенаправленности (предполагает четкую формулировку целей и задач), в правомерности и законности. При принятии волевого решения тренер должен превосходить это решение, так как управлять – это значит предвидеть. Для создания роста результатов, тренер должен применять стимулирование, поощрение, применять в решении гибкость, а не шаблонность решений.

Важной управленческой функцией является *работа с информацией*, так как процессы управления основаны на сборе, хранении, анализе, переработке и пересылке информации.

По длительности действия решения тренера могут быть оперативными, направленными на устранение отклонения в действиях спортсмена или команды, тактическими, направленными на решение ближайших задач, и стратегическими, направленными на достижение отдаленных задач.

Тренер, стремящийся добиться высоких результатов, уже не может опираться только на опыт и интуицию. Поэтому он должен накапливать и анализировать информацию.

Судейство – одна из важных функций в работе тренера, в особенности на уровне массового спорта.

Финансово - хозяйственная деятельность также входит в обязанности тренера в связи с необходимостью постоянного контроля за эксплуатацией спортивного инвентаря, а также в связи с необходимостью оформления проездных и командировочных и других документов, связанных с поездками спортсменов на соревнования.

Функция *представительства* проявляется во время соревнований, а также при работе в различных общественных органах – федерации, тренерских советах, где тренер представляет и отстаивает интересы спортсменов.

Воспитательная функция осуществляется путем применения различных педагогических и психологических методов руководством командой или спортсменом.

Перечисленные функции управления реализуются у каждого тренера в зависимости от конкретной ситуации, контингента спортсменов, целей и задач тренировки. Все они тесно взаимосвязаны и в процессе управленческой деятельности тесно взаимодействуют. Поэтому недостатки в выполнении одной из функций неизбежно приводят к ухудшению выполнения остальных и к ухудшению результата в целом.

Спортивная команда не является безучастным объектом управления, ее система ценностей, установок и мотиваций оказывает определенное влияние и на тренера. В той или иной степени тренер при управлении командой должен считаться с этим фактом в применении как системы тренировочных нагрузок, так и того или иного стиля руководства.

Конфликт в команде – это противоречие между людьми, которое характеризуется противоборством. При этом, каждая из сторон считает себя правой. Существуют конфликты *деловые* и конфликты *межличностные*. В основе делового конфликта лежит объективное противоречие, при котором стороны готовы идти на уступки ради достижения цели, такие конфликты не страшны для команды, они стимулируют её деятельность. В основе межличностного конфликта лежат субъективные факторы: психологическая несовместимость. Отсутствие в команде должного уровня ответственности перед общими задачами, низкий уровень воспитательной работы и т. п. Периодическое появление конфликтов в команде – неизбежное явление, так как они являются одним из отражений процесса её развития. Затянувшийся межличностный конфликт ухудшает социальный климат в команде. Такие конфликты, как правило, возникают среди спортсменов с узким кругозором, со слабо развитым чувством ответственности, но с завышенной самооценкой.

Типы тренеров и стили руководства. В настоящее время считается, что тренеры отличаются один от другого результатами, методами, с помощью которых достигаются эти результаты. Выделено несколько типов: «тренер – новатор», «тренер – учитель» и т. д. Наиболее полно личность тренера определяется стилем его руководства.

Авторитарный стиль руководства характеризуется тем, что тренер принимает решение без учета мнения спортсменов. Опорой стиля руководства являются формальные должностные права тренера, его административная власть, а не личное влияние.

Демократический стиль руководства командой характеризуется тем, что тренер рассматривает спортсменов как активных участников и реализаторов своих концепций. Базой для этого стиля руководства является высокий уровень личностных и профессиональных качеств тренера.

Либеральный стиль руководства командой определяется, прежде всего тем, что тренер минимально вмешивается в процесс тренировки. Базой для стиля руководства является, с одной стороны, достаточно высокий уровень подготовки спортсменов, с другой - неспособность тренера выйти на уровень действительного руководства.

Формирование рационального стиля руководства командой – трудное дело. Тренер, стремящийся не только к достижению высоких результатов, но и к своему социальному и профессиональному росту, должен заниматься этим непрерывно.

Список литературы:

1. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. - К.: Здоров Я, 1976.- 94 с.
2. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте.- К.: Здоров Я, 1984.-142 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ревякин Ю.Т., Рубцова Е.Г.

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Физическое воспитание, являясь одной из основных частей воспитания и развития человека, имеет глубокие исторические корни. Практически во всех формациях развития и становления общества просматривается тенденция заботы о

здоровье и работоспособности людей, наиболее оптимальной подготовки к жизненным условиям.

Профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера в современном образовательном пространстве имеет высокое предназначение, поскольку посредством физической культуры происходит формирование личности занимающихся, их потенциала, приобщение к общечеловеческим ценностям.

Предмет «физическая культура» входит в образовательную область, начиная с детских садов, и в числе других предметов образовательного процесса является единственной формой всеобщего физкультурного образования детей.

Приоритет интеллектуального, физического, эстетического развития школьников в свете модернизации современного образования вносит в деятельность педагога по физическому воспитанию повышенную требовательность.

К личностным и деловым качествам специалиста, высокой профессиональной подготовки относится способность сочетать в себе как двигательные качества, двигательные умения и навыки (двигательную культуру), так и теоретические знания. Стремление совершенствовать содержание и методы обучения, преобразовать творческую личность студентов находит отражение в исследовательском консенсусе практической деятельности педагога по физической культуре. Не случайно в ряду общепедагогических и предметно-профессиональных компонентов профессиональной культуры учителя физической культуры, исследовательская культура занимает значимое место.

Содержание исследовательской культуры студента мы рассматриваем как сложное ценностно-смысловое, динамическое образование личности будущего учителя и тренера. Исследовательская культура представляет собой интеграцию теоретико-методологических знаний, опыта, практической исследовательской деятельности, мотивационно-ценностных ориентиров.

В процессе формирования и проявления самосознания, исследовательской рефлексии, специфическая двигательная деятельность призвана ориентировать субъект образования на успешную реализацию его двигательного, спортивно-творческого потенциала.

Формирование исследовательской культуры будущего педагога-тренера, есть целенаправленный, специально организованный процесс, осуществляемый в контексте профессиональной подготовки в соответствии с новыми государственными образовательными стандартами и квалификационными характеристиками специалиста. Механизм формирования исследовательской культуры будущего педагога – тренера складывается из понимания интегративной сущности компонентов (информационно-значимого, поисково-творческого и ценностно-мотивационного) и признания за каждым способности оказывать влияние, изменять и проникать друг в друга.

Таким образом, мы можем резюмировать профессионально-творческое развитие и становление специалиста физической культуры и спорта как интегративное, многоуровневое и многокомпонентное образование, выступающее важнейшей качественной особенностью личности, у которой творческий труд, стремление к творческому и моторному саморазвитию и самосовершенствованию. Социальная активность обеспечивает направленность личности на непрерывный профессионально-творческий рост, саморазвитие к высокопрофессиональному уровню.

Педагогические условия формирования навыков исследовательской культуры будущего педагога и тренера базируются на организации образовательного процесса с учётом единства методических подходов к научно-исследовательской деятельности студента, к поэтапности формирования компонентов исследовательской культуры и ориентации полученных знаний и навыков на практическое применение с опорой на индивидуально-личностный подход к каждому участнику образовательного процесса.

Таким образом, содержательное направление формирования исследовательской культуры будущего педагога-тренера, реализуется по следующим направлениям. Формирование информационно-значимого компонента заключается в овладении базовыми знаниями в области методологии теории и методики физического воспитания с последующим применением знаний на практике, включающих накопление двигательного опыта в исполнительской деятельности, освоение специфики исследовательской деятельности в области развития двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков и совершенствование спортивного мастерства.

Ценностно-мотивационный компонент направлен на осознание значимости исследовательской деятельности в профессиональном становлении специалиста по физической культуре и спорту. Существенную роль здесь играет самоанализ собственных профессиональных умений, планирование и выстраивание программы, самосовершенствование, и конечно, исследовательская рефлексия.

Интегративное единство основы теоретического познания и деятельностной активности студента обусловлено тем фактом, что овладение исследовательской культурой обеспечивается путём применения методов научного поиска. Следовательно, практический компонент формируется в условиях педагогического эксперимента при прохождении педагогической практики в школе, ДЮСШ в оформлении студентами результатов собственного исследования.

Основными дисциплинами, формирующими информационный компонент, являются дисциплины федерального компонента - «Методология теории образования в области физической культуры и спорта», и дисциплина регионального компонента - «Основы научного исследования». Содержательная сторона этих предметов направлена на развитие у студентов навыков исследовательского поиска и отражение особенностей исследовательской деятельности в области физкультурного образования.

В процессе преподавания и изучения данных дисциплин у студентов формируется отношение к науке как к важнейшему средству совершенствования исследовательской практики, приобретаются основные знания и умения в области научного исследования с учётом специфики двигательно-спортивной сферы.

Исследовательско-творческий компонент формируется у будущих педагогов по физической культуре, тренеров в процессе изучения спортивных практических дисциплин. Основным условием при этом является создание для студентов «исследовательской базы», то есть погружение их в сферу двигательно-исполнительской деятельности. Этот же компонент включает накопление знаний и опыта исследовательской деятельности, выполнение исследовательских заданий, проведение измерений, тестов, обобщение результатов в количественном эквиваленте, формирование конструктивных и аналитических умений по отбору экспериментального материала, его обработке и проверке, достоверности полученных результатов, делать выводы.

Итоги собственной опытно-экспериментальной работы студентов отражаются в основных результатах исследования при выполнении и защите курсовых и дипломных работ, а также при выступлении с докладами на научно-практических конференциях, при участии в профессионально-педагогических конкурсах по итогам педагогических практик, что позволяет стимулировать исследовательскую активность студентов и развивать их потребность в самореализации и самосовершенствовании.

О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ

Рыльский С.В., Ильин А.В., Дворянинова А.А.

ФГАОУ ВПО НИУ «Белгородский Государственный Университет», г.Белгород,
Россия

В туризме как и в других видах спорта присутствует такое понятие, как тактическая подготовка. Под ней подразумевается выбор оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач [3].

Теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы касающийся системы подготовки в спортивном туризме (А.И. Аппенянский; В.И. Ганопольский; И.Е. Востоков, Ю.Н. Федотов и др.) позволили нам выявить основные виды естественных препятствий преодолеваемых туристами пешеходниками на маршруте. Они выделяются на основании техники преодоления различных типов рельефа, и подразделяются на: равнинный пересеченный рельеф, горный рельеф и водные преграды, которые входят как в равнинный, так и горный рельеф. [2,3]

Тактику спортивного туризма можно классифицировать подобно технике, поскольку тактику обычно связывают с техникой, и говорят о тактико – технической подготовке туристов. В своей работе мы придерживаемся данного мнения, и, говоря о тактике преодоления естественных препятствий классифицируем ее согласно выделенной техники преодоления препятствий на:

- тактику преодоления равнинного пересеченного рельефа;
- тактику преодоления водных преград;
- тактику преодоления горного рельефа (травянистый, осыпной, скальный, снежный, ледовый склон).

В основу построения экспериментальной методики обучения нами заложено то, что тактика сводится к умению принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях определенного вида спортивного туризма. Ее основой является тактическое мышление, определяющее уровень тактической подготовленности туриста – спортсмена. Теоретически тактика рассматривается нами как выбор и способ использования средств, зависимый только от количества и качества возможных комбинаций [4].

В спортивном туризме вся тактика в основном сводится к обеспечению безопасности туристских походов.

Проведенный анализ специальной литературы по пешеходному, горному, лыжному туризму, близких к спортивному туризму видов спорта, таких как альпинизм, скалолазание, а также на основании личного опыта позволило нам определить основные направления в обучении тактике преодоления естественных препятствий в пешеходном туризме. В их состав вошли:

1. Выбор времени преодоления препятствия;
2. Умением выбирать технику преодоления препятствия в зависимости от характера рельефа, физической подготовленности группы, технической, психологического состояния;
3. Определением места, в котором, или по которому будет преодолеваться препятствие;
4. Порядок движения участников по препятствию;
5. Мер страховки и самостраховки;
6. Возможных действий в экстремальных ситуациях.

Экспериментальная методика обучения основывается на решении разнообразных ситуационных задач, решаемых как на аудиторных, так и на практических занятиях, применением тактических игр.

Для решения ситуационных тактико-технических задач участникам группы задается текст или графически обстановка на маршруте в конкретный момент и на отдельном участке. Степень детализации обстановки (подробности рельефа, метеусловия, состав группы, собственно ситуация и пр.) зависит от цели данного занятия и квалификации группы. Может быть представлен любой рабочий момент, вплоть до аварийной ситуации срыва, травмы в связке, группе, отряде. Участникам предлагается избрать необходимый вариант действия каждого участника группы и взаимодействия в группе в целом, нужные тактико-технические приемы, определить ближайшую перспективу событий.

Лучшего результата можно добиться, если занятие будет проходить на конкретном рельефе. Особенно полезно темы ситуационных задач включать в практические занятия на страховочном стенде по отработке помощи партнеру при его срыве в момент восхождения в двойке, на скальных занятиях по отработке приемов передвижения в связках, при преодолении технически сложного рельефа на ледово-снежных занятиях и т.д.

В таком случае принимаемые решения будут сопровождаться конкретными приемами техники пешеходного туризма и вдумчивым к ним отношением. Особую ценность этот метод приобретает во время обучения взаимодействию туристов в самом широком смысле этого понятия.

Учебная часть мероприятия должна иметь достаточно объемный «портфель» ситуационных задач различной направленности. Содержание таких задач желательно черпать из реальных ситуаций, имевших место в действительности. В процессе занятий их содержание уточняется, добавляются детали и возможные варианты решений.

Применение тактических игр в классе, походе, на практических занятиях на рельефе, по нашему мнению, должны быть максимально использованы в подготовке туристов на всех уровнях подготовки. Такое обучение значительно повысит прикладную подготовку и создаст новые предпосылки в деле обеспечения безопасности горовосхождений и путешествий.

Участники тактической игры должны заранее знать тему и требования, которые будут предъявлены к ним как к руководителям восхождения. Построение игры может происходить по следующей схеме:

- один из участников группы является «руководителем» учебного или спортивного восхождения. Он докладывает группе о порядке его организации и наметки тактического плана;

- остальные участники группы высказывают свои критические замечания и предложения по всем разделам тактического плана;
- руководитель игры и все остальные участники группы могут предлагать различные ситуационные задачи, усложняющие ход игры, подсказывающие решения или создающие критические ситуации;
- в результате общего обсуждения определяется оптимальное решение поставленной задачи;
- руководитель игры анализирует, оценивает активность и подготовленность ее участников, подчеркивает основные принципиальные решения или упущения.

Основой тактической игры в классе может быть полученный опыт в ранее пройденных маршрутах. Руководитель должен иметь в запасе несколько конкретных задач различного характера и сложности. Однако это не исключает постановки экспромтных задач в различных вариациях на тему «Что делать, если...?».

Для проверки эффективности предложенной нами экспериментальной методики обучения тактике преодоления естественных препятствий в пешеходном туризме была сформирована экспериментальная группа в количестве 14 человек, состоящая из спортсменов туристов имеющих 3 спортивный разряд, опыт участия в походах 1-2 категории сложности.

Тактическая подготовленность спортсменов туристов пешеходников определялась на основе изменения количества баллов полученных спортсменами за решение ситуационных задач.

Каждая задача оценивалась дифференцированно, а именно: отсутствие решения – 0 баллов, частичное решение – 1 балл, полное решение – 2 балла. В сумме спортсмены могли заработать максимум 10 баллов. Оценка выставлялась за количество баллов, набранных спортсменами при решении задач. Определенное количество баллов соответствовало определенной оценке: 9-10 баллов – «отлично», 7-8 баллов – «хорошо», 5-6 баллов – «удовлетворительно», менее 5 баллов – «неудовлетворительно».

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1.

Анализ результатов полученных после педагогического эксперимента свидетельствует о приросте результатов по тактической подготовленности у спортсменов туристов на всех видах рельефа, что свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Список литературы:

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский: Российская международная академия туризма – М. : Советский спорт 2006. – 196 с.
2. Ганопольский В. И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1987. – 134-152 с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общей редакцией Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб, пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128с.

Показатели тактической подготовленности туристов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (n=14)

Вид препятствий	Период экспер.	Средний балл в каждой группе	Средний балл суммы всех задач	<i>t</i>	Оценка
Равнинный пересеченный рельеф	До	1,78	5	1,74	Удовлетворит.
	После	3,21	9,0		Отлично
Водные преграды	До	1,71	4,8	1,36	Не удовлетворит.
	После	3,14	8,8		Хорошо
Горный рельеф	До	1,64	4,6	1,04	Не удовлетворит.
	После	2,78	7,8		Хорошо

МЕТОД ЭЛЕКТРОКАРДИОМИОГРАФИИ КАК СПОСОБ ИССЛЕДОВАНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Жидких А.О., Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Введение. За последние 40 лет во всем мире, но особенно в СССР, затем в России увеличилось число инвалидов с детства с диагнозом ДЦП. И если до 60-х годов прошлого века никто, кроме узких специалистов не знал, что означает ДЦП, то сейчас практически у любого человека есть родственники или знакомые, которых напрямую коснулась эта беда [1].

Министерство здравоохранения и социального развития обнародовало статистику по заболеваемости детским церебральным параличом в России. Согласно сообщению пресс-службы ведомства, по данным на 2010 год в стране насчитывается 71 429 детей с ДЦП в возрасте 0-14 лет и 13 655 детей с таким диагнозом в возрасте 15-17 лет [3].

Детский церебральный паралич (ДЦП) – не прогрессирующее поражение центральной нервной системы, недоразвитие головного мозга, которое проявляется двигательными нарушениями (параличами, подергиваниями, нарушением речи), нарушением равновесия, возможно интеллектуальными расстройствами, эпилепсией. Детский церебральный паралич возникает при нарушениях внутриутробного развития (имеет значение инфекция во время беременности, токсоплазмоз, герпес, поздний токсокоз беременных, несовместимость матери и плода по резус-фактору, нарушение аутоиммунных механизмов эмбрионального развития) [4].

Инвалидность у детей означает существенное ограничение жизнедеятельности, она способствует социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушением в развитии, затруднением в самообслуживании, обучении, овладении в будущем профессиональными навыками. Необходимо адаптировать инвалидов к обычной жизни, обучить их определенным жизненным навыкам, а для этого нужно изучить сам механизм формирования двигательного навыка, что мы сможем сделать с

помощью исследования биоэлектрической активности движения мышц в зависимости от патологии.

Электромиография — это метод изучения биоэлектрических процессов, развивающихся в мышцах людей и животных во время различных двигательных реакций. Метод основан на записи биопотенциалов скелетных мышц. Запись колебаний мышечных потенциалов производится специальными приборами — электромиографами различных типов.

Хотя электромиограммы отражают только колебания потенциалов, которые развиваются непосредственно в мышце, все же по их качественным и количественным особенностям можно судить также о нормальном или патологическом состоянии ЦНС, регулирующей все виды двигательной активности человека. При различных заболеваниях возникают разнообразные нарушения нормальной картины [2].

Цель исследования. Исследовать особенности биоэлектрической активности мышц туловища и нижних конечностей у детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Материалы и метод исследования. Планируется обследовать 20 детей с заболеванием ДЦП в возрасте 12 - 14 лет. Первая группа состоит из детей с заболеванием детский церебральный паралич, а вторая группа будет сформирована из детей не имеющих заболевания ДЦП. Исследования будут проведены в научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО НИ ТПУ и в ОГКУ «Реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями ЗАТО Северск».

Биоэлектрическая активность мышц туловища и нижних конечностей будет исследовано с помощью метода компьютерной миографии.

Все исследования будут проводиться с использованием многофункциональном компьютерного электронейромиографа «Нейро-МВП-4», в состав которого входят блок пациента с зависящими от модификации прибора набором каналов и программно-методическое обеспечение. Комплекс позволяет исследовать по 4 каналам электрическую активность мышц и нервов, а также соматосенсорные, зрительные, слуховые вызванные потенциалы мозга, биопотенциалы при магнитной стимуляции. Программное обеспечение позволяет записывать и обрабатывать электромиографию, сопровождать их текстом и выводить на печать, хранить сигналы и данные о пациентах в электронной картотеке на винчестере или другом устройстве для хранения информации. Окно визуализации сигналов – позволяет просмотреть сигналы при различных значениях скорости развертки и чувствительности. Для выполнения исследований, будут использованы поверхностные электроды, которые представляют собой металлические диски площадью до 1 см².

В качестве тестового упражнения детям будет предложено выполнить прыжок вверх с прикрепленными электродами на мышцы выпрямляющие позвоночник, отводящую мышцу бедра, прямую мышцу бедра и икроножную мышцу голени.

С помощью электромиографии будет исследоваться электрическая активность мышц. Представится возможность посмотреть, каким образом происходит перераспределение нагрузки на различные группы мышц при совершении двигательного действия. Из полученных данных будет получена информация о различиях в биомеханических характеристиках движений между первой и второй группами.

Материалы этого исследования в дальнейшем будут использоваться при разработке программы для реабилитации двигательных действий детей.

Список литературы:

1. Головач М.В, 26.03.2005г. [медицинский сайт medlinks.ru 2000-2013]
URL: <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=20101> (дата обращения: 10.11.13г)
2. Драпиковский Максим, 12.09.13г [Оператор медицинских услуг 2013г] URL: <http://webmed.com.ua/ru/article/view/1443/> (дата обращения: 10.11.13г)
3. Медицинский портал medportal.ru. 1998—2013. URL: <http://medportal.ru/mednovosti/news/2011/05/06/stat/> (дата обращения: 10.11.13г).
4. Симптомы, диагностика и лечение, 2013г. URL: <http://www.medicalj.ru/diseases/neurology/638-detskij-cerebralnyj-paralich-dcp-simptomu-lechenie> (дата обращения: 10.11.13г).

ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ РАЗЛИЧНОЙ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ

Калинникова Ю.Г.

Национальный исследовательский Томский государственный университет (г. Томск, Россия)

Введение. Повседневная деятельность человека предусматривает два вида активности: психологическую и физическую. Психологическая активность включает интеллектуальный труд, общение, эмоции; физическая — выполнение механической работы, движение. Психологическая активность требует активации ограниченного количества систем организма, главным образом высших уровней нервной системы. При физической активности активируются все без исключения системы организма, которые, работая совместно, создают условия для выполнения определенного физического действия [2].

Во время занятий спортом (если физическая нагрузка не превышает физиологически допустимую) в организме человека происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал человека, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания. Опасен и недостаток движения (гиподинамия) [1].

Важнейшим свойством приспособительных реакций организма является способность организма менять интенсивность расходования и восстановления (регенерации) различных структур в зависимости от частоты и силы воздействия окружающей среды [3].

Специальные физиологические исследования выявили влияние музыкального ритма на различные системы организма человека. При этом физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под частотные и динамические показатели музыкального сопровождения [4].

Цель. Изучить влияние ритмо-темповой структуры занятий по аэробике на психологические и электронейромиографические показатели организма студенток.

Материал и методы. Объектом исследования стали студентки, занимающиеся на специализации 'аэробика' кафедры физического воспитания ТГУ, разделенные на

три группы в зависимости от ритмо-темповой структуры занятий (1 группа: 115-125 уд/мин; 2 группа: 135-140 уд/мин.; 3 группа: 145-160 уд/мин.

Оценка состояния нервно-мышечной системы выполнялась на электронейромиографе Нейро-МВП-Микро (производство НПО Нейрософт, г. Иваново, Россия). Для комплексной оценки психофизиологических и психологических свойств и функций организма студенток, в зависимости от ритмо-темповой структуры занятий по аэробике, использовался компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования «НС-Психотест».

Результаты. Исследование электрической активности мышц в состоянии покоя до и после нагрузки позволило выявить достоверные различия между группами. В группе с наибольшей ритмо-темповой нагрузкой после занятия наблюдается наибольший прирост биоэлектрической активности мышц в покое. Это связано с увеличением частоты нервных импульсов, активацией вторичных и третичных полей коры, формированием устойчивых двигательных стереотипов.

Для анализа особенностей нервно-мышечной передачи в нижних конечностях регистрировались параметры М-ответа. Стимулирующий электрод накладывали в области проекции *n.tibialis*. Оценивалась амплитуда М-ответа и скорость распространения возбуждения.

Статистически значимое повышение латентности наблюдалось в группе с ритмо-темповой структурой 145–160 уд/мин после нагрузки, а показатель скорости распространения возбуждения в этой же группе достоверно снижался.

С помощью методики «Шкала самооценки тревоги В. Цунга» определяли динамику показателя реактивной тревожности студенток в исследуемых группах. Показатели уровня тревожности достоверно увеличиваются после нагрузки в группе с ритмо-темповой структурой 145–160 уд/мин. По показателям оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности можно предположить о наличии синдрома хронической усталости в исследуемых группах, однако полученные результаты по данному тесту не дали достоверных различий. По показателю анкеты самооценки состояния, оценивающему текущее субъективное самочувствие, выявилась достоверно положительная динамика в группе с ритмо-темповой структурой 135–140 уд/мин в сторону улучшения самочувствия с «удовлетворительного» на «хорошее».

Выводы.

Исходя из анализа психологических данных, увеличение ритма музыкального сопровождения занятий по аэробике повышает уровень тревожности студенток, а ритмо-темповая структура занятия по аэробике 135–140 уд/мин приводит к улучшению текущего субъективного самочувствия студенток.

Ритмо-темповая структура занятия по аэробике 135–140 уд/мин способствует более эффективному расслаблению четырехглавой мышцы бедра, а 145–160 уд/мин способствует увеличению латентного периода М-ответа, характеризующего скорость передачи импульса в зоне нервно-мышечного контакта и снижению скорости распространения возбуждения по двигательному волокну.

Список литературы:

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.: ПЕР СЭ, 2001 – 511 с
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 512 с.

3. Стрелков Ю. К. Инженерная и профессиональная психология: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия»; Высшая школа, 2001. - 360 с.
4. Гарипова Н.М. О механизмах эмоционального воздействия музыки // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки»,- 2011, №2- С. 156-162.

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Степанова Е.А., Давлетьярова К.В., Пашков В.К.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Введение. Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает в настоящее время одно из ведущих мест в структуре детской инвалидности. В основе этого заболевания лежит органическое повреждение нервной системы плода. Одним из основных проявлений ДЦП, приводящим к стойкой инвалидизации больных, является нарушение локомоторной функции. Эти нарушения носят характер патологических стереотипов позы и ходьбы и формируются на основе сохраняющих свою патологическую активность тонических рефлексов [2].

В настоящее время спектр методик восстановительного лечения больных с ДЦП крайне велик и продолжает интенсивно разрабатываться. Однако медицинские и социальные результаты применяемых методов лечения остаются мало удовлетворительными, что обуславливает актуальность дальнейших разработок в этой области [1].

Приоритетным направлением в изучении способов реабилитации и механизмов двигательной активности человека с данным недугом являются биомеханические методы с использованием компьютерных технологий. Одним из самых перспективных в изучении вестибулярных нарушений и координации движений на сегодняшний день является метод компьютерной стабиллографии. Кроме использования в качестве диагностического инструмента, он может рассматриваться как реабилитационный комплекс для лечения нарушений функциональных способностей опорно-двигательного аппарата. Однако, в доступной нам литературе мы не обнаружили специализированных программ реабилитации детей с ДЦП методом стабиллографической тензоплатформы, которые учитывали бы особенности функционального состояния их организма. В связи с чем, считаем, что проведение исследования по изучению динамики стабиллографических показателей в процессе курса занятий на тензоплатформе KISTLER Quattro Jump© у детей с ДЦП позволит разработать специализированную программу занятий с учетом их функционального состояния.

Цель исследования. Определить особенности биомеханических характеристик двигательных действий при выполнении различных прыжков у детей с заболеванием ДЦП.

Материалы и методы исследования. Планируется обследовать 30 детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в возрасте 12 - 14 лет. Первая группа состоит из детей с заболеванием детский церебральный паралич, а вторая группа будет сформирована из детей со сколиозом IV степени. Исследования будут

проведены в научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО НИ ТПУ и в ОГКУ «Реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями ЗАТО Северск».

В качестве тестовых упражнений детям будет предложено выполнить 3 разновидности прыжков на тензоплатформе KISTLER Quattro Jump©:

- прыжок вверх на платформе.
- прыжок с платформы.
- прыжок на платформу.

С помощью программы BioWare® 4.1.0.2 планируется провести анализ показателей горизонтальных и вертикальных сил, а также временные характеристики двигательных действий. Из полученных данных будет получена информация о различиях в биомеханических характеристиках движений между первой и второй группами.

Материалы этого исследования в дальнейшем будут использоваться при разработке программы для реабилитации двигательных действий детей.

Список литературы:

1. Киселов Д.А. Стабилметрия в диагностике и лечении детей с гемипаретической формой детского церебрального паралича [Текст]: дис. ... канд. мед. наук: М., 2007. 124 с.
2. Семенова К.А., Махмудова Н.М. – Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом. Руководство для врачей. – Ташкент, Медицина Уз. ССР, 1979, 488 с.

VI. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

ОСОБЕННОСТИ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Крикорянц Е.Д., Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Введение. Существенными предпосылками успешности соревновательной деятельности является повышение требований к уровню развития двигательных, психомоторных и личностных качеств. Высокая техническая подготовленность, адекватность и быстрота принятия решений, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям и предельным нагрузкам является, по существу, составляющими спортивного мастерства фехтовальщика [1, 2, 3]. Поэтому большинство теоретических положений и практических рекомендаций, разработанных в последние годы, выступают как следствие изучения и анализа соревновательной деятельности.

Потребности в выявлении специфики соревновательной деятельности фехтовальщиков-инвалидов в каждом виде оружия для теории и методики спорта очевидны. Их реализация служит повышению эффективности тренировочного процесса с учетом оценок вклада различных средств единоборства, а также других

тактических показателей в боевую результативность спортсменов. Представления о значимости приемов и действий являются необходимым ориентиром при построении многолетней подготовки фехтовальщиков-инвалидов, важнейшей составной частью которой является технико-тактическое совершенствование.

Описание материалов и методов. В процессе исследования решались задачи: 1) определить объемы и результативность действий, применяемых в бою фехтовальщиками-шпажистами с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА); 2) установить соотношение объемов уколов в различные сектора поражаемой поверхности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос; нотационная регистрация; методы математической статистики. В исследовании принимали участие тренеры и спортсмены СДЮШОР №12 им. ЗТР О.П. Крикорьянца, Центра Паралимпийской подготовки Омской области, а также тренеры и спортсмены Новосибирска, Барнаула, Уфы. Был исследован боевой репертуар фехтовальщиков высокой квалификации, входящих в состав сборной команды России (13 спортсменов, мсмк).

Результаты и их обсуждение. Для изучения особенностей боевого репертуара фехтовальщиков на колясках была использована нотационная запись, которая позволила определить объемы и результативность использованных в бою приемов и действий.

Анализ боевых действий (Рис.1), используемых в поединках фехтовальщиков-шпажистов, указывает на то, что атаки находят самое широкое применение в сравнении с другими средствами ведения поединков, оставаясь при этом и весьма результативными боевыми действиями. Объем применения равен 42,8 %, результативность – 71,2 %.

Второе место по объему применения занимают защиты - 31,1% с результативностью 32,6%. Объем ремизов составляет всего 10,9 %, но результативность их достаточно высока – 49,8 %. Меньшим объемом применения средств противодействия атакам имеют попытки опередить контратакой. Относительная упрощенность техники выполнения контратакующих действий по сравнению с защитами оружием определяет стремление фехтовальщиков противодействовать атакующему контратакой. Вместе с тем, результативность данного действия составляет 9,3 %. Исключительно высокой результативностью в боевом арсенале фехтовальщиков-шпажистов выделяются контрзащиты – 86,3 %, при объеме их применения всего 5,9 %.

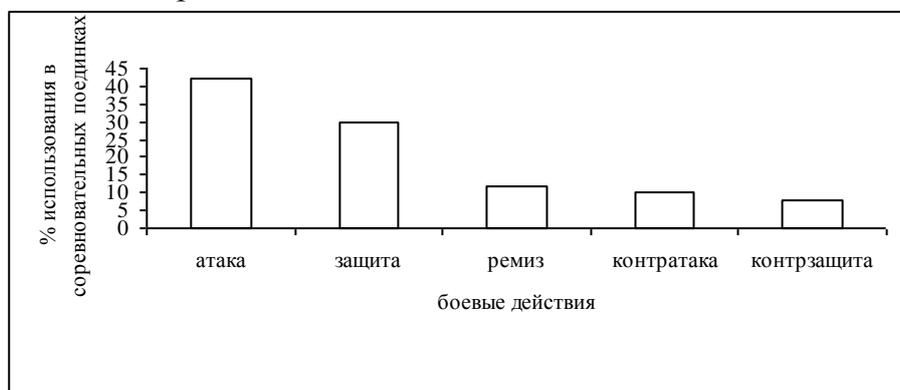


Рис.1. Частота встречаемости боевых действий разного типа у фехтовальщиков-шпажистов с нарушением ОДА (%).

При сопоставлении количественных данных о применении разновидностей применения атак можно убедиться в относительной сбалансированности объемов атак простых (37,2 %) и атак с действием на оружие, несмотря на различия в их результативности: 79,3% и 59,6%, так как предназначены они для решения альтернативных тактических задач. Схватки при этом совершаются обычно повторной простой атакой или отражением контратаки противника с нанесением ответа, по-видимому, это связано с тем, что в фехтовании на колясках в сравнении со спортивным фехтованием не так часто применяются многотемповые разновидности комбинаций, и, в большинстве случаев, применяется позиционная подготовка действий, сопровождаемая скоротечностью. Из этого вытекает, что большую часть средств ведения боев составляют обусловленные действия, основанные на простых двигательных реакциях.

Существенна и роль атак с финтом (результативность 51,9 %). В тоже время комбинированные атаки занимают всего 4,4% соответственно, это можно объяснить приоритетным использованием простых атак среди шпажистов с поражением ОДА.

В результате оценки использования разновидностей защит у фехтовальщиков было выявлено следующее: приоритетное место в выполнении защит в бою занимает прямая защита (объем выполнения составляет 61,8 %), при этом достаточно велика и результативность применения этого боевого действия (63,9 %). Менее популярна в бою круговая защита, она берет на себя 32,9% применяемых защит. Стоит отметить высокое количество результативных ответов после выполнения круговых защит (79,7%). Наименьшее место в защитном репертуаре занимает полукруговая защита (5,3%). Это объясняется особенностями вида, когда нижний сектор не является поражаемым пространством.

Заключение. С помощью проведенного исследования были определены особенности технического арсенала, объемы и результативность боевых действий, которые фехтовальщики на колясках используют в соревновательных поединках. Полученные сведения могут быть использованы в организации тренировочного процесса фехтовальщиков с нарушением ОДА разного уровня квалификации.

При подготовке фехтовальщиков-шпажистов с нарушением опорно-двигательного аппарата следует учитывать выявленные особенности. Так, малые перемещения поражаемой поверхности участников во время поединков, которые ограничены наклонами туловища вперед (назад) и в стороны, в боях на шпагах требует повышенного внимания к развитию гибкости фехтовальщиков.

В связи с тем, что выявлено уменьшение поражаемой поверхности и уколы засчитываются только в туловище, маску и в руки (вооруженную и невооруженную), сужение амплитуды движений клинком при выполнении боевых действий при технико-тактической подготовке повышается объем работы над управлением клинком в верхних фехтовальных линиях.

Частое проведение многотемповых схваток требует увеличения объемов различных тренированных упражнений, формирующих тактические навыки применения данного действия.

Исходя из полученных данных, можно получить представление о модельных уровнях соотношения и частоты встречаемости различных технических действий в соревновательных поединках, использовать эти сведения для планирования направленности, содержания и параметров нагрузки, текущего контроля и при необходимости коррекции тренировочного процесса на разных этапах многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков на колясках.

Список литературы:

1. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 153 с.
2. Тышлер Д.А. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки / Д.А. Тышлер, Е.Б. Белкина. – М: Человек, 2010. – 140 с.
3. Павлов А.И. Специальные тактические умения применять атакующие действия в фехтовании / Под общ. ред. А.И. Павлова. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования: Сборник статей. – Смоленск: СГАФКСТ, 2005. - С .46-52.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

Меркулов Е.А.

МБОУ ДОД ДЮСШ бокса , г. Томск , РОССИЯ

Бокс представляет собой сложный и мужественный вид спорта, имеющий признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Современная система технико-тактической подготовки боксеров высокого уровня, с одной стороны, должна способствовать решению прикладных задач спорта в целом, обеспечивать разностороннее гармоничное физическое развитие, высокую и устойчивую работоспособность, отличное здоровье и долголетие, при этом с другой стороны, осуществлять комплексное решение специальных задач бокса, таких как развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных и временных характеристик градации усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановке. Для решения такого рода задач необходимо внедрять в профессиональную деятельность тренера-преподавателя более совершенные системы технико-тактической подготовки боксёров, повышая их конкурентоспособность на Российских и мировых рингах.

В данной работе мы рассматриваем технико-технические варианты ведения боя против боксёров в левосторонней и правосторонней стойках, которые с успехом применяются боксёрами международного класса. Применение данных рекомендаций позволит повысить эффективность ведения боя. Ниже будут рассмотрены общие технико-тактические рекомендации ведения боя на ближней дистанции.

Вариант 1. В атаке боксер с левосторонней стойкой, в защите боксер с левосторонней стойкой

Вход в ближний бой

а) на атаку левой прямой в голову – шагом правой и уклоном вправо-вперед с ударом левой сбоку в туловище.

б) на атаку правой прямой в голову – шагом левой и уклоном влево-вперед с ударом правой сбоку в туловище.

в) на атаку левой сбоку в голову – нырок с движением головы и туловища влево-вниз-вправо-вверх с ударом правой сбоку в голову.

г) на атаку правой сбоку в голову – нырок с движением головы и туловища вправо-вниз-влево-вверх с ударом левой сбоку в голову, а также с ударом левой снизу в туловище

Развитие контратаки:

а) правой сбоку в голову – левой снизу в голову – правой сбоку в голову – левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

б) левой сбоку в голову – правой снизу в голову (или в туловище) – левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

в) левой снизу в голову – правой сбоку в голову – левой и правой снизу – левой прямой в голову (на выходе из атаки).

г) правой снизу в туловище – левой снизу в туловище – правой сбоку в голову – левой сбоку в голову – правой и левой прямой в голову (на выходе из ближнего боя).

Вариант 2. В атаке боксер с правосторонней стойкой, в защите боксер с левосторонней стойкой:

а) на атаку правой прямой в голову – шагом левой и уклоном влево-вперед с ударом правой прямой в туловище;

б) на атаку правой прямой в голову – шагом левой и уклоном влево-вперед с ударом правой сбоку в туловище;

в) на атаку левой сбоку в голову – нырок с движением головы и туловища влево-вниз-вправо-вверх с ударом правой сбоку в голову;

г) на атаку правой сбоку в голову – нырок с движением головы и туловища вправо-вниз-влево-вверх с ударом левой сбоку в голову, а также с ударом левой снизу в туловище.

Развитие контратаки:

а) левой сбоку в голову – правой снизу в туловище – левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад);

б) правой сбоку в голову – левой снизу в туловище – правой снизу в туловище – левой прямой в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад);

в) левой снизу в голову – правой сбоку в голову – левой снизу в голову (на выходе из ближнего боя толчком и шагом назад правой назад);

г) правой снизу в туловище – левой сбоку в голову – правой сбоку в голову – левой сбоку в голову (на выходе из ближнего боя толчком левой и шагом правой назад).

Если в атаке боксер в левосторонней стойке, а в защите боксер в правосторонней стойке, тогда тактика в этом варианте зеркально рассматривается как вариант, когда атакует боксер с правосторонней стойкой, а защищается боксер с левосторонней стойкой.

В случае если в атаке боксер с правосторонней стойкой, а в защите боксер с правосторонней стойкой, тогда тактика в этом варианте зеркально рассматривается как вариант, когда атакует боксер левосторонней стойкой, а защищается боксер также с левосторонней стойкой.

В данной работе мы предлагаем выбирать индивидуальную тактику основываясь на варианты вышеизложенной общей тактики. Руководствуясь возможностями боксеров и особенностями предстоящих поединков, тренер должен составлять тактические комбинации, которые будут определять успешность выступлений.

Обязательными требованиями по индивидуальной тактике являются:

а) каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентированным ударом, при этом в счет не идет удар «на выходе» из боя;

- б) в каждой комбинации во встречной атаке мощными должны быть первый и последний удары;
- в) контратаки и встречные атаки должны, как правило, проводиться на первые удары атак противника, контратаки и встречные атаки должны прерывать серийные атаки противника;
- д) при проведении комбинаций на контратаку и на встречную атаку надо исходить из того, что каждая атака противника должна быть наказуема, а именно, на каждую атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- е) при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства боксеров общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Это значит, что каждая индивидуальная тактическая комбинация должна обслуживаться одной или несколькими комбинациями из арсенала общей тактики, что в свою очередь, может обеспечивать разведку, подготовку индивидуальной атаки, вызов противника на нужную атаку, дезориентацию противника.

Главным звеном в цепи различных сторон подготовки боксёров Российского и мирового уровня является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика, будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в данной работе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, силе, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание и волю, о решительности и смелости, - словом, всех тех качествах боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Список литературы:

1. Кузнецова З.М., Зайнуллин Ш.Р. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №9. – 2007.
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Изд-во ВГПУ, Волгоград, 2007. – 49с.
3. Санников, В. А. Теория и методика бокса: учебное пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаев. — М.: Физическая культура, 2006. — 272 с.
4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд-во «Шатон», 2002. – 190с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Костюкович А.А.

Научный руководитель: старший преподаватель Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия

Насколько известно, каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем органов, которые во время занятий физическими упражнениями могут изменяться. Работа педагогов, тренеров, врачей с детьми всегда должна начинаться с учета возрастных особенностей ребенка.

На данный момент существует возрастная периодизация детей, которая в основном охватывает период обучения ребенка в школе: 7 лет – это конец периода детства, далее 8-11 лет (у девочек) и 8-12 лет (у мальчиков) – период второго детства. Период 12-15 лет (у девочек) и 13-16 (у мальчиков) - подростковый возраст.

Обычно с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный период.

На самом деле, школьный возраст – это самое благоприятное время для воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе нужны точные сведения о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Рассмотрим кратко каждый возрастной период школьников и его особенности [1].

Младший школьный возраст (1-4-й классы). В младшем школьном возрасте у детей проходит формирование структуры тканей их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом возрасте осуществляется различная дозировка физических упражнений для мальчиков и девочек. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет — меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100-200 см³. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно распределять степень мышечного напряжения. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет - на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст - это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости [4].

Средний школьный возраст (5-9-е классы). В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности

наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Различны и показатели выносливости между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Но, там не менее, данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу у движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки [2].

Старший школьный возраст (10-11-е классы). Большое значение для отличной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей, и девушек. Необходимо учитывать общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кист и, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем

раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Кости у девушек становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. В этом возрасте завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. Таким образом, девушки старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности. В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Таким образом, тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям [3].

Список литературы:

1. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие Москва, 2009.
2. Виксне З.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. – Рига: Латв. ГИФК, 1989.
3. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
4. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997.

ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ В СОВРЕМЕННОМ ГАНДБОЛЕ

Шиловских К.В.

МБОУ-лицей №32, г. Белгород, Россия

Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола является тактика. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды в соревнованиях.

В основе логически обоснованных тактических построений команды лежит слаженность действий игроков, их взаимопонимание, сочетание индивидуальных и коллективных действий. Многообразие тактических построений – основа успеха в современном гандболе. Важно при этом отметить, что выбор и определение тактического кредо команды во многом зависит от уровня технического мастерства гандболистов, их физической и психологической подготовленности.

Высокий уровень тактической оснащённости позволяет команде рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил и т.д.

В реальных условиях соревновательной деятельности при относительном равенстве в различных аспектах подготовленности (физической, технической, психологической) успеха добивается команда с более высоким уровнем тактического оснащения.

С учетом специфики командных игровых видов спорта тактику гандбола правомерно определить как искусство ведения спортивной борьбы путем оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчиненных целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется выбором и реализацией таких принципов и способов ведения игры, которые позволили бы с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные и психологические потенции и успешно противодействовать сопернику.

На современном этапе развития гандбола важнейшей задачей тактики является определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в конкретной игре (уровень технико-тактической и физической подготовленности команды противника, состояние своей команды и т.д.). В отличие от стратегии прерогативой тактики является решение задач в отдельном матче.

Тактика гандбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их эффективное использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на процесс данного конкретного матча.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Без овладения техникой процесс игры по существу невозможен. Однако, если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает гандболиста необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях специально организованной борьбы двух команд.

Основной целью тактической подготовки является изучение различных комбинаций. Под комбинацией следует понимать заранее разученные и

согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание (одному из гандболистов) выгодных условий для атаки ворот. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта. При проведении заранее изученной комбинации не только не исключается, но и предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты (при введении мяча из-за боковой линии, при перехвате мяча, розыгрыше стандартных положений).

Формой ведения игры называется внешнее проявление содержания действий команды, связанных с решением определенных тактических задач.

Формы ведения игры могут быть активными и пассивными. В зависимости от применения активных и пассивных форм тактика может носить наступательный или оборонительный характер. Необходимо подчеркнуть, что оборонительная тактика может быть как пассивно оборонительной, так и активной. Тот или иной вариант ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

Таким образом, тактика имеет свою форму, средства и методы. При этом, как уже было отмечено, технические действия являются основными средствами тактики, а их системное использование в рамках определенных тактических построений и определяет методы ведения борьбы.

По мнению некоторых специалистов к числу таких построений целесообразно отнести такие понятия, как система, стиль, темп и ритм ведения игры.

Система ведения игры определяется расстановкой и взаимодействием игроков в определенном порядке в атаке и обороне; в выполнении ими тех или иных запланированных действий с учетом занимаемых игровых мест; в подчинении действий игрока интересам команды; в возможности наиболее полного раскрытия и использования индивидуальных особенностей гандболистов.

В практической деятельности реализация тактических замыслов и систем осуществляется с использованием групповых, индивидуальных и тактических действий. При этом под групповыми действиями следует понимать согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение тактической задачи. Характеристика индивидуальных тактических действий предполагает использование игровых приемов в зависимости от сложившейся ситуации. Индивидуальные действия могут быть с мячом и без мяча.

Под темпом обычно понимают интенсивность (скорость) ведения игры. Увеличение темпа игры ставит противника в более сложные условия, приводит к ошибкам в технико-тактических действиях. Вместе с тем, при определенных условиях (накопившейся усталости, например), иногда целесообразно снизить темп игры с целью экономии сил и удержания счета.

Ритм игры предполагает чередование отдельных технико-тактических операций во времени. Различают равномерный и неравномерный ритм (аритмия). Для современного гандбола характерен неравномерный ритм ведения борьбы, т.е. чередование резкого увеличения темпа игры и его снижения в определенных фазах атаки и обороны [2].

Основным содержанием игры является двусторонний процесс борьбы, который предполагает комплексный характер стратегических и тактических действий.

Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в масштабе одной встречи.

Тесная взаимосвязь между стратегией и тактикой и ведущее положение стратегии объясняется тем, что частный тактический успех, т.е. успех в отдельной встрече, подчинен решению общей стратегической цели. И в тоже время, достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от решения тактических задач. Поэтому положение тактики должно соответствовать целям стратегии.

Несомненно, тактика – часть стратегии. Она подчинена стратегии и ее обслуживает.

К числу первоочередных задач стратегии следует отнести изучение условий и характера основных соревнований, определение способов и форм подготовки при ведении спортивной борьбы. Исходя из этого, важно знать, что стратегия должна определять силы и средства, необходимые для достижения цели, следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и собственными возможностями.

Разработка конечных целей спортивной борьбы предполагает определение задач, как стратегии, так и тактики. Общие стратегические задачи заключаются в следующем:

- всестороннее изучение стратегии, тактики и техники основных соперников, их психологической и физической подготовленности с учетом соревновательной обстановки и определения на этой основе соотношения сил и собственных возможностей;
- прогнозирование стратегии и тактики, которую вероятнее всего, будут использовать основные соперники в главных соревнованиях и разработка на этой основе контрмоделей игры, применительно к основным соперникам.

Тактические задачи намечают и детализируют пути осуществления стратегических задач, конкретные виды, способы и формы действий, тактические комбинации и отдельные приемы техники, которые гандболист планирует использовать в конкретных игровых ситуациях.

В период участия в соревнованиях главными вопросами стратегии являются:

- основы построения соревновательного режима;
- распределение средств и сил по стратегическим направлениям;
- способы оперативного управления.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки и участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, использование средств борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

Как уже отмечалось, с помощью тактики решаются задачи ведения борьбы с противником, относящиеся к конкретному матчу. Однако в реальных условиях

игровой деятельности важное место занимают такие факторы, как: прогнозирование подготовки команды, рациональное использование сил в длительных турнирах, полноценное использование всех имеющихся условий и др. Перечисленные выше факторы практически можно отнести к задачам, которые тренер ставит перед командой на различных этапах подготовки. Решение всех этих задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в соревнованиях различного ранга.

С целью более эффективного решения стратегических задач их целесообразно разделить на три уровня:

–перспективные, связанные с определением основных путей развития гандбола в длительном периоде;

–подготовительные, определяющие построение процесса подготовки гандболистов в годичном цикле;

–оперативные, решаемые в процессе управления ходом соревновательной деятельности.

Стратегические задачи реализуются с помощью тактики. Поэтому роль тактики, заключается в выполнении соподчиненных функций по отношению к стратегии.

С учетом основных требований, предъявляемых к гандболу содержанием игры, в тактике гандбола принято выделять два равноценных раздела: тактику нападения и тактику защиты[1].

Список литературы:

1. Бююль Ахим, Ефель Петер. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. /Ахим Бююль, Петер Цефель - СП.: ООО "ДиаСофтЮП", 2001. - 608 с.
2. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу.- М.: ФОН, 1996.
3. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. - М.: ФОН, 1997. - 209с.: Ил.

К ВОПРОСУ ОБСУЖДЕНИЯ «ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА»

Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Введение. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки российской федерации №756 от 4 апреля 2013 г. началась разработка и широкое обсуждение проекта «Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» и проекта «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которые были размещены с 17 июля 2013 г. на сайте Министерства спорта Российской Федерации.

В СССР «Комплекс БГТО-ГТО» широко использовался для привлечения населения к физической культуре и спорту, и способствовал поддержанию у занимающихся приемлемого уровня физической подготовленности. В то же время среди регулярно тренирующихся высококвалифицированных спортсменов выполнение нормативов вызывало непонимание и раздражение, что приводило к формалистике и откровенным припискам.

Описание материалов и методов. Исследования КНГ сборной команды СССР по парусному спорту показали, что около 10 % ведущих яхтсменов-гонщиков I

Всесоюзных летних юношеских игр 1985 года практически не умели плавать (!!!); тренеры недостаточно уделяли внимание физической подготовке своих воспитанников – до 50 % участников Первенства РСФСР 1987 года не смогли выполнить нормативы ГТО для своего возраста.

Проведенные КНГ массовые обследования гонщиков всех возрастных групп (n=3221) [1–4] показали недоработки яхтсменов по ОФП в масштабе всей страны. На рис. 1-а приведены результаты в беге на 3000 м у юношей и мужчин, где прослеживалась определенная тенденция увеличения с возрастом числа спортсменов, не укладывающихся в норматив ГТО для своего возраста (черная отчеркнутая область), взятый для ориентира.

В СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП широко применялось «натаскивание» спортсменов на результат, без обеспечения разносторонней основательной подготовки яхтсменов [2]. Итогом функционирования такой системы является низжайший уровень тренированности выпускников ДСШ и СДЮШОР, который заставлял отдельные ШВСМ открывать группы начальной подготовки, чтобы хоть как-то обеспечить себя резервами. Нередко победителями юношеских и молодежных Всесоюзных соревнований и членами сборной команды страны становились спортсмены из маленьких яхт-клубов, из спортивных коллективов, работающих вне рамок программы ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ [3].

Результаты и их обсуждение. Эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ГТО оказалось использование «Положений о соревнованиях». В 1986–1988 гг. распоряжением Управления гребного и парусного спорта Госкомспорта СССР перед ответственными регатами была введена сдача нормативов по ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к соревнованиям [4]. Результаты такого эксперимента представлены на рис. 1-б.

Как видно при анализе гистограмм (рис. 1-б) достаточно было ввести сдачу нормативов для допуска на регату на протяжении всего одного сезона, как у мужчин практически исчезли люди не способные (в силу слабой физической подготовленности) выполнить норматив по бегу; двух сезонов – практически 100 % ведущих яхтсменов-гонщиков начали сдавать беговой тест на оценку «отлично» (не заштрихованная белая область).

Аналогичная ситуация произошла и в беге среди яхтсменок-женщин. Улучшения, но несколько меньше, произошли при сдаче нормативов в подтягивании на высокой перекладине.

Именно в 1987–1988 годах физическая подготовленность отечественных яхтсменов была на самом высоком уровне, за всю историю этого вида спорта. Яхтсмены-мужчины показывали результаты 10.00–11.00 минут в беге на 3000 метров [4].

Необходимо отметить, что использование положений о соревнованиях – как средство управления подготовкой спортсменов успешно применялись и при работе других сборных команд страны. В сборной команде СССР по пулевой стрельбе использовались нормативы ОФП (только после соревнований). И спортсмены их не сдавшие, также как и в парусном спорте, считались не участвующими в соревнованиях.

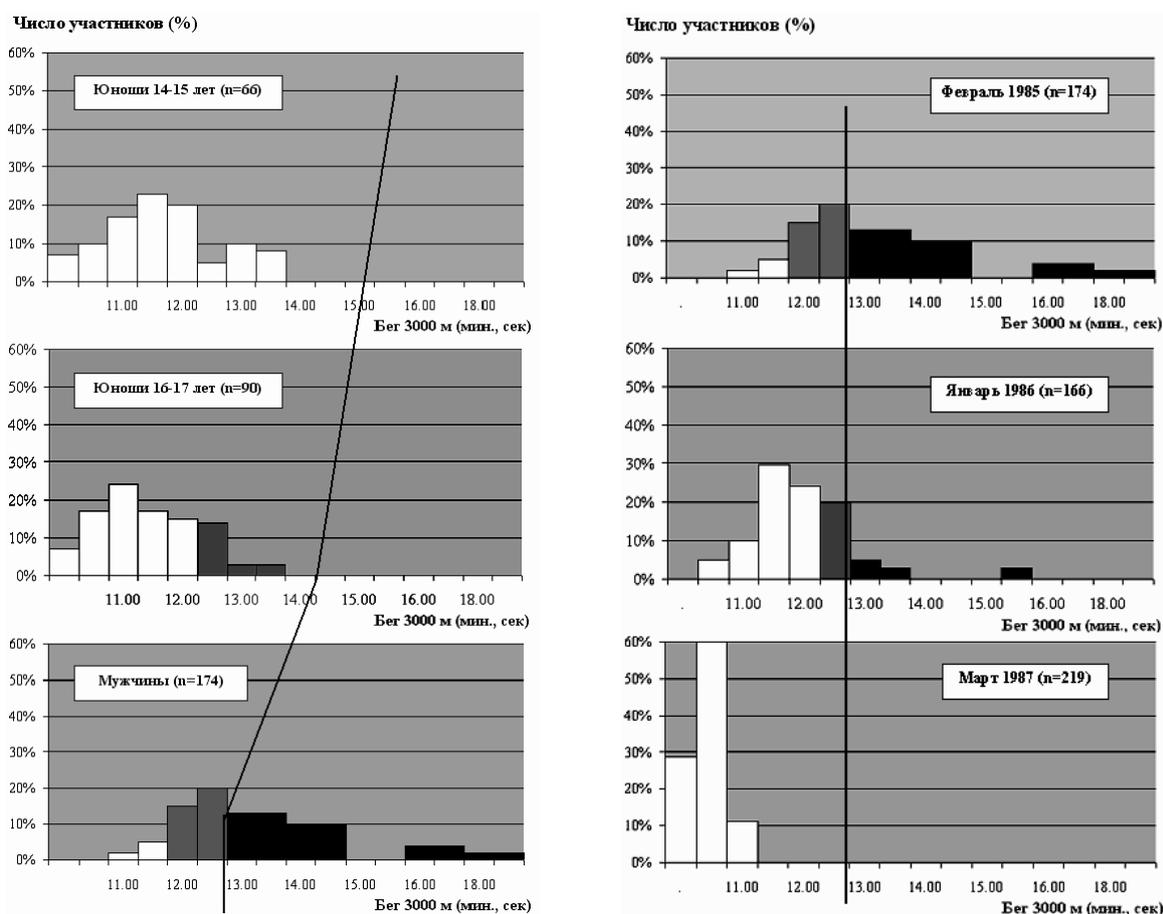


Рис. 1. Результат в беге на 3000 м среди яхтсменов-юношей и мужчин.

Регулярный контроль физической подготовленности больших масс высококвалифицированных яхтсменов страны выявил некоторые нюансы, которые не учитывались авторами-разработчиками нормативов «ГТО-БГТО». Исследования комплексной научной группы (КНГ) сборной команды СССР по парусному спорту в 1984–1990 гг. показали, что не все профессионально занимающиеся спортсмены, даже имея хорошую физическую подготовленность, могли укладываться в нормативы ГТО. Слишком короткие ноги, врожденное плоскостопие и т. д. не позволяли ведущим спортсменам страны выполнить норматив по бегу на 3000 м, какие бы усилия они не прилагали.

Таких спортсменов было 3–5 из 250–700 проходивших ежемесячное обследование перед регатами. Для них КНГ проводило велоэргометрическую пробу с определением МПК (норматив был установлен в районе 46–50 мл/мин/кг).

Второй проблемой было подтягивание на высокой перекладине, где в сборной команде СССР были яхтсмены весом 100–120 кг, которые не могли подтянуться 12 раз. Для них устанавливалась коррекция в зависимости от возраста и собственного веса.

Исследования КНГ в январе 2005 г. показали, что 45,5 % ведущих яхтсменов России не укладывались в простейшие нормативы ОФП; лишь 6 % спортсменов смогли полностью сдать эти нормы, установленные руководством команды. По сравнению с 1986–1988 гг. произошло сокращение количества и продолжительности учебно-тренировочных сборов сборных команд по парусному спорту; были потеряны механизмы обеспечения будущего спортсменов, многие гонщики стремились заработать на стороне, не выделяя для тренировок должного времени. Лидирующие экипажи в команде практически полностью перевели свою подготовку за рубеж, и

контролируемость их обследованиями КНГ в сезоне 2005–2006 гг. (ОФП, функциональная подготовка, ППГ и т. д.) составила всего $16,2 \pm 12,9$ %.

Заключение. Работа комплексной научной группы (2005–2012 гг.) снова вскрыла недостатки «системного характера» не позволяющие надеяться на существенное улучшение спортивных результатов без радикальных изменений национальной системы подготовки яхтсменов различного возраста и квалификации [4]. И здесь пользу могут принести новая «Концепция ВФСК» и новые нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Список литературы:

1. Томилин, К.Г. К вопросу разработки нормативов для программы спортивной подготовки в ДСШ, СДЮШОР и ШВСМ по парусному спорту / К.Г. Томилин // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, г. Сочи, 23–25 октября 2010 г. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2010. – С. 47–52.
2. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С. 6–9.
3. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие (рекомендовано УМО) / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.
4. Томилин, К.Г. Выносливость яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, г. Минск, 12–20 апреля 2011 г. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 160–164.

ГИРЕВОЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ

Иванов Д. С.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск,
Россия

Каждый вид спорта имеет свои корни. Одни только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом. Так и упражнения с гирями, имея глубокие корни в далеком прошлом, в своем современном представлении, как упражнения гиревого спорта выразились совсем недавно.

Экс-президент Международной федерации гиревого спорта В.С. Рассказов (2004) пути становления гиревого спорта разделяет на три периода. 1-й период – с конца XVII века, когда гири весом 1, 2, 3 пуда использовались для демонстрации силы, удали на различных праздниках, ярмарках, а позднее – в цирках. 2-й период – с 24 октября 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, в программу которого были включены состязания с двухпудовыми гирями. И, хотя не были разработаны правила соревнований, отсутствовала спортивная классификация, конкурсы стали носить системный характер. Находились они под патронажем специалистов тяжелой атлетики, которые видели в конкурсах гиревиков средство привлечения молодежи к занятиям тяжелой атлетикой. 3-й период берет отсчет с 1962 года – современная история гиревого спорта, когда были разработаны первые правила соревнований. Гиревой спорт был включен в спортивные классификации

национальных видов спорта в России, на Украине, а потом и других республиках бывшего СССР.

В первой половине 90-х годов гиревой спорт получил статус международного вида спорта. В 1992 году была создана Федерация гиревого спорта России (ФВГС) и Международная федерация гиревого спорта (IUKL) в которую вошли представители 11 стран. Это Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан, Латвия, Литва, Эстония, Польша, Греция, Германия и Финляндия. Гиревой спорт получили официальный выход на международную арену.

В настоящее время в России, гиревой спорт получил распространение, как среди взрослого населения, так и среди студенческой молодежи и учащихся общеобразовательных учреждений (школы, лицеи, гимназии). В 2003 году гиревой спорт был включен в программу I летней Спартакиады учащихся России. Это еще раз свидетельствует о высокой значимости гиревого спорта в укреплении здоровья и физическом развитии учащейся молодежи.

В 2009 году в Тайпее (Тайвань, Китай) прошла Генеральная Ассамблея TAFISA, которая является членом Международного Олимпийского Комитета (Международная ассоциация Спорта для всех). Там окончательно утвердили членство Международного союза гиревого спорта в данной организации.

Таким образом, установлены контакты Международного союза гиревого спорта с Международным Олимпийским Комитетом и структурами ЮНЕСКО, представителями которых является TAFISA.

Международный Союз гиревого спорта получил официальное право представлять гиревой спорт на Европейских Играх 2010 года в Шауляй (Литва), на Всемирных Играх 2012 года в Шауляй (Литва).

Гиревой спорт приобрел все большую популярность среди студенческой молодежи. Свидетельством чему является включение в 2011 году гиревого спорта в программу Чемпионата Российского студенческого спортивного союза. Студенческая молодежь на равных соперничает с профессиональными спортсменами на Чемпионатах России и мира, а в некоторых случаях и превосходит их.

Критерием постоянного роста спортивного мастерства спортсменов-гиревиков можно считать положительную динамику обновления высших достижений России по гиревому спорту. За последние пять лет высшие достижения России были обновлены 93 раза.

На Чемпионате Мира и Первенстве Мира среди юниоров, проводимых под эгидой Международного Союза Гиревого Спорта, наблюдается положительная динамика стран-участниц в 2008 года приняли участие 7 стран. В 2012 году 14 стран, среди юниоров 12 стран.

Современный гиревой спорт представляет собой – вид спорта, соревновательная деятельность которого заключается в рывке и толчке гирь весом 16, 24 и 32 кг. по программе классического двоеборья: толчок двух гирь от груди и рывок одной и другой рукой без перерыва для отдыха. Также в соревновательную программу гиревого спорта входит толчок по длинному циклу – толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса.

Для всех трех упражнений характерны большие и продолжительные мышечные напряжения плечевого пояса, мышц спины и ног. Для успешного выступления в этих упражнениях спортсмены должны обладать высоким уровнем развития силовой выносливости, силы, достаточной гибкостью и координацией и обязательно высоким

уровнем развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин).

Спортсмену-гиревнику при выполнении упражнений необходимо длительно проявлять мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности, что характеризуется *силовой выносливостью*.

Существует достаточно единодушное мнение специалистов и тренеров по гиревому спорту, что лучший способ развития силовой выносливости – выполнение соревновательного упражнения в затрудненных условиях и в большом объеме, которое характеризуется в подъеме гирь больше соревновательного веса. Также специалисты рекомендуют использование удлиненного регламента времени (Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин). Однако это не исключает и использование специальных силовых упражнений, подтверждением чего является сегодняшняя методика подготовки спортсменов – гиревиков высших разрядов (В.А. Поляков, В.И. Воропаев, 1988г.).

Поляков В. А. (1988г.) для развития силовой выносливости отдает предпочтение методу *повышения интенсивности*, который предполагает выполнение соревновательных упражнений с гирями в более быстром темпе. Характеризуется выполнение не больших отрезков по 1 или 2 минуты.

Упражнения в этом случае выполняются под удары метронома или под соответствующий счет. Повышенный темп обеспечивает организму занимающегося более высокую нагрузку, которая, в свою очередь, повышает работоспособность и создает запас выносливости для работы в нормальном режиме.

Также эти авторы рекомендуют использовать для развития силовой выносливости упражнения со штангой. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (нельзя увлекаться большими весами и статическими упражнениями), способствовать развитию специальных групп мышц, выполняется в основном с малыми весами и с большим количеством повторений.

Для развития силовой выносливости в упражнениях со штангой Ромашин Ю. А. (1998г.) рекомендует, повторную работу с весом 40 – 60 % от максимума, количество повторений в зависимости от упражнения 10 – 20 раз при 4 – 6 подходах за тренировочное занятие.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств гиревика. Без способности к проявлению силы нет пути к овладению совершенной спортивной техникой и тактикой, к спортивному мастерству в целом. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль при выполнении классических упражнений с гирями на количество раз, требующих большой выносливости и координации движений.

Развивать в основном надо силу тех мышечных групп, которые принимают непосредственное участие в выполнении классических упражнений с гирями, а именно: плечевой пояс, мышцы спины и ног. Ромашин Ю. А. (1998 г.) считает что для развития этих мышечных основным средством являются различные упражнения со штангой и другими отягощениями. Для достижения эффекта в развитии силы ног не обязательно постоянно тренироваться на околопредельных и предельных весах штанги. Большого прироста результатов можно достигнуть, используя в тренировках преимущественно малый (до 70%) и средний (до 80%) вес. Этот вес следует сочетать с большими и предельными отягощениями, однако их доля в среднем должна составлять всего лишь не более 15% общего объема тренировки в приседаниях. И

если добавить полуприседы и прыжки со штангой малого веса на количество раз, то ноги будут сильными и выносливыми, что необходимо гиревнику.

Воротынцев А. И. (2002 г.) рекомендует развивать силу методом повторных усилий. В этом методе применяются различные упражнения со штангой неопредельного веса (50 – 70%) с достаточно большим количеством повторений в каждом подходе (от 10 до 20 повторений и более). Такая работа приводит не только к увеличению силы, но и положительно сказывается на повышении уровня силовой выносливости. Наибольшее тренирующее воздействие оказывают последние подъемы. Считается, что этот метод способствует резкому усилению обменных процессов в организме и приводит к увеличению мышечной массы. Очень важное значение при воспитании силы повторным методом имеет достаточный отдых между подходами.

Отдых должен быть оптимальным и достаточным для того, чтобы следующий подход выполнялся на полном восстановлении организма после предыдущей нагрузки.

Кроме того для улучшения подвижности в суставах, эластичности мышц и связок следует уделять внимание не только упражнениям со штангой, но и кроссам, ускорениям на короткие дистанции (до 100 м), прыжкам в высоту и длину с места и с разбега, различным спортивным играм.

Значительное место в тренировочном процессе подготовки гиревников необходимо уделять развитию общей выносливости, посредством кроссовой подготовки.

Воротынцев А. И. (2002г.) считает, что далеко не последнюю роль в методике подготовки гиревников должно занимать развитие такого физического качества как гибкость.

Поляков В.А. (1988г.) считает, что гиревнику нет необходимости развивать предельно возможную для человека гибкость. Подвижность необходима лишь в локтевом, плечевом и тазобедренном суставах – главным образом для правильного овладения техникой толчка.

Итак, из анализа изучения методики подготовки гиревников видно, что нет ярко выраженной методики подготовки гиревников, каждый автор отдает предпочтение разным методам и средствам подготовки. В связи с высоким ростом спортивных результатов в гиревом спорте на современном этапе развития, методика тренировочного процесса гиревников требует дальнейшего совершенствования. Предполагается, что построение тренировочного процесса с учетом анатомо-физиологических особенностей человека (различные типы телосложения, особенности строения мышц), позволит достичь более эффективного роста спортивных результатов.

Список литературы:

1. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009 г.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. М.: Советский спорт, 1991.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов// Ежегодник, вып. № 2. – Ростов – на Дону: Ростовский филиал РСБИ, 2008.

5. Поляков В. А. Гиревой спорт: метод. Пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб.-метод. Пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аксёнова А.В.	3	Жидких А.О.	218
Акулова Ю.О.	177	Забнин В.В.	20
Андреев А.А.	69	Забнина Л.Н.	20
Андреев В.И.	107, 197, 204	Заборская О.С.	121
Артамонова К.В.	49	Замулина Е.В.	59
Асфандиярова И.Р.	142	Зданкевич Е.В.	84
Ахтемзянова Н.М.	93	Золотарева А.Ю.	123
Барабаш Р.З.,	144	Золотухина О.С.	24
Баянов В.А.	75	Иванов В.Т.	153
Белоусов А.В.	56, 62, 138	Иванов В.Т.,	151
Белоусов С.А.	62	Иванов Д. С.	238
Бобина О.Н.	49	Ильин А.В.	98, 215
Бондаренко Е.В.	117	Искакова Г.С.	84
Бредихина Ю.П.	59, 187, 200, 204	Искакова Г.С.,	107
Булгакова А.И.	78	Иценко Л.М.	209
Быконя С.Г.	7, 13, 121, 123	Кабачкова А.В.	184
Валл Я.Я.	119	Калинникова Ю.Г.	220
Василиненко А.Б.	80	Кан Н.Б.	66
Василиненко В.	80	Капилевич Л.В.	204, 218
Вендина Д.А.	10	Карабут Р.В.	159
Вершинин Р. А.	171	Клишина Г.А.	66
Веселова М.С.	114	Козлова Т.Г.	192
Виноградова А.П.	35	Копылова В.А.	18
Волков С.В.	84	Коренева М.С.	93
Волобуев С.С.	13	Коршунов С.Д.,	144
Воронков А.В.	15	Костюкович А.А.	228
Воронкова С.Н.	15	Кошельская Е.В.	187, 200
Голубятникова М.В.	87	Крикорянц Е.Д.	223
Горская И.Ю.	89, 223	Кузнецова Е.С.	26
Горский А.А.	89	Левицкий Е.Ф.	144
Гужов Ф.А.	204	Локтева С.Е.	162
Гусев Э.Е.	72	Малыхин Н. И.	140
Давлетьярова К.В.	218, 222	Манафова Ю.М.	29
Дворянинова А.А.	215	Маштакова М.Н.	93
Дмитриева А. М.	181	Медюха А.И.	174
Доставалова Ю.В.	59	Меркулов Е.А.	226
Дрогомерецкий В.В.	179, 190, 192	Миннуллин Р.М.	138
Екимова М.М.	18	Митин А.Е.	32, 156, 206
Ечевская А.К.	69	Молчанова Л. С.,	153

Молчанова Л.С.,	151	Солтанова В.Л.,.....	148
Мухин А.В.....	179	Сосуновский В.С.	194
Нестеренко Г.Л.	37	Сташенко О.А.	56
Никитин И.В.	96	Степаненко Н.П.	59
Осин Р.А.	72	Степанова Е.А.	222
Палкин М.В.	98	Ташманова Н.В.	93
Пашков В.К.	171, 222	Томилин К.Г.....	235
Пашков В.К.,	144	Третьяков А.А.	129
Петренкина Н.Л.	156, 162	Умнякова Н.Л.	165
Петров Г.В.....	104	Уфимцева Т.А.	45
Петрова Д.Д.	104	Филиппова С.О.	32, 206
Плиев С.З.....	107	Фокин А.М.	156
Плотников Б.М.	72	Фролова Ю.С.	184
Разуванова А.В.	187, 200	Хабас В.П.	151
Ревякин Ю.Т.	212	Хабас В.П.,	153
Римша Ж.А.....	148	Хасанова Р.Р.....	197
Рогов А.В.,.....	144	Чаплыгин О.В.	40
Розум Г.Г.,.....	110	Чижов Ю.В.	42
Рубцова Е.Г.	212	Шапрова А.Г.,	110
Рыльский С.В.....	215	Шевченко М.В.	168
Салахов И.М.,	93	Шерина Л.Я.,.....	151, 153
Сальников Ю.В.,.....	126	Шестак С.Н.	132
Санин А.В.....	190	Шеховцова Д.В.	45
Свиньяков В.Ю.....	112	Шиловских К.В.	232
Седых Т.Г.	110	Шлехт П.А.....	52
Семёнов В.Н.,.....	153	Шутова М.В.	66
Сизов В.М.,	151	Якимук М.И.	134
Смердова О.С.....	187	Яковлева В.Н.....	47
Смышляев А.В.	126	Яманаева О.Д.	136
Соболева А.А.,	114		
Соловейченко Е.Г.....	98		
Соловьева Т.В.	156, 162		

Оглавление

I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	3
СОЦИАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Аксёнова А.В.	3
МЕТЕОПАТОЛОГИЯ – ФАКТОР СНИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
Быконя С.Г.	7
ЗОЖ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ	
Вендина Д.А.	10
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ	
Волобуев С.С., Быконя С.Г.	13
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Воронков А.В., Воронкова С.Н.	15
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СООТВЕТСТВИИ ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС НОО	
Екимова М.М., Копылова В.А.	18
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ	
Забнина Л.Н., Забнин В.В.	20
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	
Золотухина О.С.	24
ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	
Кузнецова Е.С.	26
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Манафова Ю.М.	29
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ	
Митин А.Е., Филиппова С.О.	32
ХОРЕОГРАФИЯ В ЧЕРЛИДИНГЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Виноградова А.П.	35
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	
Нестеренко Г.Л.	37
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
Чаплыгин О.В.	40
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ	
Чижев Ю.В.	42

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ БОКОМ УЧАЩИХСЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ	
Шеховцова Д.В., Уфимцева Т.А.	45
ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Яковлева В.Н.	47
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Артамонова К.В., Бобина О.Н.	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЮ	
Шлехт П.А.	52
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА И ДРУГИХ СИСТЕМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ	
Стащенко О.А., Белоусов А.В.	56
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ СИБИРСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮННЫХ СПОРТСМЕНОВ	
Замулина Е.В., Степаненко Н.П., Доставалова Ю.В., Бредихина Ю.П.	59
II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	62
СОЗДАНИЕ СРЕДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТОМСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	
Белоусов А.В., Белоусов С.А.	62
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 18 – 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ (ГРУППА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА)	
Кан Н.Б., Шутова М.В., Клишина Г.А.	66
«ВОЛОНТЕРСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИРГЫ» ДЛЯ «СОЧИ-2014»	
Андреев А.А., Ечевская А.К.	69
ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ТОМСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	
Плотников Б.М., Гусев Э.Е., Осин Р.А.	72
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА	
Баянов В.А.	75
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЛАВАНИЕ	
Булгакова А.И.	78
ВЕЛОСИПЕД КАК СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	
Василиненко А.Б., Василиненко В.В.	80
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ	
Волков С.В., Исакова Г.С. Зданкевич Е.В.	84
АКТУАЛЬНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ БАДМИНТОНА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Голубятникова М.В.	87

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СТАБИЛОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ	
Горская И.Ю., Горский А.А.	89
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЖЕНСКОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ГИМНАСТИКИ В ВУЗЕ	
Маштакова М.Н., Коренева М.С., Ташманова Н.В., Салахов И.М., Ахтемзянова Н.М.	93
ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ БОКСЕРОВ – СТУДЕНТОВ	
Никитин И.В.	96
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	
Палкин М.В., Соловейченко Е.Г., Ильин А.В.	98
СРАВНЕНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ХРОНОТИПОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К АУДИТОРНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ	
Петров Г.В., Петрова Д.Д.	104
БИЗНЕС-ПРОЕКТ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА НА БАЗЕ НАЦИОНАЛЬНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ТОМСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Плиев С.З., Исакова Г.С., Андреев В.И.	107
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС- АЭРОБИКА В ТПУ	
Розум Г.Г., Шапрова А.Г., Седых Т.Г.	110
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	
Свиньяков В.Ю.	112
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТА	
Соболева А.А., Веселова М.С.	114
ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Бондаренко Е.В.	117
ОЦЕНКА ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОДИНОЧНОГО БЛОКИРОВАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА	
Валл Я.Я.	119
СИЛОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	
Заборская О.С., Быконя С.Г.	121
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ГИРЕВИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Золотарева А.Ю., Быконя С.Г.	123
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ	
Сальников Ю.В., Смышляев А.В.	126
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА	
Третьяков А.А.	129

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	
Шестак С.Н.	132
ЧЕРЛИДИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	
Якимук М.И.	134
СИЛОВАЯ АЭРОБИКА	
Яманаева О.Д.	136
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СИБИРИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД	
Миннуллин Р.М., Белоусов А.В.	138
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРИАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СИБИРИ	
Малыхин Н. И.	140
III. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	142
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ. КИНЕЗИТЕРАПИЯ	
Асфандиярова И.Р.	142
КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ДЦП В ВИДЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ	
Рогов А.В., **Барабаш Р.З., ***Коршунов С.Д., Пашков В.К., *Левицкий Е.Ф.	144
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Солтанова В.Л., Римша Ж.А.	148
«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ» ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА	
Сизов В.М., Иванов В.Т., Молчанова Л.С., Шерина Л.Я., Хабас В.П.	151
МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ НИ ТПУ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ПО ТЕМЕ: САМОКОНТРОЛЬ	
Семёнов В.Н., Молчанова Л.С., Шерина Л.Я., Хабас В.П., Иванов В.Т.	153
К ВОПРОСУ О СОВМЕСТНОМ ОБУЧЕНИИ ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	
Митин А.Е., Петренкина Н.Л., Соловьева Т.В., Фокин А.М.	156
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Карабут Р.В.	159
МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ РАЙОННОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	
Петренкина Н.Л., Соловьева Т.В., Локтева С.Е.	162
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Умнякова Н.Л.	165
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОУ	
Шевченко М.В.	168

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	
Вершинин Р.А., Пашков В.К.	171
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Медюха А.И.	174
IV.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	177
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ (ПО ДАННЫМ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРЫ)	
Акулова Ю.О.	177
ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДИВГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Мухин А.В., Дрогомерецкий В.В.	179
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (С ПРИМЕРОМ СОБСТВЕННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КУРСА ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 55 ЛЕТ)	
Дмитриева А. М.	181
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСКРИМИНАНТНОГО АНАЛИЗА В ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА	
Кабачкова А.В., Фролова Ю.С.	184
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА	
Смердова О.С., Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П.	187
ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ	
Санин А.В., Дрогомерецкий В.В.	190
САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ	
Дрогомерецкий В.В., Козлова Т.Г.	192
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ, СТАНДАРТОВ И КОРРЕЛЯЦИИ	
Сосуновский В.С.	194
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	
Хасанова Р.Р., Андреев В.И.	197
ФИЗИОЛОГО-БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СПОРТСМЕНА В ФАЗЕ ПОЛЕТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА	
Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П.	200
РЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ КАРАТЕ	
Бредихина Ю.П., Гужов Ф.А., Капилевич Л.В., Андреев В.И.	204
V. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	206

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Филиппова С.О., Митин А.Е.	206
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА	
Иценко Л.М.	209
ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Ревякин Ю.Т., Рубцова Е.Г.	212
О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ	
Рыльский С.В., Ильин А.В., Дворянинова А.А.	215
МЕТОД ЭЛЕКТРОКАРДИОМИОГРАФИИ КАК СПОСОБ ИССЛЕДОВАНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	
Жидких А.О., Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В.	218
ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ РАЗЛИЧНОЙ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ	
Калинникова Ю.Г.	220
ИССЛЕДОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	
Степанова Е.А., Давлетьярова К.В., Пашков В.К.	222
VI. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ	223
ОСОБЕННОСТИ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Крикорянц Е.Д., Горская И.Ю.	223
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ	
Меркулов Е.А.	226
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ	
Костюкович А.А.	228
ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ В СОВРЕМЕННОМ ГАНДБОЛЕ	
Шиловских К.В.	232
К ВОПРОСУ ОБСУЖДЕНИЯ «ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА»	
Томилин К.Г.	235
ГИРЕВОЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ	
Иванов Д. С.	238
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ	243

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

Материалы межрегиональной
научно–практической конференции

**Отпечатано в Издательстве ТПУ в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал–макета**

Подписано к печати 9.12.2013. Формат 60x84/16. Бумага «Снегурочка».
Печать RISO. Усл. печ. л. 13,66. Уч.–изд. л. 12,36.
Заказ ***. Тираж 120 экз.

Национальный исследовательский Томский политехнический
университет



Система менеджмента качества
Томского политехнического университета сертифицирована
NATIONAL QUALITY ASSURANCE по стандарту ISO
9001:2008



ИЗДАТЕЛЬСТВО  **ТПУ**. 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30
Тел./факс: 8(3822)56–35–35, www.tpu.ru