

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

***«Актуальные проблемы
развития физической культуры и спорта
в Восточной Сибири»***

*Материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых
(24 апреля 2015 г.)*

г. Иркутск, 2015

ТОМ I

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири»: Материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (24 апреля 2015 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – 173с.

В сборнике представлены материалы Областной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям высшего и среднего профессионального образования, студентам, аспирантам, тренерам детско-юношеских спортивных школ, методистам, научным работникам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Воробьева Е.В. - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Богданович Н.Г. - к. псих. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

Киселева И.Н. – зав. научно-исследовательской лабораторией Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ I. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	10
<i>Александрова С.В., Дулова О.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	10
<i>Асташева Д.М., Дулова О.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ 8-9 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ	13
<i>Ахнина К.А.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА	17
<i>Брель П.Ю.</i> БАДМИНТОН. СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ	19
<i>Бузикова И.А., Томилов А.С.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	22
<i>Долгушин М.С., Брель П.Ю.</i> ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НИ ИРГТУ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	25
<i>Лякутина А.И.</i> СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ	28
<i>Осенко А.С., Струганов С.М.</i> ВКЛАД ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ «МУЖЕСТВО» В ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА	31

<i>Струганов С.М., Борисенко О.А.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЛЕТНЕГО СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ	35
<i>Шохирев В.В., Чирков В.А.</i> ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	37
Направление II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	40
<i>Атутова Н.Е.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	40
<i>Боброва Т.Н., Глызина С.В.</i> ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБРАННЫЙ ВИД СПОРТА	45
<i>Боровенская Е.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	47
<i>Зинкова Н.В., Киселева И.Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	50
<i>Гончарук А.М., Богданович Н.Г.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	53
<i>Елисеева Е.Е., Черентаева Я.А.</i> МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-17 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	58

<i>Жамбалдоржиева А.Ж., Струганов С.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ В РОССИЙСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ВСИ МВД РОССИИ)	60
<i>Кочоманов В.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	64
<i>Ложеницына А.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ	66
<i>Моисеева Д.И., Рыбина Л.Д.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НАСЕЛЕНИЕ ПРИБАЙКАЛЬЯ	69
<i>Нагаев А., Грекова Ю.В.</i> ЗАНЯТИЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ КУРЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ	72
<i>Новиков Д.Ю., Рабинович Я.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТОВ	75
<i>Пятко Е.В.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	78
<i>Русакова А.А., Дронина О.А.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	79
<i>Рыжова Л.С., Грекова Ю.В.</i> К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ЧЕРЕЗ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	82

<i>Сенцова Т.Э., Струганов С.М.</i> ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	85
<i>Скляр А.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	88
<i>Смольницкая Н.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	91
<i>Стрельникова С.Е., Струганов С.М.</i> ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННЫХ И СИЛОВЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ	94
<i>Ускова У.П., Киселева И.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	97
<i>Чудова Я.Н.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	100
<i>Шемякин Д.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	103
НАПРАВЛЕНИЕ III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	106
<i>Волосов В.И., Булнаева Г.И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ	106

<i>Воробьев И.В.</i> ПРОБЛЕМА ПРИЁМА АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В СПОРТЕ	109
<i>Гузина А.Е., Черкашина А.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ЙОДОДЕФИЦИТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА	112
<i>Калашникова Р.В., Байбородина К.М.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	113
<i>Кириллов Ю.К., Явна А.В., Булнаева Г.И.</i> АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ РОССИИ И КИТАЯ	116
<i>Кирпичникова В.А., Смолина А.А., Гришина Г.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ	118
<i>Колесникова М.А.</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА	122
<i>Межуева Е.А., Булнаева Г.И.</i> ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ЮНОШАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ	125
<i>Петровский О.В., Литвинова О.В.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ БОРЦОВ	127
<i>Попов С.Е., Трифонов И.Н.</i> МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	130
<i>Рахмонова Ф.С.</i> ОЦЕНКА СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИГМУ	133

<i>Садовникова А.М., Кащенко А.А.</i> СУЩНОСТЬ И КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	134
<i>Святкина А.А.</i> ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СПОРТИВНОЙ ОБУВИ	136
<i>Федотов С.А.</i> ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПИНГОВЫХ СРЕДСТВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ	138
<i>Фёдорова М.А., Садовникова А.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА	140
<i>Шульга А.В., Павлова С.Е.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ГУОР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	142
НАПРАВЛЕНИЕ IV. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА	146
<i>Горбунов В.А.</i> СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	146
<i>Горбунов В.А.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ДЕТЕЙ К СПОРТИВНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЙ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ	150
<i>Зыбайло Н.А., Коновалов Н.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	154

<i>Зыбайло Н.А., Михайлов С.А.</i> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	158
<i>Кокорин А.Л.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.ИРКУТСКА	161
<i>Мухомедзянов К.О., Абуздина А.А.</i> ОТБОР В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	163
<i>Подрезов В.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ (15-16 ЛЕТ) В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	167
<i>Хахалов Г.И., Дулова О.В.</i> ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА	170

НАПРАВЛЕНИЕ I. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

С. В. Александрова, О. В. Дулова

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

В соответствии с новыми социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в общеобразовательной школе является содействие всестороннему, гармоническому развитию личности. Установка на всестороннее развитие учащихся предполагает овладение основами физической культуры, слабые стороны которой - крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных способностей, нормальное функционирование всего организма. Однако, достижение этой цели всем многообразием средств и методов физической культуры вряд ли целесообразно. Выделение стратегических направлений - одно из оптимальных направлений современной школьной педагогики.

Известно, что высокий уровень развития физической подготовки в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы.

Необходимость поиска новых путей организации занятий по легкой атлетике со школьниками диктуется лимитом учебного времени детей и подростков, их перегруженностью умственной деятельностью на других предметах школьного учебного плана и как следствие этого - низкая общая двигательная активность учащихся особенно при выполнении высокоинтенсивных двигательных действий, что необходимо при реализации совершенствовать процесс физической подготовки по легкой атлетике [1].

В этом плане весьма актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании занятий легкой атлетикой у школьников во внеурочное время. Одним из возможных путей решения вопроса является организация специ-

ально направленного физкультурного занятия во внеурочной деятельности у группы школьников 9-10 лет, так как для данной возрастной группы школьников подобные занятия особенно благоприятны.

Объектом исследования выступает процесс занятий по легкой атлетике у школьников 9-10 лет во внеурочной деятельности.

Предметом исследования - методика повышения уровня физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

Целью нашего исследования являлась разработка и апробация методики, способствующей повышению физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

Гипотеза: Нами сделано предположение, что внедрение методики, основанной на рациональном планировании внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, позволит повысить их уровень физической подготовки.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета исследования, а также для проверки основных положений гипотезы решались следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Разработать методику, направленную на повышение уровня физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

3. Апробировать и оценить эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью изучения результатов ранее проведенных исследований в области методики развития основных физических качеств, проблем теории и методики физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочное время. В ходе изучения состояния указанного вопроса большое внимание уделялось не только анализу монографий, учебно-методических пособий, справочных материалов, но и обобщению полученных данных, в первую очередь касающихся средств физической подготовки, их влиянию на развитие и совершенствование основных физических качеств.

В процессе наблюдения выяснялись:

- возможность выполнения комплекса упражнений, которые повысят уровень физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочное время;

- приемлемость упражнений для развитие отдельных физических качеств школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой;
- объемы, интенсивность и место физической подготовки в занятии внеурочной деятельности;
- оптимальная дозировка физической подготовки в каждом конкретном занятии;
- интерес детей к выполнению задания.

Основные группы физических упражнений составляли: строго дозированные, различные виды ходьбы и бега, прыжковые упражнения, метания, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения, гимнастики [2].

С целью эффективного решения поставленных задач - организация занятий предусматривала широкое использование внеурочных форм физического воспитания.

В качестве средств, которыми предполагалось осуществить поставленные задачи, были использованы следующие наиболее общеизвестные группы упражнений.

1. Бег и беговые упражнения.
2. Прыжки и прыжковые упражнения.
3. Метание на дальность, в цель.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Подвижные игры на развитие разных физических качеств.
6. Спортивные игры
7. Средства специальной физической подготовки.
8. Циклические аэробные упражнения.

Для повышения моторной плотности занятия упражнения выполнялись методом "круговой тренировки". Между повторным выполнением упражнения выдерживалась необходимая пауза, достаточная для восстановления организма занимающихся, что определялось по восстановлению дыхания и готовности к повторному выполнению.

Используемые средства предусматривалось использовать в определенной последовательности, при которой каждое последующее упражнение выполнялось бы на фоне положительного последствия, оставаемого в организме предыдущим упражнением [3].

Анализ научно-методической литературы выявил важные функции средств физической подготовки в формировании и нормализации жизнедеятельности растущего организма детей и в то же время недостаточную научную разработанность их использования в процессе физического воспитания школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

В ходе исследования разработана методика, направленная на повышение уровня физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

Внедрение методики, основанное на рациональном планировании внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, будет способствовать повышению уровня их физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов В.Г. Методика физической подготовки школьников в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.М. Ахметов. – Краснодар, 2005. – 32 с.
2. Колодий О.В. Легкая атлетика и методика преподавания. / О.В. Колодий – М.: ФиС, 2000. – 271 с.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ 8-9 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.М. Асташева, О.В. Дулова

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Охрана здоровья детей является приоритетной задачей для государства, общества и семьи, так как состояние здоровья подрастающего поколения в ближайшей перспективе будет определять духовный, культурный, научный, трудовой и оборонный потенциал Российской Федерации [4].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о росте соматических и нервно-психических болезней, детской инвалидности в Российской Федерации на рубеже 21 века. Эта тенденция в значительной степени определяет величину репродуктивных потерь, отрицательно влияющих на социально-экономический прогресс страны [1].

Ухудшение состояния здоровья и снижение защитно-приспособительных возможностей организма детей в различных регионах Российской Федерации - итог длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов, гиподинамии, несоответствия действующих программ и технологии обучения с учетом возрастных и функциональных особенностей детей, серьезных недостатков в существующей системе физического воспитания.

Физические упражнения, адекватные возрастным морфофункциональным особенностям детей 8-9 лет, - важный фактор, способствующий росту функциональных возможностей, а главное - созиданию необходимого в современных условиях оптимального уровня здоровья [2].

Передвижение на лыжах, как вид двигательной деятельности, во-первых, относится к базовым в программах физического воспитания младших классов общеобразовательной школы; во-вторых, является одним из наиболее массовых популярных видов спорта [1].

Систематические занятия, связанные с обучением передвижению на лыжах и тренировкой в преодолении определенных дистанций, нормализуют и стимулируют процессы роста и развития, укрепляют здоровье, устраняют отрицательное влияние гиподинамии и стрессовых факторов, расширяют познавательную и эмоциональную сферы. Кроме того, эти занятия призваны вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им качественно не оформленного двигательного опыта.

Несмотря на существующие методики обучения детей старшего и младшего школьного возраста, в настоящее время остаются неразрешенными вопросы:

- формирования правильных двигательных действий у детей 8-9 лет при передвижении на лыжах на фоне непознанной технической структуры для овладения ею детьми данного возраста;
- не мотивационно-ценностного отношения детей 8-9 лет к овладению техникой передвижения на лыжах;

В связи с этим комплексное исследование, предполагающее разработку и экспериментальное обоснование традиционной технологии обучения детей 8-9 лет правильной «школе» передвижения на лыжах с одновременным развитием необходимых физических качеств на основе целенаправленного применения игрового метода, следует считать необходимым и актуальным для теории и практики физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс лыжников 8-9 лет на начальном этапе многолетней тренировки.

Предметом исследования - физическая подготовка лыжников 8-9 лет на начальном этапе многолетней тренировки

Целью нашего исследования являлась разработка и апробация методики, способствующей повышению уровня физической подготовки лыжников 8-9 лет на начальном этапе многолетней тренировки.

Гипотеза исследования: нами сделано предположение, что применение специализированных подвижных игр в тренировочном процессе юных лыжников 8-9 лет позволит повысить их уровень физической подготовки.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета исследования, а также для проверки основных положений гипотезы решались следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Разработать методику, способствующую повышению уровня фи-

зической подготовки лыжников 8-9 лет на начальном этапе многолетней тренировки.

3. Апробировать и оценить эффективность предлагаемой методики.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Анализ литературных источников по лыжным гонкам позволил выявить общие тенденции в организации тренировочного процесса, развивающий скоростно-силовые качества лыжников, на базе которого нами была разработана методика, составленная из комплексов игровых упражнений.

Была разработана методика, повышающая уровень двигательных качеств лыжников гонщиков на начальном этапе тренировки, включающая в себя 3 вида игрового метода. Каждый метод имеет свою специализированную направленность, исходя из задач и индивидуальных особенностей лыжника.

Игровые методы могут использоваться не только строго в комплексе, могут быть включены и использоваться в тренировочном процессе, как вспомогательные упражнения. Методику целесообразно включать в группы начальной подготовки.

Весь комплекс игр, использованный на уроках по лыжной подготовке, был классифицирован по трем направлениям. Первое направление - применялись игры-развлечения, в которых полностью отсутствовал сюжет. Их цель - развлечь, развеселить детей. Например, такой игрой являлась «Салки на лыжах, или на одной лыже без палок» с ограниченной или неограниченной зоной передвижения. Второе направление - целенаправленно использовались игры-упражнения, в которых отсутствовал сюжет, но преобладали двигательные действия на лыжах. Например, эстафеты на одной или на двух лыжах, игры «Кто быстрее», «Кто сделает шире шаг». Третье направление - это логические сюжетные игры, в которых есть игровые действия, отражающие элементы передвижения на лыжах, и воображаемая ситуация.

Число повторений в сюжетных игровых упражнениях на отдельном занятии (учитывая сложность игры) было различным.

Чтобы исключить расхождение эффектов обучения двигательным действиям и физической подготовленности, на занятиях систематически использовался принцип «сопряженного воздействия» игр-упражнений и сюжетных игр. Игровая познавательная деятельность детей при помощи сюжетных упражнений позволяет прочувствовать «образно», затем «моторно» и понять движения в практических условиях выполнения [4].

В предлагаемой методике были разработаны и реализованы требования к занятиям физической подготовки лыжников. Первое - каждое занятие было

ориентировано на главную цель - формирование и развитие личности ребенка и представляло собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими занятиями.

Второе - влияние занятия носило разносторонний характер в образовательном, оздоровительном и воспитательном отношениях. Особое внимание уделялось выработке у детей активности и творческой самостоятельности.

Третье требование - на каждом занятии повышенное внимание уделялось точности выполнения движений, прочности усвоения детьми знаний и умений, способам само страховки при падениях.

Четвертое требование определило использование трех типов нестандартных занятий:

с основой сюжетных игр;

с основой игровых упражнений;

с основой игр-развлечений, игр-эстафет с акцентом на развитие скоростных качеств («Догони» - без палок, «Салки» - без палок в парах, в четверках, в подгруппах) или развитие общей выносливости (игра «Лиса и зайцы»).

Таким образом, содержание тренировочных занятий по физические подготовки лыжников 8-9 лет определяли:

1. Использование целенаправленной двигательной-игровой формы деятельности.

2. Формирование эффективных двигательных действий при передвижении на лыжах на основе двигательных установок.

3. Развитие необходимого уровня скоростных и скоростно-силовых качеств и выносливости.

4. Обеспечение мотивированного интереса детей к труду и физическим нагрузкам.

В связи с этим комплексное исследование, предполагающее разработку и экспериментальное обоснование традиционной технологии обучения детей 8-9 лет передвижения на лыжах с необходимым развитием необходимых физических качеств на основе применения игрового метода, следует считать необходимым и актуальным для теории и практики физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Багин М.А. На лыжах к здоровью и спортивным результатам / М.А. Багин. - М.: Просвещение.- 2001.-С. 153

2. Баранов А.А. Здоровье детей России: научные организационные приоритеты // Педиатрия / А.А. Баранов.- 1999.-№3.-С.7

3. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков / И.И. Бахрах: Автореф. дис. док. мед. наук., -2004.- С.219

4. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин - М., Изд. центр «Академия» 2000.- 368 с.

5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин: Ярославль. Гринго.- 1996.- 172 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА

К.А. Ахнина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Площадь Байкальского региона – 315 тысяч квадратных километров, в том числе Иркутской области – 8,5%, Республики Бурятия - 74,1 %, Читинской области – 17,4%. Территория региона характеризуется значительной приподнятостью над уровнем моря и преимущественно горным рельефом. Климат по типу резко континентальный (малоснежные безветренные морозные зимы, жаркое короткое лето), т.е. выражены очень большие годовые и суточные колебания температур воздуха и неравномерное распределение атмосферных осадков по сезонам года. Зимой регион находится в мощном северо-восточном отроге Сибирского антициклона, летом здесь преобладает полярная воздушная масса, поэтому в течение года наблюдается большое количество солнечных дней. Учитывая такие сложные климатические условия, необходимо отметить, что большую часть своего времени дошкольники вынуждены проводить в помещении.

К сожалению, в Байкальском регионе, как и во всей стране в целом, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая, но и прежде всего физическая подготовка.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками — факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые дети шести лет не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому развитию в предшествующий дошкольный период жизни. Средняя физическая подготовка предполагает высокий уровень устойчивости к простудным заболеваниям и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма.

Перед дошкольными учреждениями стоят важные задачи развития двигательной активности и оздоровления детей, но для решения указанных задач в практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников – игры.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Не в полной мере воспитатели уделяют внимания подвижным играм в режиме дня ДОУ, направленных на физическое развитие детей. Подвижные игры имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств ребенка. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического развития. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. В исследованиях ряда авторов экспериментально доказана эффективность физического развития детей дошкольного возраста, построенного на преимущественном использовании традиционных подвижных игр.

Положительные эмоции, творчество — важнейшие факторы оздоровления человека. Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству, подвижные игры, особенно с элементами соревнования (допустимые для детей в состоянии стойкой ремиссии заболевания), больше, чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств.

По мнению Кенеман А.В., важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма, при этом задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать пра-

вильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Немаловажно для родителей принимать участие в физическом воспитании детей. Да, сейчас многие родители не могут уделять должного внимания своим детям из-за занятости на работе, но прогулка на лыжах по субботам зимой и езда на велосипеде летом, значительно укрепит здоровье ребенка, а также отношения в семье.

Таким образом, уделяя внимание физическому состоянию детей, воспитатели в ДОУ и родители способствуют улучшению состояния здоровья детей, их выносливости, устойчивости к стрессам, а также к устойчивости нашей нации в целом, ведь дети – наше будущее.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абдульманова Л.В. Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста / Л.В. Абдульманова. - Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2004. – 115 с.
2. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст/ Н. Аксенова //Дошкольное воспитание №6. -2000. - С.30-48.
3. Алексеева Н.П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя / Н.П. Алексеева. – М: «Просвещение».
4. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник 21 века / Ю.Е. Антонов. - М., 2000.
5. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред.пед.учебн.заведений / Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов.- М.: Изд. Центр «Академия»,1998.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С. 23-25.

БАДМИНТОН. СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

П.Ю. Брель

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске;

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения. По историческим данным современный бадминтон развился из древней игры в волан. Около двух тысяч лет назад в волан играло население разного возраста в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под назва-

нием «ойбане». Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками «волана», сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века. Современный спортивный бадминтон берет свое начало от индийской игры «роона».

Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875 г. офицерский клуб «Фолькстоун». Первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник Долби, принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры «роона». Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое (назв. по англ. Бадминтон (Badminton), слово валан имеет французские корни (от франц. volant - летающий).

В XIX веке в семье герцога Бофорта (Англия) игра в волан приобретает особенную популярность. Герцог был покровителем Ассоциации бадминтона, владельцем Фронт Холл, где и сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов.

В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-Батлдор - новая игра», где были описаны ее первые правила.

В марте 1898 г. состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899 г. в Лондоне - первый все английский чемпионат. В дальнейшем чемпионаты стали очень популярными в Англии. Количество клубов с 1901 по 1911 г. возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами.

Первый большой турнир IBF - Кубок Томаса - состоялся в 1948 г. (чемпионат мира среди мужских команд). После этого, количество событий мирового уровня увеличилось с введением Кубка Юбера (женские команды), Чемпионата Мира, Кубка Судирмана (смешанные команды), Чемпионата Мира среди Юниоров и Финалов Мирового Гран При. В 1996 г. показал успешность последнего события - Кубка Мира. Стартовавший в 1981 Кубок Мира был учрежден для предоставления возможности лучшим игрокам завоевать высшие уровни призов. Так как Мировой Гран При расширялся и призовые суммы росли, Кубок Мира стал отвечать этим целям.

Основанная 5 июля 1934 года девятью странами-членами - Канадой, Данией, Англией, Францией, Ирландией, Нидерландами, Новой Зеландией, Шотландией и Уэльсом, Международная Федерация Бадминтона постоянно росла. Заметное увеличение стран-членов Федерации произошло после дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие спорта продолжается, в настоящее время в IBF насчитывается 147 члена, по оптимистическим прогнозам, в будущем ожидается увеличение количества членов.

Первые показательные олимпийские выступления бадминтонистов состоялись в 1972 году на XX летних Играх в Мюнхене. Бадминтон стал олимпийским видом спорта, впервые он был представлен на Играх в Барселоне в 1992 году и собрал тогда 1,1 миллиарда телезрителей. Бадминтон является видом спорта, №1 в Китае, Индонезии и других восточноазиатских странах, где он обладает популярностью в мире и обладает наибольшим телевизионным рейтингом среди всех видов спорта на олимпиадах.

Официальное время отсчета развития отечественного бадминтона ведется со всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве (1957 г.). На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов. Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г., в 1961 г. состоялся международный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. В 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда.

В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом IBF, и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В 1984 г. наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 г. женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер.

В 1988 г. Федерация бадминтона СССР организовала розыгрыш Кубка европейских чемпионов.

Первые серьезные достижения связаны с именем выдающегося игрока Андрея Антропова, который около 50 раз становился чемпионом СССР и России. На международной арене он завоевал целый ряд титулов на этапах Кубка Европы и мира, серебро и бронзу на чемпионатах Европы, бронзу в финале Кубка мира, а также 5 место на Олимпийских играх, которое и сегодня остается лучшим достижением России на главных стартах четырёхлетия в бадминтоне.

Россияне блестяще выступили на личном чемпионате Европы 2009, завоевав золотую (Нина Вислова/Валерия Сорокина), серебряную (Анастасия Русских в паре с Петей Неделчевой из Болгарии) и бронзовую (Элла Диль) медали. Дошли до финала чемпионата Европы и четвертьфинала чемпионата мира среди команд девушек. Сразу четыре спортсменки вошли в десятки сильнейших по мировому рейтингу.

19 ноября 2012 года официально образована под руководством В.В. Илюшина общественная организация «Федерация бадминтона Иркутской области». 17.01.2013 проведен традиционный Новогодний турнир по бадминтону, в январе 2014 года впервые проведено первенство среди студентов и ППС. В настоящее время в городе Иркутске собираются любители бадминтона для тренировок и игр под руководством таких энтузиастов как Константинов Геннадий Григорьевич, Слободчиков Борис Юрьевич и другие.

В наши дни, дни массовой коммуникации, важность телевидения в международном спорте очевидна. Телевидение приносит зрелищность, волнение, взрывную мощь бадминтона в каждый дом во всем мире. Оно побуждает людей смотреть это действие вживую.

По характеру течения игра ничем не напоминает привычный всем с детства бадминтон на пляже, когда двое пытаются максимально долго удержать воланчик в воздухе. В спортивном бадминтоне задача как раз обратная, как можно быстрее забить волан в корт соперника или заставить его выбить волан за пределы корта. Игра очень быстрая и динамичная, входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта, самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 327 км/ч.

Бадминтон является вторым по энергозатратности видом спорта после хоккея с шайбой, входит в программу подготовки российских, а ранее советских космонавтов. Это связано с тем, что в бадминтоне при правильном подходе к игре, при высоком уровне физической подготовленности, перегрузки близки к космическим. Вместе с тем, люди разного возраста могут играть в спортивный бадминтон на своем уровне с равными противниками и получать от него удовольствие.

Независимо от текущего статуса этой игры, она дает очень большое разнообразие ярких переживаний, хорошей спортивной формы и понимания себя в мире и мира в себе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беренс В.-У.Б. Бадминтон сегодня/ В.-У.Б. Беренс; пер. с нем. А.Н.Архангельской. – ФРГ: Изд-во "Интермедия" Крейфельд, 1983. -166 с.
2. Браун Е. Бадминтон / Е. Браун; пер. с англ. Ю.Н. Смирнова. - Лондон, 1969. - 70с.
3. Дауни Д. Бадминтон для школ / Д. Дауни; пер. с англ. А.А. Ивашина. - Лондон, 1978. – 94 с.
4. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства / В.Я. Лифшиц. - Йошкар-Ола: 1994. – 275 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

И.А. Бузикова, А.С. Томилов

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Быстрый рост спортивных достижений лыжников-гонщиков мирового класса, обострение конкуренции на международной арене, а также наметившаяся тенденция омоложения сборных команд выдвигают новые требования к

поиску наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, созданию научно обоснованной системы подготовки спортивных резервов.

Лыжные гонки относятся к видам спорта, где результат обусловлен в большей степени уровнем развития выносливости, поэтому развитие и совершенствование данного физического качества является одной из главных задач в общей системе подготовки лыжников - гонщиков, в том числе и молодёжи [4].

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью [2].

Выбирая средства и методы развития общей выносливости лыжников гонщиков на этапе начальной специализации, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности подростков. Это позволит правильно планировать процесс тренировки. Существуют определённые закономерности роста спортивных результатов в зависимости от возраста ребёнка и стажа регулярных и целенаправленных занятий. На каждом этапе развития подростка проявляются определённые функциональные возможности. Можно сказать, что возрастное развитие идет как процесс накопления определённых количественных изменений в организме, а на определённых возрастных этапах это накопление переходит в новое качественное состояние.

Характерная особенность среднего школьного возраста 12–13 лет – интенсивный процесс полового созревания, ускорение роста тела в длину, опасность диспропорции тела, высокая эмоциональность при неустойчивости вегетативных и двигательных систем создают яркую картину облика подростка. В это время уже отчетливо проявляются различия полов. Мальчики начинают превосходить девочек в силе мышц, в быстроте и выносливости.

Так же следует учесть, что спортивные результаты в лыжных гонках главным образом зависят от аэробной производительности спортсмена. По данным шведских исследований, максимальное потребление кислорода (МПК) в среднем составляет у тренированных лыжников около 80 мл/кг у мужчин, около 65 мл/кг у женщин [1].

В спортивной физиологии выносливость обычно связывают с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участия большой мышечной массы (около половины и более всей мышечной массы тела) и продолжаются непрерывно в течение 2–3 минут и более благодаря постоянному потреблению организмом кислорода, обеспечивающего энергопродукцию в работающих мышцах преимущественно или полностью аэробным путем. Иначе говоря, в спортивной физиологии выносливость определяют, как способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера [5].

Мышцы лыжника должны быть адаптированы к работе в аэробных и в анаэробных условиях. На равнине у него преобладают аэробные процессы. На подъёмах, особенно если они преодолеваются с большой скоростью, несмотря на увеличивающееся потребление кислорода, часть энергии освобождается за счёт анаэробных реакций, о чем свидетельствует значительное повышение концентрации молочной кислоты в крови. Биохимические и морфологические изменения в скелетных мышцах при тренировке лыжника ведут и к функциональным сдвигам [1].

Основные задачи на этапе начальной специализации тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке [3].

К спортивным упражнениям, требующим проявления выносливости, относятся все аэробные упражнения циклического характера.

При выполнении упражнений преимущественно аэробного характера, скорость потребления кислорода (л O_2 /мин.) тем выше, чем больше мощность выполняемой нагрузки (скорость перемещения). Поэтому в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, спортсмены должны обладать большими аэробными возможностями [1].

Развитие выносливости осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость. Без утомления нет тренирующего эффекта, без преодоления усталости нельзя совершенствовать выносливость.

При этом, если развитие слабых форм утомления можно рассматривать как естественную реакцию организма, имеющую защитный характер и выполняющую ряд полезных функций, то чрезмерное утомление (как в острой, так и в хронической форме) явление не желательное.

Основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности.

2. Метод повторного, интервального упражнения.

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод.

5. Соревновательный метод.

Работа на выносливость осуществляется в 4 зонах мощности: максимальной – 10-20 с, субмаксимальной – от 20 с до 3 мин, большой – от 3 мин до 20 мин, умеренной – от 20 мин до нескольких часов.

Для развития выносливости используют самые разнообразные упражнения циклического и ациклического характера: лыжные гонки, бег, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры и др [5].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности/Н.И. Волков, Э.Н. Несен, Л.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М.: Олимпийская литература, 2000 – 504 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
3. Раменская Т. И. Лыжный спорт: учеб. пособие для самост. работы студентов вузов физ. культ. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005.
4. Сергеев Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.— 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 176 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НИ ИРГТУ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

М.С. Долгушин, П.Ю. Брель

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Рационально организованная физическая активность человека является одним из действенных средств сохранения и укрепления его здоровья. Физическое воспитание студентов ВУЗов России – неотъемлемая часть их образования, а также результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования [2]. Сохранение и укрепление здоровья студентов в период обучения в ВУЗе, подготовка их к профессиональной деятельности являются основой высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов [1].

Сегодня, в условиях научно-технической революции и преобразований в России, социальная значимость молодежи определяется образованием, профессиональной квалификацией и состоянием здоровья. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией и в то же время быть здоровыми, выносливыми и обладать высокой работоспособностью. Именно поэтому уровень здоровья студентов является весьма важным элементом на протяжении всего периода обучения. Для улучшения показателей физической подготовки студентов, прежде всего, необходим мониторинг данных показателей.

Система мониторинга физического здоровья студентов позволяет разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление их

здоровья и улучшения показателей физической подготовленности. Мониторинговые технологии по изучению физического здоровья студентов позволяют строить учебный процесс по физическому воспитанию с определенной последовательностью, которая помогает достичь улучшения показателей физической подготовки.

Целью исследования является анализ изменений показателей физической подготовки на основе результатов мониторинговых исследований физического здоровья студентов 1-4 курса Института энергетики Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета за период с 2012 по 2014 год.

Был проведен анализ результатов мониторинговых наблюдений 75 студентов, обучающихся в 2012-2014 г.

Результаты уровня физической подготовленности студентов представлены в рисунках 1- 4.

В ходе анализа мониторинговых данных было выявлено, что средний показатель количества подтягиваний в разных семестрах имеет различные значения. Но при этом средние значения за II курс выше значений за I курс, что говорит о росте физической подготовленности в этом направлении.

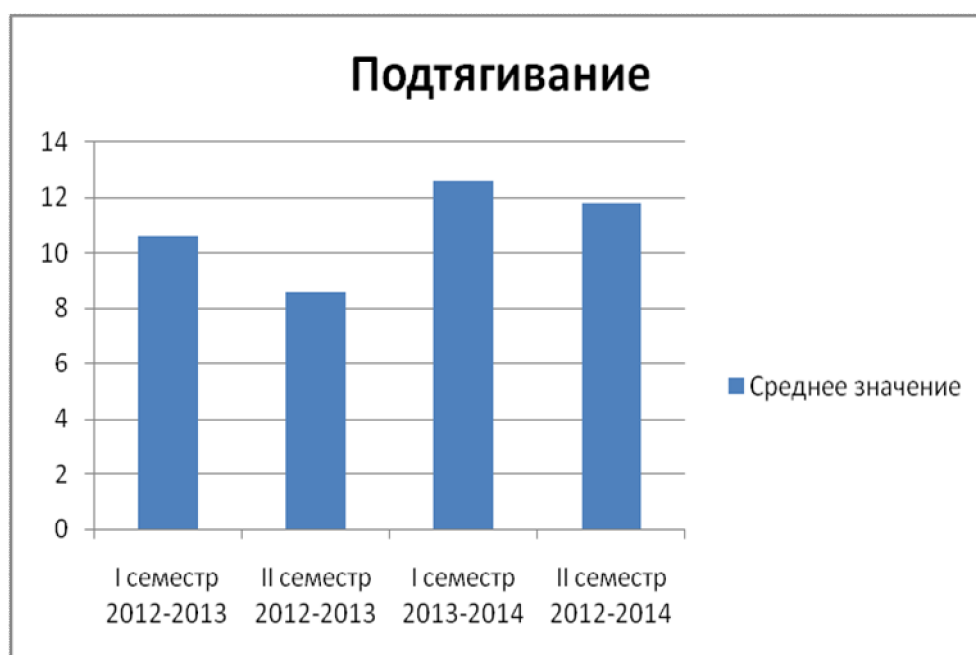


Рисунок 1. Подтягивание

Как видно из рисунка 1 среднее значение количество подтягиваний за I семестр 2012-2013 года составляет 10,6 подтягиваний, в то время как во втором семестре этот показатель снизился до значения в 8,6 подтягиваний. В I семестре 2013-2014 года заметен резкий скачок данного показателя вверх (12, 5), в последующем семестре этот показатель уменьшился лишь до 11,8.

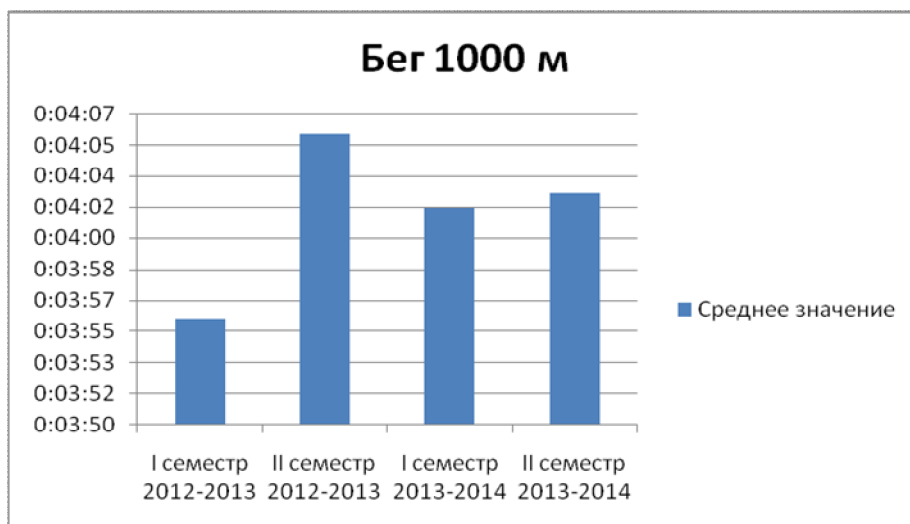


Рисунок 2. Бег 1000 м

Из рисунка 2 видно, что лучшее среднее время бега на 1000 метров наблюдалось в I семестре 2012-2013 года, после чего данный показатель больше не был достигнут. В I семестре среднее значение бега на 1000 метров составляет 03:55,7. Во II семестре данный показатель ухудшился до значения в 04:06,0. На следующий год, в I семестре 2013-2014 средний показатель бега на 1000 метров составлял 04:02,9. В следующем семестре он составил 04:03,7.

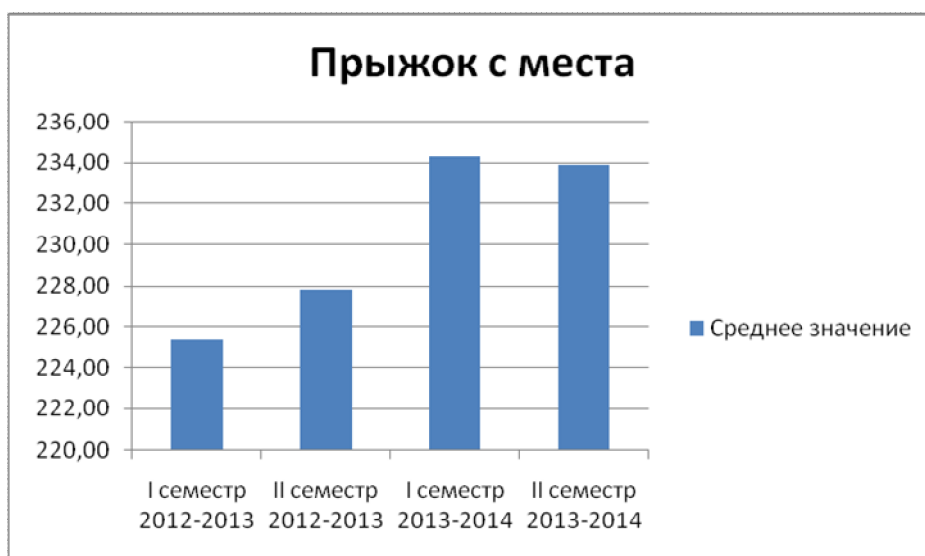


Рисунок 3. Прыжок с места

Из рисунка 3 отчетливо видится улучшение показателей 2013-2014 годов по сравнению с 2012-2013 годами. Среднее значение длины прыжков с места за I семестр 2012-2013 года является худшим, из представленных на рисунке 2 показателей и составляет, в среднем, 225,4 сантиметра, в то время как во втором семестре этот показатель повысился до значения в 227,8 сантиметра.



Рисунок 4. Наклон/Гибкость

На рисунке 4 видно ухудшение показателей гибкости. В 2012-2013 учебном году средний показатель гибкости достигает отметки в 11,9. В то время как в следующем учебном году максимальный показатель достигает лишь отметки в 10,6.

Подводя итог, необходимо отметить важность мониторинговых исследований, помогающих составить более дифференцированный график занятий по физическому воспитанию для студентов отдельной группы, а также узнать тенденции их физического развития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Инновационные процессы в развитии физической культуры в Российской Федерации/ С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N1. - С. 17-23:
2. Кадровая поддержка развития инновационных процессов в физическом воспитании/ Л.И. Лубышева, В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - N1. - С. 2-4.

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

А.И. Лякутина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

К наиболее острым противоречиям развития спорта в современном обществе относится миф о том, что спорт – это едва ли не единственный и глав-

ный фактор сохранения и укрепления здоровья. Никто не оспаривает профилактического значения занятий физическими упражнениями. Однако необходимо понимать, что это – лишь один из факторов, составляющих здоровый стиль жизни. Кроме занятий спортом на здоровье человека влияют экологическая обстановка, режим и качество питания, наличие вредных привычек, уровень жизни, наследственность. Поэтому не следует напрямую связывать состояние здоровья и занятие спортом. Кроме этого, известны трагические случаи, произошедшие с выдающимися молодыми спортсменами из-за травм и высоких нагрузок. Достаточно привести пример трагической судьбы Алексея Черепанова, когда на хоккейном матче остановилось сердце молодого и перспективного спортсмена. Уже стала привычной картина, когда легкоатлеты, лыжники, биатлонисты после прохождения дистанции “замертво” падают на дорожку стадиона или на трассе.

Спорт высших достижений сопряжен с риском и необходимостью воздействия предельно допустимых физических нагрузок на организм. К сожалению, в силу ряда обстоятельств (настроенность на победу любой ценой, прием допинга) спортсменов переходит грань допустимого и наносит ущерб своему здоровью, а иногда и здоровью соперника.

В настоящее время стремительно увеличивается число новых видов спорта, особенно экстремальных: маунтинбайк, квадрациклы, фристайл, скутеры и многое другое. Экстремальные виды спорта порой вытесняют классические – лыжный спорт, легкую атлетику, гимнастику.

Однако нельзя запретить человеку заниматься любым видом спорта и познавать возможности собственного организма. Тем более, что зачастую в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда полная концентрация сил позволяет нам избежать опасности. И чем больше физических сил у человека, тем меньшими потерями для здоровья он выходит из трудной ситуации. Спорт помогает моделировать проблемные ситуации и находить пути выхода из них. Поэтому каждый человек должен решать, к какому уровню спортивных достижений ему стремиться.

Разрешить противоречие, связанное со спортом и здоровьем, можно путем совершенствования спортивного инвентаря, правил соревнований, улучшения материально-технического оснащения спортивных баз, профилактики здоровья, медицинского контроля над здоровьем спортсменов, а также повышения качества профессиональной подготовки тренерского состава. Однако пока проблема “спорт и здоровье” остается неразрешенной.

Следующее противоречие в сфере спорта высших достижений состоит в том, что многие виды спорта стали стремительно “молодеть”. Рекордных результатов добиваются подростки, почти дети, в таких видах спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание. В других видах спорта возраст победителей также имеет заметную тенденцию к снижению (О. Корбут, М. Филатова, Л. Мухина, Т. Лепински, Ю. Липницкая добились высших результатов в 14 лет). Понятно, что и юные спортсмены могут побеждать на соревнованиях

самого высокого ранга. Однако суть проблемы в том, что идет форсированная подготовка юного спортсмена без учета возрастных показателей его развития.

Усугубляет эту проблему наличие системы отбора талантливых детей, когда подбирается не спорт для ребенка, а ребенок для спорта. Селективный отбор является серьезным психологическим стрессом для многих детей и родителей что зачастую навсегда отталкивает ребенка от занятий спортом. Использование специфических технологий “отработанных” на взрослом контингенте без адаптации их к методике детско-юношеского спорта приводит к преждевременной “накачке” юного спортсмена и о спортивном долголетии не может быть и речи. Это противоречие в сфере детско-юношеского спорта в конечном итоге искажает сущность спорта, калечит спортсменов физически и нравственно.

Еще одно противоречие, серьезно подрывающее основы спорта, порождено системой договорных побед, которые организуются в гостиничных номерах судей, в кабинетах управленцев, т.е. вдалеке от спортивных залов, площадок, полей. Вытеснение фактора соревновательности приобрело значительные масштабы, особенно в игровых видах спорта. По данным исследователей, немалое число матчей футбольных и хоккейных чемпионатов заранее бывают “проданы”. Это, конечно, сказывается на нравственных условиях спортсменов, а также на зрелищности спорта. Поэтому мы нередко видим полупустые трибуны и разочарованных болельщиков.

В профессиональном спорте, как и в шоу-бизнесе, “крутятся” большие деньги. Но борьба за “чистоту” спорта, безусловно, должна вестись.

Не менее сложная ситуация складывается в фармакологической службе спорта. Использование допингов, начавшееся еще в 1970-1980-е гг., распространилось во всех видах спорта. Проблема допинга неоднозначно воспринимается в обществе. Конечно, таким образом спорт выигрывает в зрелищности, но гораздо больше проигрывает в гуманности. Ведь при условии применения допинга речь не идет о выявлении сильнейшего, в данном случае идет борьба между медиками и фармакологами, которые могут наиболее удачно “накачать” спортсмена. В настоящее время разрешить эту проблему вряд ли возможно, поскольку в современном спорте тенденции завоевания победы любой ценой лишь усиливаются и развиваются. Допинг – не частная практика спортивных врачей, а хорошо продуманная система научно-методического и медицинского сопровождения.

В то же время не вызывает сомнения тот факт, что современный спортсмен испытывает колоссальные тренировочные нагрузки и его организм не в состоянии быстро восстанавливается без помощи фармакологических средств. Если не использовать поддерживающие препараты, спортсмен будет не в силах тренироваться в современных объемах и заданных режимах интенсивности, а негативные последствия нагрузок приведут к патологическим изменениям в его организме и психике. Поэтому спортивные врачи требуют узаконить некоторые фармакологические средства, которые помогут спортсменам справиться с не-

померным напряжением и нагрузками, повысят сопротивляемость организма при простудных заболеваниях, повысят болевой порог при лечении спортивных травм. Никто не запрещает людям экстремальных профессий восстанавливать работоспособность с помощью фармакологических средств. Тогда почему же профессиональному спортсмену нельзя помочь сократить время восстановления после травмы или непомерных тренировочных нагрузок?

Деятельность специально созданных организаций по борьбе с допингом не оправдала надежд: в обществе не стихают допинговые скандалы. Спортсменам, уличенным в приеме допинга, надолго закрывается дорога в большой спорт, их лишают спортивных наград, они становятся в ряд людей, которые отвергаются обществом.

Таким образом, путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2008. – 480 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2006. – 78 с.

ВКЛАД ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ «МУЖЕСТВО» В ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА

А.С. Осенко, С.М. Струганов

г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

В последнее десятилетие в России патриотизм стал одной из самых дискуссионных тем, широко обсуждаемых в различных сферах реформируемой российской государственности. Разброс мнений достаточно велик: от дискре-

дитации патриотизма как аналога деструктивности и конфликтогенности с фашистским и расистским уклоном, до призывов первых лиц государства к единению российского народа на основе интеграционного потенциала патриотизма, принятия Государственных программ в направлении патриотического воспитания молодежи. За последнее десятилетие утвержден целый ряд нормативно-правовых актов в этом направлении:

– Федеральный Закон от 28 июня 1995 года № 98-ФЗ (ред. от 05.04.2013) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;

– Указ Президента Российской Федерации от 16 мая 1996 года № 727 (ред. от 21.04.1997) «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи»;

– Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 года № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 года № 551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях».

В данных документах патриотизм определяется как «любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите».

Вышеперечисленные официальные документы четко очерчивают понятие патриотизма и определяют его как особую направленность к самореализации и социальному поведению граждан. Главными критериями здесь должны быть любовь и служение Отечеству, обеспечение целостности и суверенитета России, ее национальная безопасность, устойчивое развитие, долг и ответственность, предполагающие приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами, устремлениями и выступающие как высший смысл жизни и деятельности личности, всех социальных групп и слоев общества [1].

В настоящий момент в Российской Федерации действует около 2000 организаций, которые имеют непосредственное отношение к делу военно-патриотического воспитания молодежи. Эти организации, по самым скромным подсчетам, охватывают более 100 тысяч юношей и девушек. В различной форме сохранились все способы военно-патриотического воспитания, существовавшие в советские времена, – такие как Суворовские и Нахимовские военные училища, ДОСААФ, военно-патриотические клубы, – а также появилось множество новых групп и организаций. Все они представляют собой систему общественных объединений, деятельность которых направлена на формирование у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В нашем регионе в г. Ангарске также существует военно-патриотическая школа, которая была создана в 1987 году Юрием Алексеевичем Болдыревым. Создание школы было не легким делом и тот титанический труд, который совершил этот человек, навсегда вошел в историю и стал примером в достижении поставленной перед собой цели.

Ю.А. Болдырев, офицер в отставке, который отдал службе в воздушно-десантных войсках 27 лет, он не стал останавливаться на достигнутой цели, а решил сделать свой вклад в развитие патриотического воспитания ангарской молодежи. Проработав 9 лет военным руководителем в школах г. Ангарска, у него созрела идея о создании отдельного учебного заведения, которое бы взяло на себя ответственность в подготовке к службе в армии, воспитании в подростках чувства любви к своей Родине и становлении человека как личности.

В сентябре 1987 году, в Ангарском дворце пионеров и школьников Ю.А. Болдырев создал кружок парашютистов-десантников. Результат превзошел все ожидания: в группу, изначально рассчитанную на 25 человек, записалось 98 подростков. Поэтому было принято решение преобразовать кружок в клуб допризывной молодежи, которому было присвоено имя «Мужество». Методы обучения в клубе были заимствованы из воздушно-десантных войск, на основе которых воспитывали в молодых людях именно эту необходимую черту характера.

За годы существования клуб получил большое признание в регионе, поэтому при поддержке широких слоев населения, а также при непосредственном участии Ю.А. Болдырева в 1993 году ангарский клуб «Мужество» был преобразован в военно-патриотическую школу.

Ю.А. Болдырев руководил школой более 20 лет. Вместе со своими воспитанниками он каждый год организовывал полевые выходы, вместе с ними совершал прыжки с парашютом, и за время обучения становился им родным человеком.

В 2007 году руководство военно-патриотической школой «Мужество» возглавил выпускник и приемник Юрия Алексеевича – гвардии сержант Виктор Сергеевич Скокнин (выпускник школы 1995 г.), а 15 февраля 2009 года школе было присвоено имя Юрия Алексеевича Болдырева.

Со дня основания и по настоящее время в школе установлен жесткий военный порядок, который воспитывает у молодых людей дисциплинированность, аккуратность, а постоянные физические и психологические нагрузки делают из подростков, уверенных в себе людей, готовых к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Сложность учебно-тренировочного процесса наглядно демонстрирует тот факт, что со дня основания в школу записалось около 7000 человек, а выпустилось - всего 1500! Не все выдержали суровых испытаний и жесткой дисциплины, оставались только самые сильные, смелые и выносливые, преданные и уверенные в свое дело молодые люди.

При поступлении в школу, куда может записаться любой желающий без всяких физических испытаний, молодым ученикам присваивается звание кандидат в курсанты. Главная цель, которую преследуют организаторы школы «Мужество», это желание молодых людей работать над собой и стремиться к достижению поставленной цели. После успешной сдачи нормативов по физической подготовке кандидат в курсанты получает право на ношение военной формы со знаками различия, принимает Торжественное Обязательство и становится курсантом школы «Мужество».

Образовательный процесс в школе проводится по трем направлениям: физическая, психологическая и теоретическая подготовка.

На предмете «физическая подготовка» курсанты изучают гимнастические упражнения на ловкость и силовые упражнения (подтягивания на гимнастической перекладине, сгибание-разгибание рук на параллельных брусьях, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание) и др.). Для повышения физического качества выносливость совершаются различные ускоренные передвижения на разных дистанциях, в зимний период выполняют ускоренные передвижения на лыжах, весной и осенью в составе групп выполняются марш-броски и длительные переходы, которые могут длиться по несколько дней. Для противоборства с противником изучаются боевые приемы борьбы и преодоление армейской полосы препятствий в воинских частях г. Ангарска.

Теоретическая подготовка курсантов заключается в изучении военной истории, истории иностранных армий, военной топографии, военной медицины, защиты от оружия массового поражения и т.д.

Психологическая подготовка проводится одновременно с физической и заключается в преодолении страха в стрессовых и нестандартных жизненных ситуациях. На занятиях по данному предмету ребята проходят обучение:

- горной подготовке (спускаться на тросе с отвесных скал);
- обращению и прыжкам с парашютом;
- противодействию с более сильным противником в рукопашной схватке;
- огневой подготовке (обращению с оружием).

По окончанию обучения в школе «Мужество» обучающиеся, прошедшие весь курс обучения и испытаний, сдают экзамены по дисциплинам. По результатам сдачи экзаменов курсанты получают свидетельство и характеристику выпускника школы.

Подводя итог можно с уверенностью говорить о том, что военно-патриотическое воспитание молодежи это многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность общественных объединений и организаций по формированию патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского

долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Цель данных центров подготовки заключается в развитии у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств и умений, готовности к их активному проявлению в различных сферах жизнедеятельности общества.

В настоящее время можно с уверенностью говорить, что военно-патриотическая школа «Мужество» имени Юрия Алексеевича Болдырева является одним из лучших центров допризывной подготовки подростков не только в регионе, но и за его пределами, поэтому ее воспитанники пользуются хорошей репутацией при поступлении в вузы, особенно образовательные учреждения силовых ведомств. Она воспитывает из подростков настоящих патриотов, уверенных в себе людей, которые твердо стоят на ногах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Архив военно-патриотической школы «Мужество» имени Ю.А. Болдырева.
2. Российский патриотизм и патриотическое воспитание молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.nirsi.ru / 100 (дата обращения 15.01.2015 г.).

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЛЕТНЕГО СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ

С. М. Струганов, О. А. Борисенко

*г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский институт МВД России»*

В нашем мире абсолютно всё находится в движении, в том числе и общество. Но не только общество и его структуры имеют тенденцию к развитию, отрицательные факторы также не стоят на месте. В настоящее время именно преступность оказывает наиболее сильное негативное влияние на процесс становления и развития российской государственности.

Современная преступность изменяется не только количественно (число преступлений постоянно увеличивается), но и качественно: у правонарушителей появляются новые стратегии, с помощью которых они могут незаметно обходить закон, усиливается организованность, вооружение становится всё лучше и лучше. С помощью всего этого они оказывают противодействие правоохранительным органам и всему обществу в целом.

В последнее время сократилось количество случаев, в которых сотрудники полиции оказываются менее подготовлены физически и морально, чем нарушители закона. Но всё же такие случаи происходят – в некото-

рых ситуациях нелегко применить силовые меры воздействия так, чтобы задержать преступника и при этом не нарушить закон. Особенно трудно применять огнестрельное оружие после длительной погони за злоумышленниками. У преступников появляется шанс ускользнуть, а иногда они даже наносят ранения и причиняют смерть сотрудникам полиции.

За прошедшие несколько лет принят ряд нормативно-правовых актов, способствующих усилению борьбы с преступностью, охране общественного порядка и укреплению системы органов внутренних дел. Однако одной нормативной базы недостаточно для улучшения физической подготовки сотрудников полиции.

Для решения подобной задачи в системе Министерства внутренних дел пропагандируются и развиваются прикладные виды спорта, которые направлены на выработку необходимых физических и морально-волевых качеств. Эти качества способствуют успешной оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Летний служебный биатлон также относится к категории служебно-прикладных видов спорта. Ежегодно растет количество участников соревнований. Масштаб и качество соревнований также изменяется в лучшую сторону. Кроме всероссийских соревнований проводятся и международные.

Отличительным признаком летнего служебного биатлона является то, что этот вид спорта сочетает в себе два направления – кросс и стрельбу. При этом было замечено, что у сотрудников, регулярно выступающих на соревнованиях по биатлону, улучшаются показатели по стрельбе во время сдачи аттестационных нормативов. Перед стрельбой в летнем служебном биатлоне спортсмен подвергается физической нагрузке – бежит кросс. У человека учащается пульс и сбивается дыхание – в таких условиях точность стрельбы должна непременно снизиться, и только регулярные целенаправленные тренировки помогут её улучшить. Однако стрельба при сдаче нормативов проводится в тире в относительно спокойной обстановке и без предварительной физической нагрузки – поэтому нормативные показатели у сотрудников, занимающихся служебным биатлоном, улучшаются в разы.

Выпускниками высших учебных заведений МВД России, которые занимаются летним служебным биатлоном, активно интересуются специализированные службы нашей страны. Выпускники-спортсмены обладают такими качествами как: точность стрельбы, выносливость, психологическая подготовка к стрельбе в опасной обстановке. Эти качества требуются при работе в таких структурах и подразделениях как Федеральная служба безопасности, ОМОН и СОБР, Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков, Федеральная служба исполнения наказаний и др. Сотрудник, ранее занимавшийся служебным биатлоном, гарантированно сможет выполнить оперативно-служебное задание, а также сможет правильно и эффективно применить огнестрельное оружие в экстремальной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пед. институтов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Вахрушкин О.М. Разработка путей повышения спортивного результата в биатлоне на основе взаимосвязи режимов передвижения и стрельбы : дис. . канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1970. – 212 с.
3. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М. Я. Жилина. – М. : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
4. Требенюк, А. И. Методика подготовки спортсменов, специализирующихся в летнем служебном двоеборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Требенюк. – М., 2002. – 221 с.

ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

В.В. Шохирев, В.А. Чирков

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»*

В 1920-х годах как по всей стране, так и в Иркутской губернии, а потом в Восточно-Сибирском крае, упор в спортивной работе был сделан на прикладные виды спорта. В нашем регионе преобладающими видами стали лыжная подготовка и стрелковый спорт. Всесоюзный Совет физической культуры, новый высший орган, организованный в 1930 г., продолжил курс на дальнейшую военизацию физической культуры. Создание Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» стало логическим шагом развития всей системы физического воспитания в стране.

В октябре 1931 г. в Иркутске проведена конференция работников физической культуры Восточно-Сибирского края. В резолюции сказано, «физкультурники должны усилить борьбу со всякими проявлениями идеологии классового врага, попытками затормозить развертывание массовой физкультурной работы, с попытками протаскивания спорта ради спорта, отставания физкультурного движения от темпов социалистического строительства». Особый упор ввиду угрозы нападения на СССР в резолюции конференции сделан на постановку военной работы. Для этого было решено ввести в систему физкультурных занятий военные походы с разрешением тактических задач, стрелковый спорт, «усилить военно-бригадными элементами все занятия физической культурой» [1]. Конференция ставит основной задачей построить всю систему

занятий физкультурой на основе комплекса «Готов к труду и обороне», устанавливает контрольные цифры: иметь к 1 июля 1932 г. не менее 30 тыс. сдавших нормы физкультурников. Бюро физкультуры должны организовать месячник-смотр физкультурных коллективов края по проверке постановки работы по сдаче норм ГТО. Этот план был явно невыполним, так как на 1 января 1932 г. по Восточно-Сибирскому краю насчитывалось лишь 37 тыс. зарегистрированных физкультурников. Нормы комплекса ГТО были сравнительно высокими по трудности выполнения и выполнить их могли лишь 20-30 % физкультурников. Кроме того, в течение первых месяцев существования комплекса ГТО руководители физкультурных организаций не вполне владели информацией по нормативной базе комплекса, правилам приема и т.д.

На многих предприятиях, учреждениях, учебных заведениях все-таки была организована сдача норм комплекса ГТО. Но первые несколько лет существования комплекса дело со сдачей норм обстояло не совсем благополучно. Городские организации физической культуры, профсоюзы, комсомольские органы не могли четко скоординировать свои усилия. В результате этого и в 1931, и в 1932 гг. на сдачу норм ГТО приходило очень мало физкультурников. Причинами слабой организации физкультурной работы вообще и сдачи норм комплекса ГТО, в частности, являлись частая смена руководства краевого совета физкультуры и пассивная позиция крайкома ВЛКСМ. До рядовых физкультурников не везде и не всегда доводилась, и разъяснялась необходимость и польза комплекса ГТО, громоздкость его тоже не способствовала привлечению больших масс к сдаче норм.

Все это не позволило организовать внедрение комплекса ГТО в физкультурную жизнь и ослабило вовлечение рабочих и служащих в спортивно-оздоровительные мероприятия. В 1931 г. после проверки работы по сдаче норм комплекса президиум краевого совета физической культуры признал работу неудовлетворительной и предъявил претензии в адрес краевого отдела народного образования, краевого союза колхозников, краевого отдела здравоохранения, краевого потребительского союза, краевого промышленного союза о недостаточном финансировании и организации физической культуры в подведомственных им коллективах. Впервые краевой физкультурный орган смог не рекомендовать, а требовать от профсоюзных организаций конкретных шагов. В постановлении президиума запланировано усилить деятельность по сдаче норм комплекса ГТО и довести количество значкистов до 50 тыс. человек в 1932 г. [2].

Все же наиболее активные физкультурники города сдавали довольно сложные по уровню и разнообразию нормы комплекса. В июле 1932 г. одним из самых опытных и сильнейших спортсменов города И. Уваровскому и А. Соколовой вручены первые в крае значки ГТО [3].

Для улучшения работы в низовых коллективах краевым советом физкультуры весной 1933 г. принято решение открыть 9-месячные курсы по подготовке инструкторов по физкультуре и спорту.

Основное внимание было обращено на ликвидацию существенных недостатков в организации сдачи норм комплекса ГТО. В июне 1933 г. проведено расширенное совещание комиссии по комплексу, где присутствовали все руководители коллективов физкультуры и инструкторы. На совещании избран новый состав комиссии, принят план по сдаче норм комплекса во всех предприятиях и учреждениях города. В августе 1933 г. Иркутская городская комиссия начала прием нормативов комплекса ГТО на всех спортивных сооружениях города.

Большую роль в развитии физкультурно-массового движения сыграла и ступень БГТО (Будь готов к труду и обороне) комплекса, разработанная и вступившая в действие в 1934 г. Она предназначалась для 14-16-летних физкультурников. Основу комплекса составляли физические упражнения, имеющие прикладное значение: бег на различные дистанции, метания, плавание, прыжки, стрельба и другие виды. С 1934 по 1936 гг. комплекс состоял из большого количества нормативов, обязательных для всех сдающих. Так, в первом варианте БГТО входили 40 норм. Это имело ряд недостатков: стандартные нормы и требования, не учитывающие географию регионов, длительность подготовки и сдачи норм в связи с их большим числом, слабую связь со спортивной специализацией [4].

Введение в действие комплекса ГТО явилось мощным толчком для подъема массового физкультурного и спортивного движения в стране, в том числе и в Прибайкалье. С его внедрением наконец-то пришла в единую систему классификация физкультурников разных возрастов по степени подготовленности. Стало возможным сопоставить достижения в сдаче норм комплекса не только конкурирующих физкультурных организаций одного города или края, но и объективно сравнить развитие физкультуры и спорта периферии с центром. Кроме того, с созданием профсоюзных спортивных обществ в 1935-1936 гг. комплекс ГТО стал основой физической культуры в стране.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Азербаяев Э.Г. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись / Э.Г. Азербаяев. – Иркутск: Изд-во «Облмашинформ», 2003.
2. Иркутская летопись 1661-1940 гг./ составитель, автор предисловия и примечаний Ю.П. Колмаков. – Иркутск: "Оттиск", 2003. - 848 с.
3. Культурное строительство в Иркутской обл.: (1917-1967 гг.): сб. документов. - Иркутск, 1968.
4. Романов Н.С. Летопись города Иркутска за 1902 – 1924 гг. / Н.С. Романов; Составление, предисловие и примечания Н.В. Куликаускаене. – Иркутск: Вост. – Сиб. кн. изд-во, 1994.

**Направление II.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Н.Е. Атутова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности. Мотивы занятий физической культурой и спортом включены в общую структуру мотивационно-потребностной сферы, которая, в свою очередь, является существенной частью мировоззрения личности учащегося. К сожалению, вопросы, связанные с мотивацией к занятиям физической культурой и спортом, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. Обусловлено это в основном двумя причинами. Во-первых, в современной психологии нет единства в понимании существа этого явления. Во-вторых, в физической культуре и спорте понятие «мотив» затерялось в тени «истинно спортивных» категорий воли, целеустремленности, смелости, решительности и т. п. Между тем в физической культуре и спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особенно ярко.

Таким образом, возникает проблема необходимости изучения аспектов формирования мотивов у учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучить пути формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Объект исследования – общая мотивационно-потребностная сфера личности учащихся.

В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить структуру мотивационной сферы личности.
2. Выявить особенности формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивы, которые возникают в результате осознания инстинктивных потребностей в познании самореализации (стремление к информации

рованности, к активности, к созидательной деятельности, к самоутверждению, к повышению уровня своего опыта). Эти мотивы, создавая фундамент мотивационной сферы, получили название биогенных мотивов. С расширением опыта субъектов деятельности формируются новые мотивы, которые образуют группу так называемых социогенных мотивов, к которым относятся: убеждения, мировоззрение, идеалы, отношение к обществу. И, наконец, третья группа мотивов образуется в результате педагогического воздействия на обучаемых в виде стимулов. При отражении стимулирующих воздействий появляются мотивы, которые получили название стимульных (награда, поощрение, похвала, требования, давление группы и др.)

В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом важно учитывать общественные, моральные и мотивы самоутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам (к мотивации избегания неудач). Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываться следующие положения: деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат; этот результат должен оцениваться качественно и количественно; требования к оцениваемой деятельности должны быть не слишком высокими, не слишком низкими; для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы – некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня может вызвать гордость или, соответственно, разочарование; деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела

и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретается у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим следует отнести желание студента заниматься физическими упражнениями вообще. К конкретным мотивам можно отнести желание выполнять, какие-либо определенные упражнения, предпочтение студента заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все в основном отдают предпочтение играм.

Мотивы посещения занятий физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те студенты, которые довольны занятиями, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья.

Обучающиеся, неудовлетворенные занятиями, вынуждены ходить на них ради отметок, чтобы избежать возможных неприятностей из-за

прогулов.

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.

Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение студента, придают его поступкам значимость и направленность.

Основные методы, используемые при формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом, являются: похвала или порицание; соревнование с другими.

Итак, обобщая изложенное, можно констатировать, что структурные и содержательные изменения в ведущей мотивации к занятиям физической культурой и спортом заключаются в следующем:

1) по мере развития личности ребенка появляются новые психологические образования, которые усложняют процесс мотивации, расширяя состав образующих мотивов; это приводит к более обоснованному намерению заниматься физической культурой и спортом;

2) в разные возрастные периоды ведущую роль в объяснении основания занятий физической культурой и спортом играют различные мотивы;

3) с возрастом увеличивается осознаваемость структуры мотива как внутреннее побуждение, а не как «реактивное», обусловленное только внешними влияниями и обстоятельствами;

4) укрепление мотивации к занятиям физической культурой и спортом происходит в результате соотнесения человеком своих потребностей с возможностями и особенностями выполняемой деятельности;

5) основными методами формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются поощрение и соревнование (с учетом возможностей учащихся);

6) основными условиями формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются организация учебно-воспитательного процесса с учетом педагогических требований (принципы, закономерности, возрастные особенности и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев В. А. Физкультура и спорт / В.А. Алексеев//М.: Просвещение, 1986. 105 с.
2. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов//М.: Мир, 1992. 117 с.
3. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев// М.: Мысль, 1976. 158 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого/ В. К. Бальсевич// М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Т.Н. Боброва, С.В. Глызина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Основа нашей природы – это темперамент. Учеными доказано влияние нервной системы на динамические особенности человека – сила, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из сочетания этих свойств выделено 4 типа темперамента:

- 1 – сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник.
- 2 – сильный, уравновешенный, инертный – флегматик.
- 3 – сильный, неуравновешенный – холерик.
- 4 – слабый – меланхолик.

Темперамент устойчив и мало подвержен изменениям под воздействиями внешней среды и воспитания.

Итак, существует четыре типа темперамента: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики. Каждому из них соответствует определенный тип поведения, скорость реакции и физические возможности. Естественно, то, что будет идеальным для меланхолика, совершенно не подойдет холерику, и наоборот. Поэтому для каждого человека выбор видов спорта следует обязательно коррелировать не только с пожеланиями, но и с типом темперамента и особенностями характера.

В спортивных достижениях динамические особенности человека могут помочь или, наоборот, создать дополнительные трудности. Учитывая темперамент, можно очень эффективно использовать «свою природу» в спорте. Рассмотрим особенности каждого типа темперамента и соответствие того или иного вида спорта.

Сангвиник – отдает предпочтение упражнениям, связанным с большой подвижностью, активностью и требуют смелости. Они легко переходят от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной тренировочной деятельности. При изучении новых упражнений быстро схватывают основу изучаемого движения, могут легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками. Не любят кропотливой, длительной работы по совершенствованию техники выполнения упражнения. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны, и как правило, на соревнованиях выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности". Сангвиники обожают движение и активность, но, в отличие от холериков, не выдыхаются так быстро, а способны на длительные и более

эффективные тренировки. Из сангвиников выходят самые лучшие капитаны команд, поскольку они сочетают в себе выносливость, большой потенциал и умение владеть собой. Сангвиникам импонируют все командные виды спорта, где требуется общение и поддержка. Футбол, альпинизм, горные лыжи, рафтинг – все это замечательные варианты для людей данного типа. Вообще, сангвиники считаются самыми лучшими спортсменами.

Меланхолик – данный тип нервной системы отличается чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но при этом недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния "стартовой апатии". Что касается меланхолика, этому человеку спорт не так уж и необходим. Люди этого типа любят спокойствие и комфорт. В принципе, могут заставить себя заниматься чем-то, но не ради достижения результата, а, скорее, ради самого процесса. Все виды спорта, подходящие меланхоликам, спокойные, вдумчивые и требующие предварительной подготовки. Яхтенный спорт, йога и пилатес, плавание и спортивная стрельба – вот самое оптимальное для меланхолика.

Холерик – спортсмены с данным типом нервной системы предпочитают высокоэмоциональные виды упражнений, интенсивные и темповые движения. Они охотно и с увлечением начинают заниматься избранным видом деятельности, но энтузиазм их быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют двигательную тренировочную работу на силу и выносливость. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеют склонность к "предстартовой лихорадке", что довольно часто не позволяет им реализовать свои возможности в соревнованиях. Холерики. быстрые и вспыльчивые. Они подобны спичкам, загораются мгновенно, но так, же быстро способны растратить все свои силы, если неправильно их расходуют. Для холериков идеально подходят такие виды спорта, где требуется скорость, активность и быстрая жесткая игра. Им следует заняться хоккеем, волейболом или борьбой, поскольку эти виды спорта способны удовлетворить их потребность в выбросе энергии и некоторой агрессии. Хороши для них также экстремальные виды спорта, например, сноуборд, серфинг и мотогонки

Флегматик – в спорте этот тип нервной системы проявляется, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кро-

потливой работе по развитию какого - либо качества. Не отличаются высокой общительностью. Соревновательные результаты стабильны, перед стартом состояние "боевой готовности". Флегматики пригодятся там, где нужна выносливость и длительные нагрузки. Тут они в своей тарелке, поскольку просто обожают спорт, требующий длительных размышлений и расчетов. Им подойдут велосипедные марафоны и марафонский бег на длинные дистанции. Также для людей этого типа темперамента хорошо подходят логические виды спорта, требующие размышлений и работы интеллекта: керлинг, шахматы или бильярд.

Человек велик и совершенен, человек способен бороться и побеждать и даже с природой он осмеливается вступить в борьбу. Стремление дойти до поставленной цели может быть очень сильным, и каждый из нас может вопреки всему выбирать свой путь!

В каждом из темпераментов есть положительные качества, свои преимущества. Их надо уметь видеть и использовать для пользы дела, например, для спорта. Исходя, из своей природы человек может достигнуть определенных высот в том деле, которым занимается.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин - М.; "Физкультура и спорт"; 1978.-134 стр.

2. Физиология человека. Учебник для ин-тов физ. культуры. изд. 5-е, под ред. Н.В. Зимкина. - М.; "Физкультура и спорт"; 1975. - 185-214 стр.

3. Общая психология. Учебное пособие для студентов пединститутов / В.В. Богословский, А.А. Степанов, А.Д.Виноградова и др.; под ред. В.В.Богословского и др.- 3-е издание переработанное и доп.-М.; Просвещение, 1981.-333-344стр.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. Боровенская

г. Ангарск, МАОУ Лицей № 2.

Развитие спорта не стоит на месте, а движется в ногу со временем. Современная физическая культура и спорт предъявляют к спортсменам все новые требования к знаниям, к грамотному подходу в занятиях физической культурой и спортом. На помощь спортсменам пришли такие области науки как психология, педагогика, медико-биологическая наука, история физической культуры, метрология, биомеханика, и другие общетеоретические и специально теоретические дисциплины.

В наше время, в современном мире, появились новые научные данные, появилась взаимосвязь физической культуры и спорта с такими науками как экономика, юриспруденция, менеджмент, логистика, а так-

же государственные заказы по закупкам работ, товаров и услуг в области физической культуры и спорта. И это способствует развитию теории физической культуры и спорта.

Рассматривая психологические и педагогические стороны физической культуры и спорта отдельно и в целом, мы сможем ясно увидеть влияние данных аспектов на современное развитие физической культуры и спорта. Наш взгляд на данную проблему будет направлен и на учителя физической культуры и на учеников и спортсменов.

Хотим отметить, что работа учителя физической культуры значительно отличается от деятельности любого другого учителя – предметника и имеет ряд специфических особенностей.

Психологические аспекты:

1. Учитель физической культуры испытывает значительные шумовые воздействия на уроках. Звуки отличаются высоким диапазоном тональности, резкостью, длительностью – это вызывает у учителя сильное психическое утомление. Учителю физической культуры необходимо еще иметь и хорошо поставленный голос с учетом огромного пространства спортивного зала, чтобы команды и объяснения могли даваться четко и понятно.

2. Учитель физической культуры должен быстро перестраиваться на работу с разным возрастным контингентом учащихся, проходящих на урок (после второклассников приходят семиклассники, пятиклассники, первоклассники и т.д.), плюс учебная нагрузка от 5 – до 8 уроков, это создает не только психологическую, но и физическую напряженность.

3. Еще одна особенность связана с условиями среды, в которой проводится урок физической культуры. Деятельность учителя физической культуры не ограничивается стенами спортивного зала, в осенние, зимние, весенние периоды занятия проводятся на свежем воздухе. Это может иметь отрицательное воздействие на организм учителя, частые смены температурного режима за день (выход на улицу и возвращение в зал до семи раз в течение учебного дня), в зависимости от погоды на улице.

4. Не все учебные заведения – общеобразовательные школы, дополнительное образование, лицеи, училища, и даже спортивные школы имеют хорошую материальную базу (частенько не хватает спортивного оборудования, нужного для занятий по программе, есть учебные заведения не имеющие на своей территории спортивных сооружений и спортивного поля...), и эти отрицательные факторы добавляют психологической напряженности в занятия физической культурой.

Такие условия требуют от учителя крепкого здоровья, хорошей физической формы и психологической выносливости.

Многие ученики воспринимают уроки физической культуры как что – то неважное, второстепенное. Но уроки физической культуры дают ученикам возможность скомпенсировать малоподвижный образ жизни, создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования

разнообразных двигательных умений и навыков. Кроме того, физическая культура формирует в школьном возрасте основы здорового образа жизни.

Положительным аспектом будет являться:

1. Психологическая разгрузка во время занятий физической культуры от умственной напряженной деятельности учеников на устных предметах. Воспитание эстетического отношения к занятиям физической культурой, соблюдение гигиенических правил, умение контролировать свое физиологическое состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов учащихся.

3. Формирование психологических основ двигательного развития, в частности с развитием психомоторики учащихся (подготовку двигательной сферы учащихся к овладению любыми новыми двигательными навыками в будущей трудовой деятельности).

4. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Педагогические аспекты:

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информацию физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности педагогических воздействий.

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за учебной и тренировочной нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- контроль за динамикой развития физических качеств, формирования навыков и ростом спортивных результатов;
- контроль за поведением во время занятий физической культурой и спортом.

Методы педагогического контроля: анкетирование занимающихся, анализ рабочей документации учебно – тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями на занятиях, тестирование различных сторон подготовленности.

Цель психологии спорта – изучение психологических закономерностей специфической деятельности спортсменов и команд и разработка психологически обоснованных методов спортивной тренировки.

Спорт высших достижений — это деятельность, которая требует от исполнителя около предельного психофизиологического напряжения, большие физические и психические нагрузки:

- ограничения, свойственные тренировочному процессу;
- опасные ситуации;
- жесткие условия отбора в команду;
- напряжение предсоревновательной подготовки;
- высокая конкуренция;
- социальные последствия побед и поражений.

ЛИТЕРАТУРА:

Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010.

2. Стрельникова И. В. Психолого-педагогические особенности воспитания трудных подростков средствами физической культуры / И.В. Стрельникова. – М., 2003.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Н.В. Зинкова, И.Н. Киселева

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

В современных условиях научно-технического прогресса постоянно растет потребность к явлению социально-психологического климата коллектива. Данная проблема актуальна, прежде всего, возросшими требованиями к уровню психологической включенности индивида в его трудовую деятельность и усложнением психической жизнедеятельности людей постоянным ростом их личностных притязаний.

Одним из важнейших условий борьбы за рост производительности труда и качество предоставляемых услуг, является формирование благоприятного социально-психологического климата трудового коллектива.

Социально-психологический климат выступает также в качестве полифункционального показателя уровня психологической включенности человека в деятельность, меры психологической эффективности этой деятельности, уровня психического потенциала личности и коллектива, масштаба и глубины барьеров, лежащих на пути реализации психологических резервов коллектива (Парыгин Б.Д.) [2].

Эффективность деятельности во многом зависит от благоприятной атмосферы в коллективе, которая не только продуктивно влияет на ее результаты, но и перестраивает человека, формирует его новые возможности и проявляет потенциальные.

Изучение условий профессиональной деятельности, а также знание того, какой стиль межличностного взаимодействия наиболее благоприятен в коллективе, какой уровень группового развития является наиболее приемлемым для эффективности профессиональной деятельности, учет потребностей и ожиданий своих работников, признание значимости их деятельности, удовлетворенности работой, а также забота о их профессиональном развитии – эти вопросы актуальны при решении задач профессионализации педагогов, а также повышения качества образовательных услуг.

Изменения, новшества, происходящие в системе образования, повлекли за собой изменения в отношениях сторон образовательного процесса: повышение требований к уровню подготовленности педагога, готовности адекватно принять нововведения и успешно адаптироваться в изменившихся условиях, предоставлять качественные образовательные услуги. Наконец, удовлетворенность профессиональной деятельностью работников образовательного учреждения во многом определяет степень удовлетворенности воспитанников и их родителей.

Таким образом, **целью** нашего исследования является выявление взаимосвязи психологического климата со степенью удовлетворенности профессиональной деятельностью в коллективе образовательного учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры.

В своем исследовании мы опирались на основные теоретические и методологические положения отечественной психологии: принцип единства сознания и деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др.), принципы системно-деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Г.В. Суходольский, В.Д. Шадриков); основываемся на концептуальные идеи Г.М. Андреевой [1], Н.Н. Обозова, Р.Л. Кричевского, А.В. Петровского [4], В.А. Ядова и др., в которых рассматривается феномен малых социальных групп; опираемся на теоретические положения о социально-психологическом климате в организации (В.В. Бойко, Б.Д. Парыгин [2], А.В. Петровский, В.М. Шепель, и др.); на работы С.В. Кошелева, В.А. Ядова и др. по вопросу удовлетворенности трудом.

Анализ различных точек зрения на содержание понятия социально-психологического климата позволяет сделать вывод, что данное явление представляет собой полифункциональное социально-психологическое образование, которым опосредуется любая деятельность коллектива (группы). Специфика его состоит в том, что он представляет собой интегральную и динамическую характеристику психиче-

ских состояний всех членов коллектива. Признаками благоприятного социально-психологического климата выступают: высокая требовательность и доверие членов организации друг к другу, доброжелательная и деловая критика, свободное выражение собственного мнения членами организации при обсуждении всех вопросов групповой жизни, удовлетворенность принадлежностью к организации, высокая степень взаимопомощи, достаточная информированность членов организации обо всех аспектах ее внутренней жизни.

Судить о состоянии социально-психологического климата в образовательном учреждении можно по такому важному показателю, как удовлетворенность-неудовлетворенность. Удовлетворенность трудом возможна, если человек ориентирован на содержание труда, если он работает в благоприятных условиях: у него хорошо организовано рабочее место и трудовой процесс, сложились хорошие отношения с руководителем и коллегами, достаточно материальное вознаграждение (уровень заработной платы), есть перспектива профессионального роста.

В процессе исследования применены и представлены результаты эмпирического исследования по следующим психодиагностическим методикам: опросник «Определение психологического климата в организации», методика диагностики межличностных отношений в коллективе Т.Лири, методика оценки интегральной удовлетворенности трудом (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.) [6].

Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась методами корреляционного анализа (метод ранговой корреляции Спирмена).

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента по методике Т. Лири, свидетельствует об общей дисгармонии качеств, соответствующих данным октантам и характеризует неадекватное поведение. Для данной выборки, по средним показателям методики, испытуемым характерны «независимо-доминирующий» и «прямолинейно-агрессивный» тип межличностного взаимодействия.

Результаты, полученные по итогам опроса «Определение психологического климата в организации» среди педагогов-тренеров МБОУ ДОД, свидетельствуют о низком уровне социально-психологического климата в коллективе, причем по параметру сплоченность получены очень низкие результаты. Это позволяет прийти к выводу о необходимости целенаправленной коррекционной работы по развитию благоприятного социально-психологического климата в коллективе образовательного учреждения, что в свою очередь отразится на качестве выполняемой деятельности.

По итогам проведения методики «Интегральная удовлетворенность трудом» показатель общей удовлетворенностью профессиональной деятельностью в педагогическом коллективе МБОУ ДОД находится на среднем уровне развития. Анализируя показатели парциальной удов-

летворенности трудом, можно говорить о высокой степени удовлетворенности условиями труда. Часть составляющих удовлетворенностью трудом в исследуемом коллективе находится на среднем уровне: интерес к работе, удовлетворенность достижениями в работе, уровень притязаний в профессиональной деятельности. Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками, удовлетворенность взаимоотношениями с руководством, предпочтение выполняемой работы высокому заработку, профессиональная ответственность находятся на достаточно низком уровне развития.

Сопоставление данных о степени общей удовлетворенности и ее составляющих с характеристиками психологического климата в исследуемом коллективе позволяют говорить об их тесной взаимосвязи.

Полученные результаты позволили определить особенности изучаемого понятия у испытуемых и наметить пути коррекционной работы для педагогического коллектива МБОУ ДОД с целью совершенствования ее психологического климата.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева Г. М. Социальная психология /Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1999. 375 с.
2. Кричевский Р.Л., Дуборская Е.М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты /Р. Л.Кричевский,Е.М. Дуборская. – М., 1991. 391 с.
3. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива: Пути и методы изучения/ Б.Д. Парыгин. – Л.: Наука, 1981. 192 с.
4. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива / А.В. Петровский, В.В. Шпалинский – М., 1978. 176 с.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 470 с.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

А.М. Гончарук, Н.Г. Богданович

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Киокусинкай – особый стиль каратэ, в достижение максимального результата в спортивной деятельности в данном стиле каратэ связано с нагрузками на уровне предельных возможностей человека [1]. Поэтому особенно важным становится изучение индивидуальных особенностей

спортсменов для определения психологических показателей перспективности спортсменов в данном виде спорта, для определения их адаптационных возможностей и природной предрасположенности выдерживать высокие физические и нервно-психические нагрузки.

Одним из таких психологических показателей являются свойства нервной системы и темперамента, рассматриваемые как задатки способностей [2]. В свойствах темперамента находят выражение индивидуально-типологические особенности личности, своеобразные свойства ее психической активности.

В каратэ изучение индивидуально-типологических особенностей юного спортсмена, необходимо начинать уже на начальном этапе спортивной подготовки, чтобы выработать эффективный индивидуальный подход в тренировочном процессе, который будет способствовать росту спортивных результатов. Но, к сожалению, в реальной практике, довольно часто тренеры не учитывают особенности личности своих подопечных, наблюдается отсутствие индивидуального подхода к каждому конкретному юному спортсмену, что порождает различного рода трудности в процессе спортивной подготовки.

В тоже время, ученые и специалисты в области физической культуры и спорта обращали внимание практиков на важность учета данных свойств при организации тренировочного процесса. Необходимость использования индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась еще в работах П.Ф. Лесгафта. Влияние индивидуальных свойств нервной системы высококвалифицированных спортсменов на результат, изучал А.Н. Крестовников с сотрудниками в 1937 году. Используя метод тестов для определения свойств нервной системы, они получили данные, показывающие, что все спортсмены относятся к различным вариациям сильного типа. Продолжая исследования данной проблемы, эти ученые пришли к выводу об обусловленности спортивного успеха типологическими особенностями нервной системы (А.Н. Крестовников, 1951; А.Н. Крестовников и Э.Б. Коссовская, 1952; А.Н. Крестовников и В.В. Васильева, 1955).

Авторов данной публикации заинтересовали факт, выявленные А.Н. Крестовниковым, и была определена цель собственного исследования, заключающаяся в выявлении особенностей индивидуально-типологических свойств юных каратистов, занимающихся на этапе начальной подготовки и различающихся спортивными результатами.

Исследование было проведено на группе начального этапа обучения, возраст исследуемых юных спортсменов составлял 10-12 лет. В исследовании были использованы следующие методы психодиагностики:

- Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест). Данный тест используется при психодиагностических исследованиях свойств нервной системы как индивидуально

психологических особенностей личности спортсмена в целях спортивного отбора, профориентации и коррекции тренировочного процесса.

- Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности (модифицированный опросник Айзенка). В зависимости от преобладания и сочетания таких индивидуально-типологических свойств личности как экстраверсия-интроверсия и нейротизм, Айзенком было выделено 32 типа личности. Данная методика также широко применяется при проведении профориентации.

По результатам проведенного исследования было установлено, что юные спортсмены как одной, так и другой групп преимущественно имеют средне-сильный тип нервной системы (Рис. 1). Сильный тип нервной системы встретился только у одного испытуемого, вошедшего в группу с лучшими спортивными результатами.

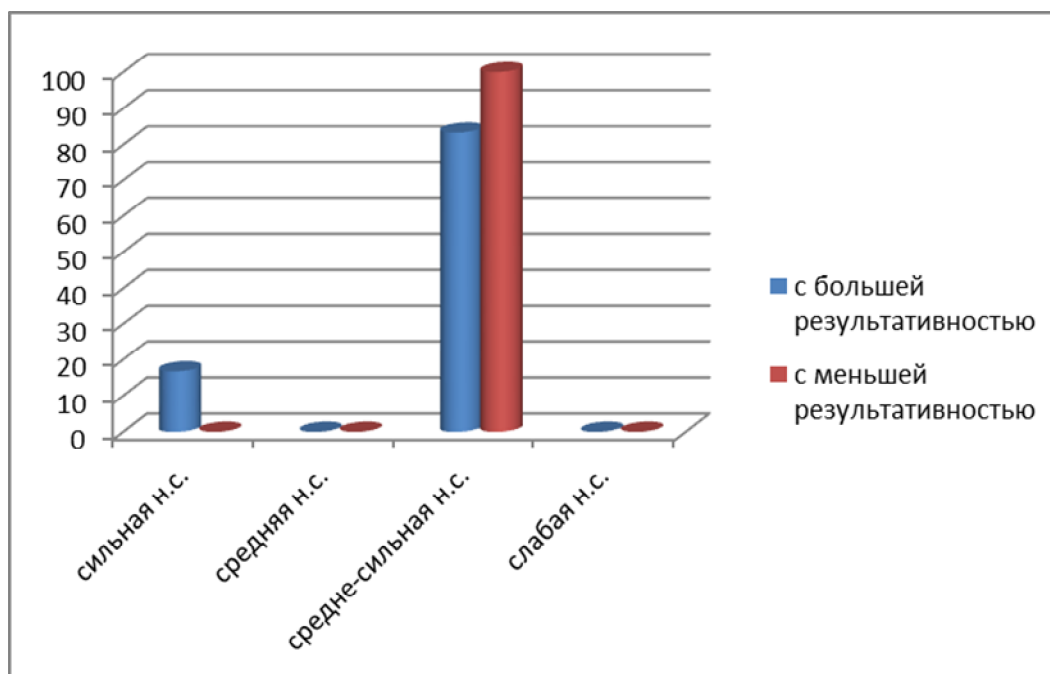


Рис. 1. Диаграмма частоты встречаемости типов нервной системы в группах юных спортсменов с большей и меньшей результативностью (в %)

В результаты изучения таких индивидуально-типологических свойств личности юных спортсменов, как экстраверсия и нейротизм, были установлены отличия между группами в уровне выраженности данных качеств (Рис. 2-3).

Так, в группе юных спортсменов-каратистов, отличающихся большей результативностью, наиболее часто встречаемыми оказались амбиверты, то есть испытуемые, имеющие средние значения по шкале экстраверсия-интроверсия. Тогда как среди группы с меньшей результативностью преобладающими оказались юные спортсмены с выраженной экстраверсией (Рис. 2).

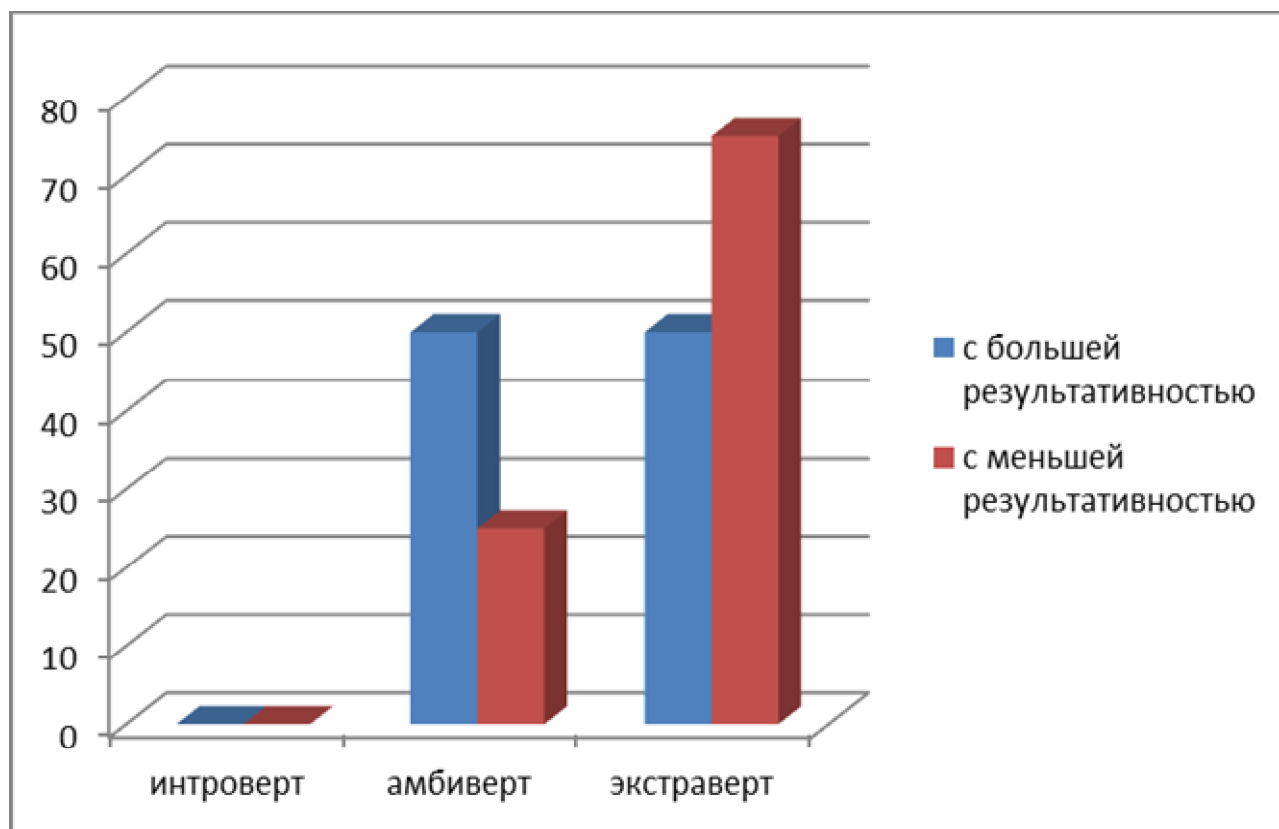


Рис. 2. Диаграмма процентного соотношения степени выраженности экстраверсии в изучаемых группах юных спортсменов-каратистов (в %)

Известно, что среди характеристик типичного экстраверта, наряду с его общительностью и обращенностью на окружение, есть и такие как импульсивность, вспыльчивость, действие под влиянием момента, слабая регуляция чувств и эмоций.

Выявленный факт отличия юных спортсменов-каратистов двух изучаемых групп в способности регулировать эмоции, нашел свое подтверждение и при анализе результатов, полученных при изучении особенностей нейротизма или эмоциональной неустойчивости (Рис. 3).

Как оказалось, в группе с большей спортивной результативностью чаще встречаются юные спортсмены, отличающиеся эмоциональной устойчивостью, чем эмоционально неустойчивые (66,7% и 33,3% соответственно). В то время как в группе с меньшими спортивными результатами эмоционально устойчивых и неустойчивых оказалось по 50%.

Из полученных данных можно заключить, что в группе юных спортсменов-каратистов чаще встретились такие сочетания индивидуально-типологических свойств личности, как выраженная экстраверсия и нейротизм или эмоциональная неустойчивость. В психологической литературе указывается, что люди с высокими результатами по шкале нейротизма очень болезненно реагируют на неудачи и возникающие проблемы, склонны расстраиваться по пустякам, подвержены резким переменам настроения, тревожны и крайне чувствительны ко всему, что с ними происходит.

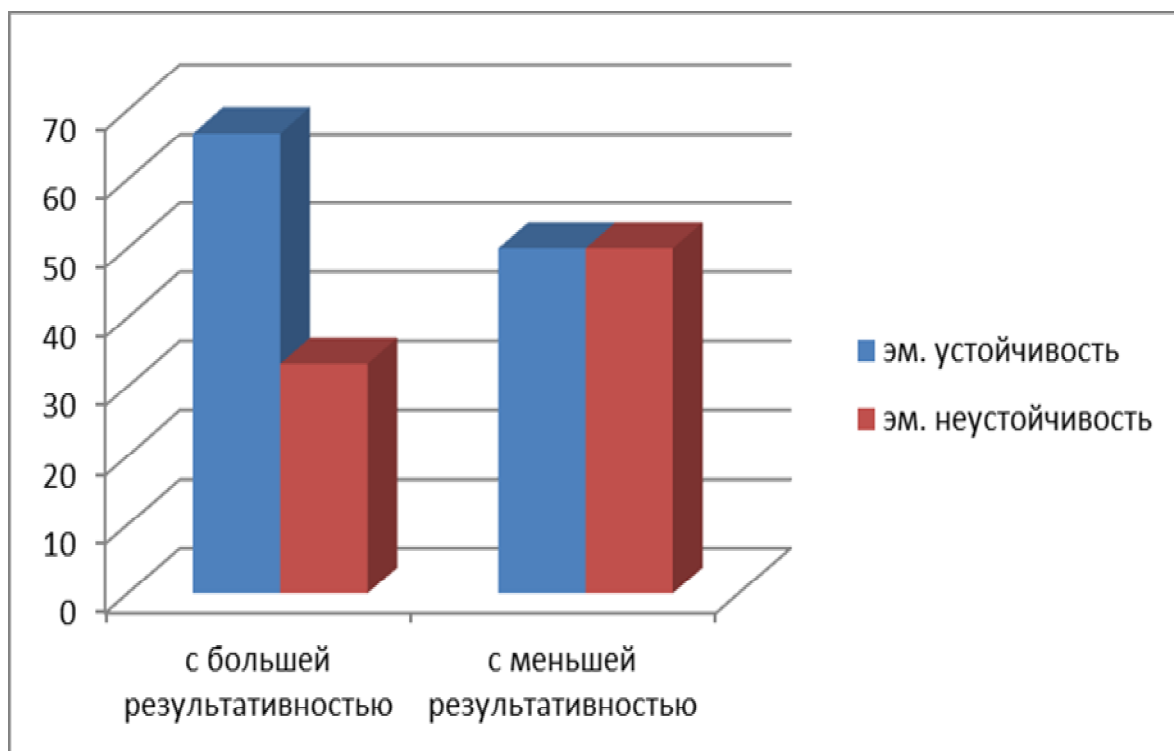


Рис. 3. Диаграмма процентного соотношения степени выраженности нейротизма (эмоциональной устойчивости) в изучаемых группах юных спортсменов-каратистов (в %)

Среди юных спортсменов, имеющих лучшие спортивные результаты, напротив, чаще встретились сочетания амбиверсии и эмоциональной стабильности.

Полученные данные дают основание полагать, что в качестве показателя спортивной пригодности для такого вида спорта как каратэ, наряду с другими показателями, можно использовать сочетание уровня экстраверсии и нейротизма. Полученные данные по типологическим свойствам нервной системы не показали наличия отличий между изучаемыми группами. Данный факт позволяет заключить, что необходимо провести исследование с большим участием юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся как каратэ, так и другими видами спорта, что позволит с большей долей достоверности говорить о наличии или об отсутствии влияния данного свойства на результативность спортивной деятельности.

Кроме того, результаты наших исследований показывают, что в исследуемой группе необходимо вносить изменения тренировочного процесса с учетом обнаруженных индивидуально-типологических особенностей юных спортсменов.

В качестве дальнейшей перспективы исследования мы планируем продолжить изучение индивидуально-типологических свойств личности, способствующих достижению спортивного успеха в каратэ, и разработать методику психологической подготовки юных каратистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Что такое карате Кёкусинкай [Электронный ресурс]. - Сайт Российского союза Каратэ Кёкусинкайкан. - Режим доступа: <http://karate.snk.ru/%D0%BA%D0%B8%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9/>
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – С.117.

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-17 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Е.Е. Елисеева, Я.А. Черентаева

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. Именно психологический фактор играет решающую роль [2].

Спортивная психодиагностика накопила большое число методик, предназначенных для изучения и оценки различных индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Основная ценность любой методики в свете требований спортивной психодиагностики заключается в возможности адекватно измерять значимые психологические характеристики спортсменов и на этой основе прогнозировать успешность спортивной деятельности.

Проблема соревновательной надежности и устойчивости возникла в связи с усложнением условий соревновательной деятельности и повышением требований к уровню психологической подготовленности спортсменов.

Для успеха в современном спорте недостаточно иметь высокий уровень двигательных способностей, тактического мышления, функциональных возможностей. Не менее важно обладать способностью к реализации своих потенциальных возможностей в ситуациях, препятствующих их реализации. Очень важно и другое: без срывов и провалов пройти через серию стартов, схваток, игр, попыток. Про спортсменов, обладающих такими способностями, говорят, что эти спортсмены надежны и устойчивы или что у

них низкая вероятность соревновательных срывов [3].

Соревновательная надежность и устойчивость характеризует поведение спортсмена на соревнованиях, существуют два основных источника информации о ней: результаты соревнований и эксперты, наблюдающие и оценивающие поведение спортсменов. В спорте в качестве экспертов могут выступать тренеры и сами спортсмены.

Тренер, наблюдая спортсмена в течение многих лет и в самых разнообразных ситуациях, является уникальным носителем информации. Он судит о психологической подготовленности спортсмена как наблюдатель со стороны. Лучше всего о своих переживаниях на соревнованиях может рассказать сам спортсмен. Оценки тренера и спортсмена, дополняя друг друга, позволяет более объективно судить о психологической подготовленности спортсмена.

Содержательный анализ экспертной информации о соревновательной надежности и устойчивости спортсменов показал, что она определяется двумя относительно независимыми психологическими качествами:

- 1) чувствительностью психики к соревновательным трудностям и помехам;
- 2) сопротивляемостью специальных спортивных навыков дезорганизующему воздействию стресс-факторов соревнований.

В ходе нашего эксперимента по исследованию формирования психологической готовности лыжников-гонщиков 15-17 лет нами были применены методики:

- 1) Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера. Метод применяется для экспресса - самооценки осознаваемого уровня тревоги в той или иной стрессовой ситуации;
- 2) Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова. Шкала содержит семь суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки;
- 3) Методика САН (самочувствие, активность и настроение). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). [4].

Психологическая подготовка лыжника - это развитие и совершенствование функции психики, способностей и качеств спортсмена, необходимых для достижения высокого спортивно-технического результата или победы. Одна из главных задач психологической подготовки - развитие волевых качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности [1].

Исходя из данных индивидуальных оценок по факторам различных

тестов нами были даны необходимые рекомендации для организации психологических занятий со спортсменами и для выработки индивидуально-своеобразной техники подведения к стартам.

Результатом психологической подготовки должна явиться психическая готовность. Психическая готовность в спорте представляет собой сложное целостное проявление личности, характеризующееся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижением намеченной цели; способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряженной, возбуждающей атмосфере соревнований [2].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / М. А. Аграновский. — М.: ФиС, 2009. — 210с.
2. Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган В.Н. Особенности физиологии, психологии и педагогики в лыжном спорте. / А.Н. Алябьев, В.Л. Марищук, В.Н. Цыган - Спб.: ВМедА, 2001.- 128с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. пособие для институтов физической культуры. / М.А. Годик. — М.: ФиС, 2005. — 192 с.
4. Гордон С.М. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод. разраб. для слушат. ВШТ и факульт. усовершенств. / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский - М.: ГЦОЛИФК, 2000. -24 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ В РОССИЙСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ВСИ МВД РОССИИ)

А.Ж. Жамбалдоржиева, С.М. Струганов

*г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский институт МВД России»*

На сегодняшний день Россия тесно взаимодействует с иностранными государствами в сфере услуг профессионального образования. Во многих образовательных учреждениях и организациях России в настоящее время проходят обучение иностранные граждане. Не исключением в этой области услуг являются и образовательные организации силовых ведомств.

Данное сотрудничество в этом виде услуг является одним из приоритетных направлений, т.к. это наглядно показывает качество выпускаемых специалистов в сфере профессионального образования нашими вузами. Но обучая иностранных граждан государство и руководство вузов не ограничиваются только образовательными услугами, они также активно развива-

ют, устанавливают и совершенствуют международное сотрудничество с иностранными государствами в области науки, культурных и спортивных связей. Реализуя вышеуказанные цели, российские вузы также активно развивают сотрудничество и взаимодействие с иностранными высшими учебными заведениями с целью обмена педагогического опыта для повышения эффективности образовательного процесса.

Выполнение задач в данной сфере осуществляется на основе общепринятых принципов законности, практической направленности, эффективности, оперативности, планирования, научной обоснованности, преемственности и модернизации учебного процесса.

Восточно-Сибирский институт МВД России также не остается в стороне в этом виде деятельности. В настоящее время в институте проходят подготовку слушатели правоохранительных органов Монголии, Кыргызской Республики, Республики Таджикистан, Республики Узбекистан. Институт тесно взаимодействует и обменивается опытом силовыми образовательными организациями Республик Беларусь и Казахстан.

Граждане данных государств, прибывая на обучение в российские вузы зачастую сталкиваются с рядом проблем, которые им необходимо решить в процессе обучения на территории России. Эти проблемы, прежде всего, связаны с языковым барьером, социально-бытовыми условиями, климатическими, этническими, а также адаптацией слушателей к процессу обучения в иностранном вузе.

Рассматривая вузы силовых организаций на примере Восточно-Сибирского института МВД России (ВСИ МВД России) следует заметить, что в данных учебных заведениях одним из приоритетных направлений является физическая подготовка курсантов и слушателей. Физически слабо подготовленным обучающимся приходится вдвойне тяжелее своих сокурсников, которые физически хорошо подготовлены, т.к. им приходится одновременно решать несколько задач, чтобы успевать за процессом обучения.

Поэтому на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» к данным слушателям предъявляются особые требования, к ним прикрепляют наиболее подготовленных курсантов сокурсников, разрабатывается индивидуальный план подготовки, чтобы в краткий срок достигнуть наиболее оптимальной физической подготовленности для решения дальнейших задач образовательного процесса.

Для подготовки специалиста из числа слушателей иностранных государств в области правоохранительной деятельности перед дисциплиной «Физическая подготовка» стоит конкретная цель, чтобы за период обучения сформировать физически и психологически подготовленного сотрудника, к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправ-

ных действий, а также обладающего высокой работоспособностью в процессе служебной деятельности.

Согласно программе обучения и реализации поставленной цели, на занятиях по физической подготовке реализуются следующие задачи:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы, специальных средств, табельного оружия, для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности.

Одним из приоритетных направлений, исходя из современных исследований и с точки зрения ряда авторов, считается анализ избирательности факторов, от которых зависит величина и характер физических и психических нагрузок и разнообразие их функциональных проявлений, воздействующих на эффективность профессиональной деятельности. В процессе физической подготовки преподаватели задействуют весь арсенал форм и методов проведения занятий для успешного решения задач, это.

- подбор оптимальных средств, методов и форм обучения, с индивидуальным подходом к каждой группе иностранных слушателей;
- высокое качество проведения учебных занятий (здесь в первую очередь речь идёт об эффективности доведения требований преподавателей до курсантов);
- воспроизведение на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным (в том числе и тех, которые будут отражать условия тех государств, слушатели которых обучаются в ВУЗе МВД России);
- решение различных вводных по тактике обеспечения личной профессиональной безопасности и правомерному применению табельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы;
- обеспечение должного контроля за выполнением учебной программы, что является основным пунктом и служит непосредственно контролю временных границ и качества адаптации иностранных слушателей на всем периоде обучения.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физиче-

ской подготовки как российских, так и иностранных курсантов, а также их адаптация, реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к служебно-профессиональной деятельности сотрудников МВД России. Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление; силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и т.д.).

В целях укрепления международного сотрудничества с иностранными государствами в ВСИ МВД России ежегодно проводятся научно-практические конференции с участием иностранных специалистов. В области укрепления культурных и спортивных связей, а также совершенствования физической подготовленности курсантов и слушателей, а также поддержания дружеских отношений ВСИ МВД России организует ежегодно спортивно-массовые и культурные мероприятия на Кубок «Найрамдал» (в пер. с монг. – дружба). Проведение этого мероприятия посвящено российско-монгольской дружбе, где принимают участие курсанты и студенты Монголии, которые обучаются не только в институте, но и в других вузах города Иркутска.

Подводя итог выше сказанному, следует заметить, что физическая подготовленность и спортивно-массовая работа помогает иностранным слушателям преодолевать не только трудности обучения в иностранных вузах, но и преодолевать социально-бытовые и психологические трудности. На примере ВСИ МВД России, можно сказать, что на сегодняшний день реализация приемов и методов психологической и физической адаптации к физическим нагрузкам иностранных курсантов проходит довольно успешно. Подтверждением этому является то, что иностранные слушатели за короткий промежуток времени осваивают основные приемы и методы физической подготовки, приобретая необходимые умения и навыки выполнения физических упражнений, что помогает им успешно преодолевать физические нагрузки, предусмотренные учебной программой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Герасимова, Н. В. Физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России с учетом их психологических особенностей: автореф. дисс.канд.юрид.наук. – Майкоп, 2004. – С. 3.
2. Карагодин, А. В. Применение специальных средств сотрудниками ОВД: учебно-методическое пособие / А. В. Карагодин, Ю. Н. Канибер. – Белгород, 2012. – С. 80.
3. Кулавцев, Т.С. Физическая подготовка в МВД России: курс лекций / Т. С. Кулавцев. – Барнаул, 2008. – С. 22.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В.Н. Кочоманов

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей так же бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: *авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций*. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1].

В процессе занятия физической культурой закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Физическая культура и спорт оказывают на человека следующее влияние:

- нравственно – этическое воспитание;
- процесс самосознания и самосовершенствования;
- формирование воли;
- воспитание уверенности в себе и своих силах;
- помогает оценивать себя.

Физически культурный человек должен вести *здоровый образ жизни*, стремиться к физическому совершенству, иметь установку на физическое совершенство и повседневно реализовывать их.

Одной из важнейших составных элементов физической культуры студенческой молодежи является *здоровый образ жизни* – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление

здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Но не только занятия физической культурой автоматически гарантирует хорошее здоровье. Исследователями института физкультуры и спорта установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека (принятых за 100%), на занятия физической культурой приходится **15-20 %**, режим питания **10-16%**. На суммарное воздействие остальных факторов приходится **24-51 %**.

Бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы. Согласно статистическим данным института питания РАМ молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, сна:

- уходят на занятия без завтрака до 40 % студентов, что приводит к снижению работоспособности на 15-30 %;
- до 60 % студентов принимают горячую пищу один раз в день;
- у 80 % отбой затягивается до 12-1 часа ночи, и из-за недосыпания умственная работоспособность студентов снижается на 15-20% по сравнению с теми, у кого сон нормально организован;
- к дневному сну (от 1-3 часов) прибегает около 20 % студентов;
- 60 % студентов занимается самоподготовкой в позднее время и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил;
- до 50% студентов подвержены простудным заболеваниям, а к закаливающим процедурам прибегают менее 2 %.

Как показывают исследования, проведенные в ИГМУ, занимаются спортом и физкультурой – 59%; 31% - посещают как зрители, а 10% студентов отметили, что не интересуются спортом ни в каком его проявлении. Среди важных жизненных ценностей 29,5% студентов назвали «иметь крепкое здоровье и заниматься спортом», что создает предпосылки для осуществления воспитательной работы, основанной на ценностях, определенных самими студентами.

Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды.

В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культура здоровья человека. Проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными [2].

В ИГМУ физическое воспитание является одной из ведущих составляющих в профессиональной подготовке будущих врачей-специалистов. Поскольку хороший врач должен быть физически здоровым, ведь только сильные и выносливые люди смогут работать сутки напролет, дежуря на ночных сменах, проводя многочасовые операции или вчитываясь в историю болезни.

Задачи физического воспитания в университете решаются не только на занятиях по физической культуре, но и в разнообразных формах внеучебной деятельности:

- проведение соревнований на первенство университета по различным видам спорта;
- работа различных спортивных секций;
- проведение различных спортивных праздников, активное участие студентов в мероприятиях Всероссийского уровня («Кросс Нации», «Эстафета Олимпийского Огня», «Лыжня России»).

Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Эффективность предложенных путей и средств развития физической культуры в процессе обучения заключается в положительном влиянии на формирование физической культуры личности студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонов С.А. Воспитание будущего врача / С.А. Антонов.– М.: Типографский отдел ООО «Центр высоких технологий «Ориентир», 2009. – 72с.
2. Ткаченко Е.В. Воспитание будущего педагога: педагогическая проблема / Е.В. Ткаченко //Научно-методический сборник. – М.: типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

А.Д. Ложеницына

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

В последние 100–150 лет существования человечества четко определились основные законы физического и умственного развития детей с возраста 1 года и до возмужания – 17-19 лет. На эту тему было написано огромное количество работ, проведено множество исследований, из которых без особого труда можно выбрать систему, способную хорошо работать применительно к нашим условиям жизни.

О положительном влиянии физического развития на умственное знали еще в Китае времен Конфуция, в Древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолиня физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Баден-Пауэль в конце XIX в. создал совершенную систему воспитания подрастающего поколения в виде скаутского движения, которое было принято всеми цивилизованными-

ми странами мира, включая Россию до и после революции. Возрождение скаутского метода воспитания подрастающего поколения на государственном уровне в любой стране мира может дать качественный скачок уровня жизни населения, но только через 10–20 лет. В каждой семье родители желают своему ребенку хорошей судьбы, но не всегда желаемое совпадает с действительным. А почему? Ответ очевиден: потому что родителям не хватает знаний, а государственным деятелям, отвечающим за судьбу подрастающего поколения, желания и возможностей. В таком случае получается, что ребенок вынужден сам выбирать методику своего воспитания. Но он начинает это понимать слишком поздно и не всегда правильно (как правило, на самостоятельный выбор глобальное влияние оказывает видео индустрия восточных единоборств), так как основной рост клеток головного мозга заканчивается у человека в 14–16 лет, а способность осознавать собственное «я» в полной мере и способность принимать решения о выборе жизненного пути появляется у него в 16–17 лет. Следствием этого может быть то, что проживет он свою жизнь вполовину своих сил и возможностей. Исследования последних лет, проведенные американским нейробиологом Лоренцем Кацем и специалистом в молекулярной биологии Фредом Гейгом, доказали, что в мозге людей всех возрастов под влиянием определенных условий могут возникать новые межнейронные связи и появляться новые нервные клетки. Одним из таких условий является физическая активность. У физически активных людей наряду с новыми нервными клетками в мозгу обнаруживались и новые кровеносные сосуды. Это можно объяснить следующим образом: под влиянием физической активности улучшается кровоснабжение мозга, соответственно и его питание, что стимулирует образование новых межнейронных связей и новых нервных клеток. В США уже разработана новая система – нейробика – это комплекс специальных упражнений для тренировки мозга. Примечательно, что указанные выше изменения в наибольшей степени выявляются в гиппокампе – небольшом мозговом образовании, занимающемся переработкой поступающей информации. Исследования Катца и Гейга подтверждают тесную связь умственного развития с физическим.

Большое значение в наше время приобретают формы внешкольного физического развития в виде различных спортивных школ, секций.

При выборе вида спорта, определенной секции следует учитывать, что физической культурой необходимо заниматься детям в группах – с 3-х лет, индивидуально – с первых месяцев рождения, а спортом с серьезным соревновательным режимом – после окончания роста костно-мышечного аппарата. Мозг ребенка растет количественно и качественно (вставочные нейроны и прочие клетки) ориентировочно до 16 лет (первые 3 года — лобные доли, а потом остальные части). В это время ребенок имеет максимальные способности к обучению – как к освоению навыков управления собственным телом, так и к овладению теоретическими знаниями. В соответствии с условиями жизни, при ща-

дящих нагрузках, мозг ребенка корректирует генетическую программу роста всех клеток организма, позволяющую выжить, даже с большими перегрузками, во взрослой жизни. Вот почему у людей, которые с детства не занимались физической культурой или физической работой, в зрелом возрасте чаще случаются, даже при небольших перегрузках, инсульты, инфаркты, разрывы сосудов, головная боль возникает при перемене атмосферного давления, а из-за малой толщины и прочности костно-мышечной ткани при бытовых падениях бывают переломы костей и вывихи суставов. Ребенок, который всего 2 года занимается в спортивной секции, уже приобретает высокую прочность мышечных тканей, и ему не страшны даже большие перегрузки.

Существует закономерность: чем выше у ребенка развита способность управлять своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретически знания; чем симметричнее, разнообразнее и точнее движения, тем равномернее развиваются оба полушария головного мозга. Именно поэтому Баден-Пауэль советовал уже с раннего детства развивать в одинаковой степени левую и правую руку. Детским тренерам в любых видах спорта следует придерживаться этих советов.

Соревновательный режим (не внутри своего коллектива) на различном уровне умственного развития ребёнка может иметь как положительные, так и отрицательные результаты, при этом имеет большое значение характер ребёнка, его воспитание и генетические особенности. Непонятно, почему до сих пор психологи не подняли этот вопрос? Почти все спортивные секции имели генеральный курс на результат: медали на соревнованиях, разряды и звания по победам. И всё это начиналось с того возраста, в котором психика ребёнка еще не сформировалась и не дошла до того уровня, когда поражение не вызовет горечи слез и душевной боли, а победы не создадут в характере жестокости, самоликования, самовлюбленности! Родителям стоит задуматься, в какую секцию, к каким тренерам следует отдать своего ребенка для физического развития, чтобы он не был изуродован физически и морально.

Небольшое дополнение: при занятиях физической культурой в крови человека появляется эндоморфин, который убирает стрессы и уменьшает до минимума желание потреблять наркотики, спиртное и табак. Еще очень важно в период развития ребенка удерживать в норме количество адреналина и других веществ, выделяемых в организме для производства энергии; физическая нагрузка является при этом естественным регулятором. Недостаток физической активности, как и перегрузка, ведет к ухудшению умственного и физического развития ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
2. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НАСЕЛЕНИЕ ПРИБАЙКАЛЬЯ

Д.И. Моисеева, Л.Д. Рыбина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Аннотация: Исследование уровня тревожности и уровня депрессии являются важной составляющей для диагностики психологического состояния личности людей, так как многие из них находятся в состоянии депрессии, чаще всего это происходит из-за степени тревоги человека. В статье описано исследование с использованием теста Спилбергера-Ханина. Дан сравнительный анализ по половой принадлежности.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, тест, эндорфины, физические упражнения.

Введение. Значимое место, среди эмоциональных расстройств человека, занимает тревога. Основные черты тревожности, это сдерживание чувств, угрызение совести без причины, чувство долга, сомнение в себе, спешка, ожидание опасности [1,3].

Порой, прежде компенсированная тревожность усиливается по причине появления депрессии. И напротив неестественная тревожность и параллельно ей заниженная самооценка, неверие в успех, тревожная мнительность, могут повлечь за собой развитие депрессивного состояния. Депрессия – пониженное, относительно норме, настроение. Наиболее характерный признак депрессивного состояния это угнетенное, тоскливое, подавленное настроение. Выраженность депрессивных расстройств может быть различной от легкой степени (подавленности, безрадостности), до тяжелой депрессии (безнадежности, отчаяния) [4].

Депрессию можно снять, с помощью физических упражнений. Известно, что физические нагрузки влияют на нейромедиаторы вещества, обеспечивающие связь между нейронами мозга. Депрессию вызывает нарушение баланса нейромедиаторов серотонина и норадреналина, а тренировки помогают его восстановить. Множество физических упражнений увеличивают выработку эндорфинов, что в последствии служит источником повышения настроения. Многие психотерапевты считают, что систематические пробежки не менее эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты. Подчеркнем, что перемены наступают не только в результате изменения биохимических процессов, но и при регулярных занятиях помаленьку происходят изменения по отношению к себе, также увеличивается уверенность в собственных силах [2,5].

Таким образом, изучение состояния тревожности, с целью снятия депрессии путем физической нагрузки, является актуальным.

Задачи исследования: провести сравнительный анализ тревожности

людей по половому признаку и создать программу, которая производит электронное тестирование и автоматически вычисляет статистику.

Методы и организация исследования. В ноябре 2014 года нами было проведено тестирование людей на состояние тревожности по методу Спилбергера-Ханина. В обследование приняли участие 60 мужчин в возрасте от 17 до 60 лет и 60 женщин в возрасте от 16 до 55 лет.

В ходе тестирования вычисляются два показателя, ситуативная тревожность (СТ), которая возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.) и личностная тревожность (ЛТ) – дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

При интерпретации показателей, используются следующие оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

Очень высокая тревожность прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность, наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Умеренный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Установлены отличия в характеристиках степени тревожности у лиц различного возраста (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования обследуемых по степени тревожности с использованием теста Спилбергера-Ханина

Возрастной период	Возраст и пол		Степень тревожности			
	Мужской	Женский	Мужской		Женский	
			СТ	ЛТ	СТ	ЛТ
Юношеский возраст	17-21 лет	16-20 лет	37	37	38	44
Первый зрелый возраст	22-35 лет	21-35 лет	29	26	39	43
Второй зрелый возраст	36-60 лет	36-55 лет	40	37	39	40

Проанализировав данные таблицы 1, установлены отличия ситуативной тревожности (Рис. 1) и личностной тревожности (Рис. 2) у лиц различного возраста.

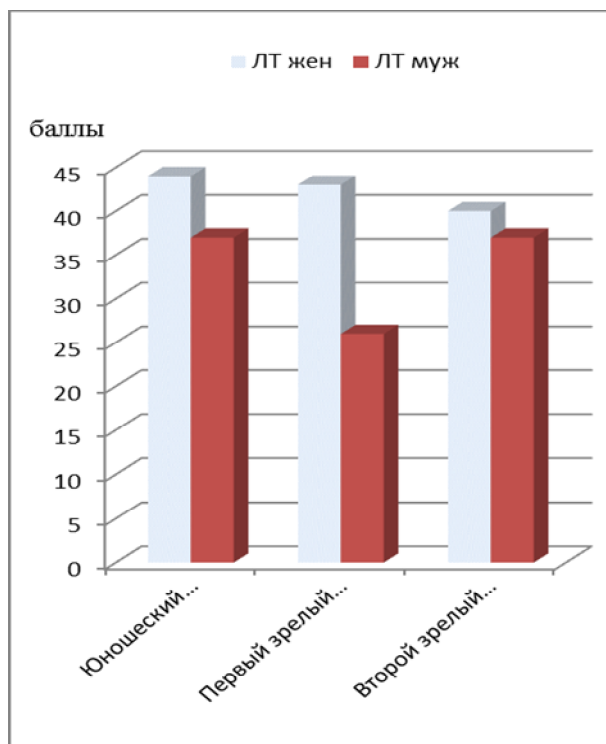


Рис. 1 - ситуативная тревожность

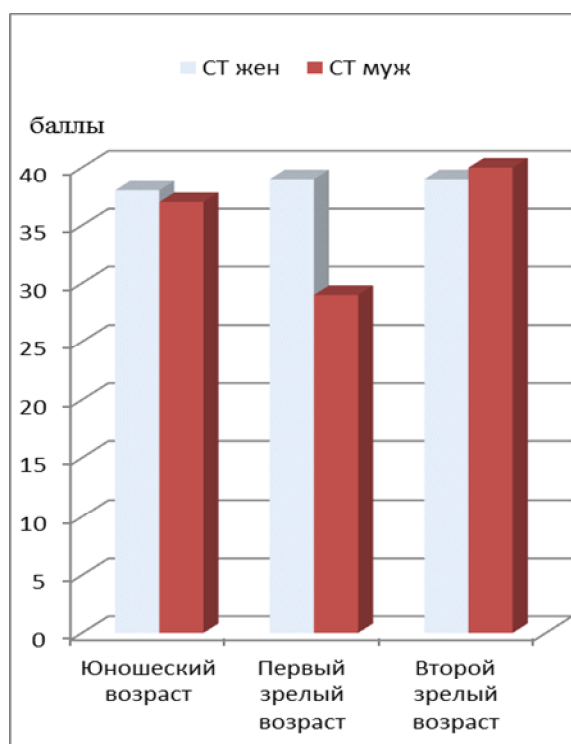


Рис. 2 - личностная тревожность

Сравнительный анализ в зависимости от половой принадлежности испытуемых, показывает, что реакция на стрессоры и воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей, чаще подвержены мужчины в первом зрелом возрасте.

Выводы: рекомендовано, чтобы избежать депрессии, заниматься физическими упражнениями. Плавание в бассейне, игра в теннис на корте, занимаясь йогой или пилатесом, мышцы должны чувствовать физическую нагрузку. И чем ярче эти ощущения, тем больше пользы для организма. Кроме того, упражнения заставляют лучше относиться к себе самому, то есть получать новый заряд сил для дальнейшей борьбы с депрессией.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Еникеева Д.Д. Популярныe основы психиатрии /Д.Д. Еникеева.-М., С., 1997. – 152 с.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. /А.М. Прихожан // «Психологическая наука и образование» 1998, №2. – 101 с.
3. Стресс и здоровье (Методические материалы в помощь лектору). М.,1989. – 243 с.
4. Социальная и клиническая психиатрия /Том 5, №1. М.,1995. – 236 с.
5. Бег и физические упражнения [Электронный ресурс]. - Сайт: Проект о жизни. – Режим доступа: <http://lossofsoul.com/DEPRESSION/Vihod/run.htm>
6. Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности [Электронный ресурс]. – Сайт: Психологическая консультация. - Режим доступа: URL: <http://www.psycholog-consultant.ru/213/document214.php>

ЗАНЯТИЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ КУРЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

А. Нагаев, Ю.В. Грекова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В последнее время в России проблема подросткового курения становится актуальной, как никогда ранее. Последние исследования утверждают, что молодое поколение России начинает курить в 10-12 лет, а у некоторых респондентов первый опыт «пробы» сигарет произошел и того раньше – в возрасте до 7 лет [6].

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у подрастающего поколения адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост [1].

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией (отклонением от нормы). По мнению ученых, если распространение курения в дальнейшем будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, смертность от курения во второй четверти XXI в. достигнет рубежа 10 миллионов человек ежегодно. Причем, около половины смертей произойдет в средней возрастной категории (40-60 лет). Те люди, которые

должны погибнуть, сегодня еще дети или начинающие жизнь взрослые. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет.

Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, так как еще не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идет интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удается развиться на тот уровень, который заложен природой. У подростков, очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведет к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации [2].

Существуют социальные факторы, способствующие распространению курения среди подростков, такие как:

- влияние сверстников;
- стремление выделиться, выглядеть «круто»;
- желание казаться самостоятельным и взрослым;
- пример родителей;
- доступность сигарет;
- влияние рекламы;
- подражание музыкальным и др. кумирам;
- влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят.

Психологические особенности развития подростка предполагают кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде [4].

Учитывая сложность подросткового периода и социальное значение профилактических мер, направленных на снижение числа курящих среди молодежи, в психолого-педагогической литературе рассматривают профилактику курения в двух направлениях: первичная и вторичная профилактика.

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Такая профилактика должна осуществляться на уровне семьи и школы. Т.к. если в семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют правильное (негативное) отношение к вредным привычкам [1]. Школа также выполняет данные функции – проводятся просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, а также наглядные демонстрации последствий курения, предоставляется выбор популярного и увлекательного вида спорта, например, рукопашный бой.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные, научно-обоснованные школы борьбы и бокса.

Так же привлекательными факторами рукопашного боя является зре-

личность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Кроме этого, данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

При обучении рукопашному бою внимание уделяется не только физической, но и специальной психологической подготовке, формированию психологической устойчивости, под которой понимается способность сохранять высокий уровень психологических и психомоторных процессов, готовность к успешным самоотверженным действиям в условиях воздействия различных неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Т.к. законодательство определяет правовые основы применения приемов и боевых действий рукопашного боя при защите общественных интересов, личности граждан от общественно опасного посягательства [3].

Еще одно сравнение, в пользу занятий рукопашным боем – этот вид спорта располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические и моральные качества.

В процессе подготовки к рукопашному бою применяются разнообразные методы. Они объединяются в следующие основные группы методов: формирования сознания личности, организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, стимулирования учебной деятельности, контроля и самоконтроля в обучении.

Тренировка заключается в многократном выполнении разученного приема в постепенно усложняющейся обстановке и в разнообразных условиях.

Направленность обучения рукопашному бою заключается в комплексном формировании и развитии специфического мышления, боевых действий, физических и специальных качеств, а также психологическая подготовка к действиям в бою. Следовательно, у спортсмена формируется способность самостоятельно ориентироваться в различных ситуациях, принимать решения и действовать, проявляя творчество в любых случаях [5].

Таким образом, научно доказано, что самым эффективным способом профилактики зависимости от табакокурения являются занятия каким-либо видом спорта, в том числе и рукопашным боем. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета, - это снятие состояния стресса, снижение веса, повышение самооценки.

Следовательно, необходимо взять во внимание, что раннее начало профилактики может привести к более эффективным результатам.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александров А.А. Профилактика курения: роль и место психолога / А.А. Александров, В.Ю. Александрова // Вопросы психологии. – М., 2006. - №4. – С. 35-42.
2. Деларю В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю – М. : Педагогика, 2007. - 54 с.
3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой «Самоучитель». – М: Культура и традиции, 1994. – 251с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. ВУЗов / Мухина В.С. [и др.] – М.: Педагогика, 2000. – 315 с.
5. Хацкевич Ю.Г. Рукопашный бой.–Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002-144с.
6. Хриптович, В.А. Психолого-педагогические основы обучения школьников здоровому образу жизни / В.А. Хриптович – Мн., 2001. – 239 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТОВ

Д.Ю. Новиков, Я.В. Рабинович

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Психологическая защита – это бессознательный психический процесс, который призван защищать сознание человека от неврозов, вызванных внутренним или внешним конфликтом, путём применения специальных механизмов защиты, тем самым регулируя его поведение [1].

В последнее время все большее число авторов обращается к изучению данного феномена как важного механизма регуляции поведения и деятельности человека. Особое значение психологическая защита приобретает в юношеском возрасте. Это объясняется особенностями, характерными для данного периода жизни индивида.

Согласно результатам исследований, проведённых Тулупьевой Т.В. и Улезко Е.Н., в юношеском возрасте присутствуют все виды психологической защиты, однако степень выраженности их неодинакова. В юношеском возрасте наиболее выражен такой вид психологической защиты, как проекция. Преобладание этого защитного механизма говорит о том, что в юношеском возрасте более характерно приписывание другим людям неосознаваемых и неприемлемых для личности чувств, и мыслей. Авторы предполагают, что это связано с наиболее часто применяемым родителями механизмом воздействия на ребенка – воспитанием на примере, а также с характерным для этого возраста выборе юношей или девушкой определенного идеала для себя. Однако механизмы психологической защиты редко работают обособленно, чаще один механизм поддерживает работу другого [2].

В плане полового различия, у юношей в этот период преобладают защитные механизмы внутренней направленности, такие как: вытеснение, рационализация. У девушек наоборот преобладают механизмы внешней направленности – реактивное образование, регрессия.

Преобладание механизмов защиты внутренней направленности у юношей обусловлено тем, что в нашей культуре мальчиков с раннего детства учат не показывать своих чувств, поэтому юноши учатся их скрывать и не показывать окружающим. Со временем вытеснение, как вид защиты, позволяющий выключать из сознания неприемлемые чувства и импульсы, становится одним из основных видов защиты. Юноши интенсивнее, чем девушки, используют рационализацию как механизм психологической защиты. Они чаще, чем девушки, строят убедительные (в первую очередь для самих себя) доводы для оправдания собственного поведения, стремятся использовать только ту часть информации, которая представляет их поведение как хорошо контролируемое.

Девушки же чаще используют механизмы защиты внешней направленности потому, что в нашей культуре в процессе воспитания девочкам объясняется, что они должны выражать социально одобряемые чувства и эмоции. Со временем девушки научаются скрывать осуждаемые импульсы и чувства, заменяя их на противоположные. Возможно, что девушки чаще скрывают от самих себя мотивы собственного поведения, чем от окружающих.

Что касается остальных механизмов защиты, то Тулупьева Т.В. даёт психологические портреты юношей и девушек по активному защитному механизму.

Компенсация. Юноши с активной компенсацией характеризуются инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Обладают плохим самоконтролем, слабо способны придать своей энергии конструктивное направление. Такие юноши ориентируются на групповое мнение, предпочитают работать вместе с другими людьми. Если у девушек компенсация является ведущим типом защиты, то они прямолинейны, наивны, непосредственны, оптимистичны, легко относятся к жизни.

Отрицание. Юноши и девушки с активным отрицанием характеризуются демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Они склонны к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму. Такие представители юношеского возраста решительны, смелы, имеют тягу к острым ощущениям, не теряются при столкновении с нестандартными ситуациями и быстро забывают о неудачах, не делая необходимых выводов, не предрасположены к страхам.

Замещение. Если замещение является ведущим механизмом психологической защиты, то такие юноши и девушки характеризуются не-

уравновешенностью реакций, возбудимостью. Им нравится доминировать, контролировать, критиковать других людей. Могут быть завистливы, характеризуются подозрительностью, им свойственно большое самомнение. Их интересы обращены на самих себя. Такие юноши и девушки обладают плохим самоконтролем, как правило, не могут организовать себя на выполнение какого-либо дела. У них наблюдается пониженная интервальность в области межличностных отношений.

Вытеснение. Если вытеснение является ведущим типом защиты, то такие юноши характеризуются подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Девушки с активным вытеснением неуравновешенны, обладают низким самоконтролем, спокойны, склонны к самоанализу. Сдержаны и отдалены от всех, кроме близких друзей. Планируют и обдумывают свои действия заранее, не доверяют внезапным побуждениям, серьезно относятся к принятию решений, любят во всем порядок.

Проекция. Активная проекция у юношей связана с возбудимой и педантичной акцентуацией. Такие юноши характеризуются, угрюмостью, гневливостью, склонностью к трениям и конфликтам, в которых сами и являются активной, провоцирующей стороной. Раздражительны, вспыльчивы. У них наблюдается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Девушки с активной проекцией импульсивны, им свойственна частая смена настроения, а также зависимость от внешних событий. Они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных.

Рационализация. Юноши с активной рационализацией несколько педантичны, аккуратны, особое внимание уделяют порядку, скрупулезны, добросовестны, склонны жестко следовать плану, в выполнении действий, неторопливы, усидчивы, ориентированы на высокое качество работы и особую аккуратность, склонны к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы. Обладают высоким самоконтролем, практичны, реалистичны, характеризуются расчетливостью, проницательностью, разумным подходом к событиям и окружающим людям. У девушек рационализация имеет больше связей с проблемами, чем с личностными особенностями. Так рационализация активизируется при наличии проблем в отношениях с друзьями, проблемах в семье и в отношениях с матерью.

Регрессия. При интенсивной регрессии наблюдаются такие акцентуации характера, как тревожность и неуравновешенность. Таким юношам и девушкам не хватает энергии, и они могут чувствовать себя беспомощными, усталыми и неспособными справиться с жизненными трудностями. Они могут иметь беспричинные страхи, беспокойный сон

и обиду на других, которая зачастую оказывается необоснованной. Они не способны контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме. В поведении это проявляется как отсутствие ответственности, капризность. Они не умеют организовывать свое время и порядок дел [1].

Таким образом, у представителей юношеского возраста присутствуют все виды механизмов психологической защиты, но выраженность их не равномерна. В этом возрасте наиболее выражен такой механизм как проекция. У юношей в этом возрасте преобладают механизмы внутренней направленности (вытеснение, рационализация), а у девушек наоборот преобладают механизмы внешней направленности (реактивное образование, регрессия).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Романова Е. С., Гребенников Л. Р. – Мытищи: Издательство «Талант», 1996. – 144 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов: обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М.: ФиС, 1990. – 192 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Е.В. Пятко

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Актуальность. Физическая культура и спорт всегда оказывали положительное влияние на человека во все времена, особенно сегодня их роль в нашей жизни значительно возрастает, когда так много внимания уделяется развитию интеллектуальности и творчества. Высокоинформативные и эмоциональные перегрузки, которым подвергается студент-медик в процессе учебы, часто приводят к срыву адаптационных процессов организма. Именно поэтому необходимо повышать свой биологический, психофизиологический и физический потенциал. Отмечено, что падение уровня двигательной активности среди студентов медицинского университета напрямую опосредовано возросшей интенсификацией умственного труда. Физическое воспитание для студентов сложный, многофункциональный психофизиологический процесс. В основе его должна быть культурная привычка к ежедневной двигательной активности и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья.

Цель. Изучение особенностей индивидуального выбора видов спорта и систем физического воспитания среди студентов медицинского университета.

Объект и методы исследования. Объектом исследования явились студенты третьего курса ИГМУ лечебного, педиатрического, фармацевтического, стоматологического и медико-биологического факультетов в возрасте от 18 до 24 лет. Проведено пилотное исследование с использованием метода социологического опроса. В результате опроса среди 697 респондентов было выявлено, что лишь 198 (28,4%) студента занимаются в спортивных секциях. Среди парней показатель составляет 59,1% (117 человек), а среди девушек - 40,9% (81 человек). Немаловажно, что среди опрошенных с возрастом от 18 до 24 данный показатель снижается. После проведенной статистической обработки, удалось выявить самый активный в спортивном плане факультет. Среди первых можно назвать лечебный и педиатрический факультеты, однако обращает внимание на себя количество занимающихся в секциях. В некоторых оно не достигает и двадцати учащихся.

Выводы. Несмотря на то, что у студентов есть возможность выбрать вид спорта для регулярных занятий, уровень посещаемости достаточно низкий. Вероятно, причиной этого может быть недостаточное количество свободного времени, высокая информационная нагрузка во время обучения по другим дисциплинам, незаинтересованность и низкая мотивация к занятию спортом. Не исключено, что мобильная и интересная реклама секций, мотивация преуспевающих в спорте студентов и модернизация материальной базы будут способствовать большей посещаемости спортивных секций.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
2. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье / В.В. Пономарёва. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
3. Харламов Е.В. Физическая культура / Е.В. Харламов. - М.: ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.А. Русакова, О.А. Дронина

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, которая влияет на деятельность и благосостояние общества. Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в блок обязательных

гуманитарных дисциплин. Ее задача – обеспечить студентов знаниями о жизнедеятельности человека, его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности [3]. В своей статье нам бы хотелось уделить внимание такой проблеме, как мотивация студентов к занятиям по физической культуре.

Первой задачей нашего исследования было выявление причин нежелания студентов посещать предмет «Физическая культура». Для этого нами был проведен опрос на сайте <https://vk.com/anonim.ismu> [2] среди учащихся медицинского университета в количестве 480 человек. Данный опрос показал, что 240 респондентов не хотят заниматься физкультурной деятельностью. Из этого числа студентов **42%** ответили, что для них неудобное расписание (физкультура проходит в начале или в конце учебного дня); **33%** не устраивает качество преподавания; **25%** не хотят заниматься любой физической нагрузкой. В комментариях участники опроса отметили, что после физических упражнений необходим душ, состояние которых во многих учебных заведениях не соответствует нормам. Ряд студентов посещают занятия по физической культуре только для того, чтобы получить зачет.

Задачей второго опроса, проведенный с теми же респондентами, был анализ видов физкультурной деятельности наиболее предпочтительной для студентов на занятиях по физической культуре. В результате опроса мы получили следующие показатели: **27%** высказали мнение, что хотели бы заниматься фитнесом; **30%** - командными играми (волейбол, баскетбол, футбол); большинство хотело бы заниматься в тренажёрном зале (**35%**). На ОФП, легкую атлетику, лыжи пришлось минимальное количество голосов. Некоторые отметили в своих предпочтениях настольный теннис, коньки, плавание.

В связи с этим мы считаем, что при организации процесса физического воспитания в вузе необходимо учитывать мнение студентов и перед формированием учебных групп проводить анкетирование с целью выявления предпочтений к тем или иным формам занятий физкультурной деятельностью.

Другим важным аспектом нежелания посещать занятия по предмету «Физическая культура» является недостаточная материально-техническая оснащенность физкультурно-спортивной базы вуза.

Мы убеждены, что руководству вуза следует обращать внимание на обозначенные проблемы, так как это здоровье их студентов, а значит и престиж университета.

Анализ научно-методической литературы и наше исследование выявили следующие доминирующие мотивы к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата более значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в средних учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спор-

том развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. [1]

В заключение хотелось бы добавить, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Физическая культура в вузе должна обеспечить удовлетворение двигательной потребности, формирование функционального и физического здоровья, духовных интересов студентов. Знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни [3]. При организации физического воспитания важно поддержать интерес и положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, стремлению к физическому самосовершенствованию.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ЧЕРЕЗ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Л.С. Рыжова, Ю.В. Грекова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

В современных условиях бурного развития школы в целом, появления альтернативных программ и систем обучения учитель должен стараться работать творчески, систематически пополнять свои знания, разнообразно и увлекательно проводить урочные занятия. Вследствие различных причин у современных школьников значительно упал интерес к учебе: шквал информации захлестнул детей; по некоторым предметам материал значительно устарел; не всегда информация преподносится должным образом; школа выступает не как "носитель" нового и неизвестного, а как некий рычаг, позволяющий на некоторое время "обуздать" детей; из-за общей неблагоприятной экономической и социальной ситуации в стране, и как следствие, слабого финансирования системы образования в школе и вовсе уныло.

Развитие интереса - один из сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним [3]. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Изучив психолого-педагогическую и методическую литературу, можно сделать вывод о том, что, наряду с вопросами о содержании и методах обучения как средствах активизации учения школьников, формам организации учения достаточного внимания не уделено. Считается, что для повышения качества форма имеет весьма большое значение. Использование методов стимулирования интереса к учению, разработанных методистами и учителями-практиками внесло существенные изменения в традиционный урок и привело к появлению нетрадиционных, нестандартных, авторских форм уроков, сначала в практике отдельных учителей, в частности, новаторов, а затем в более широком опыте. Следует отметить, что в качестве средства активизации учения школьников выступает и содержание материала, которое призвано нести учащимся новую, неизвестную еще ранее информацию, вызывающую чувство удивления перед тем, как богат мир, и как мало еще он открыт ему /ученику/, и как заманчиво и увлекательно познавать это новое на каждом уроке [1].

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. С одной стороны, этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни, и характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. В подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. С другой стороны, подростковый возраст – это возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности, которые необходимо направить в нужное "русло" и на уроках физической культуры можно реализовать эти возрастные возможности в полной мере [2].

Занятия по физической культуре, как правило, проходят по стандартной форме, по шаблону, где педагоги обучают детей двигательным действиям, развивают их физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Педагоги неохотно импровизируют и заинтересовывают подрастающее поколение в потребности к физическим упражнениям и здоровому образу жизни, именно это становится одной

из причин негативного отношения подростков к урокам по физической культуре.

Одним из средств привлечения учащихся в среднем школьном возрасте к уроку физической культуры может стать нетрадиционная форма организации.

Смена деятельности, необычность, неординарность урока поможет привлечь внимание подростков, заинтересовать их в потребности к физическим упражнениям. Создать представление об интересном запоминающемся занятии. Нетрадиционные уроки расширяют кругозор занимающихся, а это ведет к дополнительной заинтересованности предметом, к эмоциональному подъему занимающихся с учетом их личностных и индивидуальных особенностей.

В ходе необычного урока отношение детей к самим себе проявляется в таких качествах, как гордость и скромность, требовательность к себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, аккуратность, добросовестность.

Нетрадиционный урок - это урок, который характеризуется нестандартным подходом:

- к отбору содержания учебного материала;
- к сочетанию методов обучения;
- к внешнему оформлению.

Нетрадиционные уроки вызывают большой интерес у учащихся. Любой нетрадиционный урок - это игра, только игра "большая, на весь урок", со своими правилами и атрибутами. Правильно поставленная игра позволит многому научить детей. Возможности нетрадиционных уроков велики: они являются средством формирования познавательной деятельности школьников, активизации учащихся в процессе учебной работы, а также одним из способов стимулирования и развития интереса к учению [1].

Некоторые виды нетрадиционных уроков:

- Урок "Пресс - конференция".
- Урок - соревнование.
- Уроки типа КВН
- Урок взаимообучения учащихся
- Уроки, которые ведут ученики
- Урок – аукцион
- Парный опрос
- Урок - концерт
- Урок - сказка
- Урок - турнир

Нетрадиционные уроки одна из интереснейших форм организации, в том числе и уроков по физической культуре. Данная форма, обладающая большим количеством преимуществ, может служить стимулом для повы-

шения интереса у детей среднего школьного возраста к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика: Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2014.- 624 с.
2. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Учебник / Г.М. Коджаспирова. - М.: Гардарики, 2004. – 528 с.
3. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: Т 2 – М.: Просвещение, 1948. -216 с.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов

г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Восточно-Сибирский институт МВД России»

«Каждый человек обладает основным правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, необходимым для развития его личности»

*Международная хартия физического воспитания и спорта
(Париж, 21 ноября 1978 г.)*

Одно из ключевых требований подготовки сотрудников силовых ведомств является четко выраженная профессиональная направленность совершенствования качеств, связанных с характером их служебной деятельности. Физическая культура и спорт лежат в основе становления и развития личности сотрудников силовых структур, являясь главной составляющей их деятельности, которая предполагает защиту личности, общества и государства.

В органах внутренних дел немало сотрудников, которые имеют спортивные разряды и звания по различным видам спорта. Среди них имеются Заслуженные мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и другие спортсмены массовых разрядов. Некоторые из них входят в сборные команды областей, регионов, ведомств и даже в сборную России защищая честь нашей страны на международных соревнованиях и спортивных форумах (чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры и др.). К примеру, члены общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо», куда входят все сотрудники органов внутренних дел (ОВД), на последних летних Олимпийских играх в Лондоне завоевали 51 олимпийские медали (19 золотых, 13 серебряных

и 19 бронзовых) из 82 завоеванных сборной России. На зимних Олимпийских играх в Сочи в состав сборной России входило 79 членов общества «Динамо», которые принесли для России 15 медалей (3 золотых, 8 серебрянных и 4 бронзовых) из 33 завоеванных Сборной России. Данные цифры отражают высокий уровень физической подготовленности сотрудников и отношение руководства ОВД к спорту внутри различных подразделений, что позволяет судить о способности сотрудников выполнять возложенные на них обязанности различной сложности.

Достижение данного уровня физической подготовленности сотрудников ОВД достигается применением разнообразных средств и методов физической подготовки. Это способствует совершенствованию физических качеств и укреплению организма сотрудников к негативным и экстремальным условиям служебной деятельности.

Нормативной базой развития и совершенствования физической культуры и спорта в России является Федеральный закон Российской Федерации от 4.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно этому закону, в ст. 29 говорится о необходимости развития и совершенствования военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в силовых структурах России. Более конкретизированная база по развитию и совершенствованию физических качеств для профессиональной, служебной и спортивной деятельности сотрудников различных ведомств устанавливается ведомственными приказами, инструкциями и нормативно-правовыми актами [1].

Современная система физической подготовки сотрудников правоохранительных органов постоянно совершенствуется на основе достижений науки и практики, а постоянно повышающийся уровень результатов заставляет искать все новые пути к планированию учебного и тренировочного процесса [5, С. 25]. Применение новых средств и методов физической подготовки позволяет создавать необходимые условия для рационального управления подготовкой сотрудников, активно занимающихся спортом, протекания адаптационных изменений в их организме, обеспечивая соответствующий уровень подготовленности для запланированного результата. С их помощью моделируют, с небольшим превышением требований, характерные для определенной деятельности компоненты: физические нагрузки, сенсорные нагрузки и т. д., в том числе особые условия внешней деятельности, связанные с возникновением стрессогенных ситуаций. Такая специальная направленность позволяет достигнуть большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств и навыков в физической подготовленности сотрудников, помогая совершенствовать способности и преодолевать факторы, способствующие развитию деформации [2, С. 204].

В настоящее время многими исследователями разработаны разнообразные комплексы физических упражнений, ориентированные на за-

дачи физической подготовки в силовых структурах России. Однако при подборе средств физического воспитания необходимо проводить более дифференцированную их группировку с учетом индивидуальных особенностей специфичных задач для тех или иных служб или структур. Это позволит более эффективно развивать спортивное мастерство в служебно-прикладных видах спорта [3, С. 90].

Правильный подбор средств и методов может «до неожиданно больших размеров» и, главное, без компромиссов качества» способствовать положительной динамике в развитии спортивных навыков и умений у сотрудников.

Всестороннее воспитание основных физических качеств (преимущественно быстроты, выносливости, силы качеств); способствуют развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков; овладение знаниями физической культуры и основ теории, методики физического воспитания способствуют лекционные и семинарские занятия по дисциплине «Физическая подготовка». Эти средства и методы являются основными составляющими в повышении физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, которые помогают им в профилактике и борьбе с преступлениями и административными правонарушениями.

Не малую роль в физической подготовленности сотрудников играют и специально-прикладные физические упражнения. Зачастую они имеют узкоспециализированный характер решая такие поставленные задачи как: воспитание профессиональных компонентов физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных двигательных, психофизиологических, функциональных и личностных качеств. Решение данных воспитательных задач вносит большой вклад в становлении профессионализма сотрудников.

Положительный эффект в процессе проведения учебных и учебно-тренировочных занятий играет использование такой функции физической культуры как естественные силы природы. Она обеспечивает повышение адаптационных свойств организма [4, с. 44] сотрудников необходимые им в их профессиональной и служебной деятельности, которая насыщена ежедневными стрессовыми и экстремальными ситуациями.

Подводя итог, следует заметить, что развитие физической культуры и спорта в силовых ведомствах России с применением новых методов и средств физической подготовки для повышения физической подготовленности, и спортивного мастерства, а также для предупреждения профессиональной деформации сотрудников имеет важное значение в наши дни. Решение данной проблемы необходимо для того, что в силу своих служебных обязанностей сотрудник ежедневно сталкиваются с необходимостью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, чтобы защитить гражданское население и обеспечить общественный порядок в нашей стране. Поэтому государство, должно заботиться о состоянии их здоровья, психологической и психической устойчивости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Парламентская газета», № 178-180, 14.12.2007.
2. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9863>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. Полунин А. И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.И. Полунин. – М., 1995. – 60 с.

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

А. Ю. Скляр

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя физическая зарядка. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя зарядка зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями [1].

Как и большинство воздействий на организм, утренняя физическая зарядка полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для городских жителей, а также для тех, чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа» [1].

Утренняя физическая зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражне-

ний умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься) [2].

Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Утренняя физическая зарядка оказывает огромное влияние на здоровье человека, на его самочувствие, работоспособность.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки: 1. Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.) 2. Увеличить тонус нервной системы 3. Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других). Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие [2].

Организация утренней физической зарядки. Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмы-

вание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание)[2].

Автор в качестве доказательства эффективности утренние зарядки привел материал из научной работы - Д. Волкова, Е.Г. Кокорева - " Влияние утренней гимнастики на работоспособность студентов"[3].

Материалы и методы исследования. Авторы обследовали 10 девушек 1 курса, ежедневно выполняющих комплекс утренней гимнастики (основная группа) и 10 девушек 1 курса, пренебрегающих физическими упражнениями (контрольная группа). В течение 3-х месяцев девушки основной группы четко выполняли, разработанные авторами рекомендации и комплекс утренней гимнастики.

Проводили следующие исследования: тест САН(самочувствие, активность, настроение) анализировали уровень утомляемости и тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенной работы авторы получили следующие результаты (Таблица 1). Анализ результатов теста САН показал, что после ежедневных занятий утренней гимнастикой у девушек основной группы наблюдается увеличение самочувствия и активности, по сравнению с данными показателями у девушек контрольной группы. Однако показатель настроения увеличился в большей степени, и составил $5,2 \pm 0,5$, по сравнению с результатом $4,0 \pm 0,5$ данного показателя у девушек контрольной группы.

Таблица 1

Показатели самооценки по тесту САН у девушек основной
и контрольной групп

Группы	Показатели		
	С	А	Н
Основная группа			
Начальное исследование	$3,4 \pm 0,3$	$3,3 \pm 0,4$	$3,8 \pm 0,3$
После 3-месячных занятий	$4,0 \pm 0,5$	$4,8 \pm 0,5$	$5,2 \pm 0,5$
Контрольная группа			
Начальное исследование	$3,2 \pm 0,2$	$3,4 \pm 0,3$	$3,9 \pm 0,4$
Через 3 месяца	$3,5 \pm 0,4$	$3,5 \pm 0,1$	$4,0 \pm 0,5$

Примечание: С - самочувствие; А - активность; Н - настроение

Девушки отмечают после занятий утренней гимнастикой, что у них появилась уверенность в себе, прилив сил и энергии, приподнятое настроение.

В заключение можно сказать, что выполнение утренней зарядки благоприятно воздействует на человека. Положительное воздействие утренней зарядки было доказано как в теоретической, так и в практической части.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Общая валеология: Конспект лекций / В.А. Ананьев. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000г.
2. Бондин В. И Атлас упражнений для физических красоты и здоровья / В.И. Бондин.-М.: Физкультура и спорт, 1990г.
3. Волкова Д., Кокорева Е.Г. Влияние утренней гимнастики на работоспособность студенток/ Д. Волкова, Е.Г. Кокорева. – Изд-во Челябинского государственного университета.- Челябинск, 2013г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.С. Смольницкая

г. Иркутск, МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №5»

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений.

Психология физического воспитания и спорта – это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно - тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, в известной мере, использовать скрытые резервы человеческого организма для дальнейшего повышения спортивного мастерства и технических результатов [4].

Но процесс подготовки спортсмена направлен не только на совершенствование спортивного мастерства, но и имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений – словом, создавать их мировоззрение. По мнению Гогунова Е.Н. и Мартьянова Б.И., в данном процессе предполагается решение следующих задач:

1. *Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена.*

Следует отметить следующие конкретные задачи:

- а) психологический анализ соревнований;
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.

Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует:

- а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки и искать новые;
- б) определить пути максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций, а также создавая специальные методы тренировки;
- в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- г) подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявляя психологические факторы, сближающие условия тренировок с условиями соревнований.

3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно только высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности.

На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов – одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее – значит:

- а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;

в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

4. *Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.*

Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач должны быть организованы санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия, что требует:

а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

б) своевременно обнаружить психологические проблемы отбора и спортивной ориентации;

в) изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности). Включения в процесс обучения элементов индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка; [2]

г) установить закономерности динамики психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности;

д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

5. *Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.*

Ю. С. Филиппова, В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман из Новосибирского государственного педагогического университета провели исследование для определения особенностей психофизиологического развития юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. [5] Из результатов были сделаны следующие выводы:

1. Основным мотивом для занятий спортивной аэробикой является здоровье, что не характерно для спорта высших достижений.

2. Психофизиологические особенности девочек, занимающихся спортивной аэробикой, характеризуются преобладанием лиц с чувствительным типом нервной системы, сниженной личностной тревожностью, хорошей переключаемостью внимания и большим объемом внимания по сравнению с неспортсменками.

Полноценная реализация психологического потенциала личности

спортсмена, развитие навыков самопознания, самопонимания, восстановление веры в себя и свои возможности, повышение устойчивости к дестабилизирующим факторам, развитие эмоциональной гибкости – все это предъявляет особые требования к психологической компетентности тренера.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
2. Колесник В.И. Технология управленческой деятельности директора спортивной школы / В.И. Колесник. - г. Ростов н/Д, 2004, с. 66
3. Небытова Л.А. Спортсмен как субъект спортивной деятельности /Л.А. Небытова // Интеграция образования. 2007. №1. С.95-99

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННЫХ И СИЛОВЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

С.Е. Стрельникова, С.М. Струганов

*г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский институт МВД России»*

В современное время очень ярко выражена проблема слабой физической подготовленности курсантов первого года обучения в силовых учебных заведениях. И это связано не со сложной программой обучения, а с тем, что, начиная учебные занятия преподаватели практически заново обучают курсантов выполнять вроде бы на первый взгляд простые физические упражнения, которые они должны были изучить еще в общеобразовательной школе. Чтобы определить источник этой проблемы, мы решили сделать анализ и выявить слабые стороны процесса обучения физической культуры на школьных занятиях.

Физическая культура, формируясь как предмет обучения в общеобразовательной школе, приобрела соответствующие ее функциям цель, содержание образования, формы организации учебного процесса, методы его реализации, дидактические процессы, которые в совокупности с другими составили бы частную дидактику или методику преподавания. К настоящему времени предмет «Физическая культура» все еще не располагает целостными законченными курсами ни частной дидактики как теории обучения, ни методики как науки о закономерностях преподавания данной дисциплины. Главы учебников или учебных пособий по теории и методике физического воспитания или физической культуры, где

освещены лишь отдельные вопросы (урок как основная форма учебно-воспитательного процесса, программы, планирование, контроль, оценка, учет и т.д.), не составляют целостной дисциплины. Как бы объясняя подобную ситуацию, в литературе отмечается, что процесс развития методик протекает неравномерно, и поэтому разные методики находятся на разных стадиях формирования. В силу разных обстоятельств процесс образования методики физической культуры протекал в условиях, когда не были сформированы основные системообразующие компоненты. Так, школьная физическая культура никогда не имела и не имеет в настоящем конкретно и однозначно сформулированной генеральной цели. На разных этапах становления предмета учебно-воспитательный процесс ориентировался на разные цели (национальные системы физического воспитания, коммунистического воспитания, формирования нового человека, физкультурного комплекса ГТО и т.д.). Цель предмета обучения – это системообразующий элемент структуры его педагогической системы. Отсутствие такой цели лишало школьную физическую культуру стабильного содержания обучения, так как последнее закономерно обуславливается целью преподавания. По этой причине в стране почти каждые 2-3 года менялась учебная программа. Учителю физической культуры за последние 30-40 лет еще не удавалось учить детей с первого по последний класс по одной, неизменной программе. В 60, 70, 80-х годах на страницах журналов и газет освещался ход продолжительных дискуссий о том, какой быть школьной программе по физической культуре. В ходе дискуссий высказывалось много полезных рекомендаций. Однако с сожалением констатируется, что ни разу не указывалось на отсутствие конкретной цели предмета как на доминирующую причину функциональной недееспособности содержания обучения [2].

Выпадение целевого и содержательного компонентов дидактической системы привело к тому, что учебно-воспитательный процесс по физической культуре в основном обслуживается дидактическими процессами, ориентированными на технико-тактическую и физическую подготовку в спортивной тренировке. Хотя в литературе и появились отдельные уточнения по данной проблеме, учебная работа продолжает опираться на дидактические основания, которые не в полной мере учитывают специфику учебного предмета «физическая культура» и носят обобщенный характер.

Эти обстоятельства в комплексе с другими существенно затрудняют выполнение заказа государства и общества в области физического воспитания учащихся общеобразовательных школ – их физическое совершенствование. Поэтому практика физического воспитания учащихся общеобразовательных школ настоятельно требует модернизации научно-теоретических основ. Предмет «Физическая культура» как носитель системообразующего начала в структуре форм организации физического воспитания в школе не терпит отсрочки в создании ни дидактики, ни методики. Поэтому необхо-

димо создание точной дидактики предмета «Физическая культура» [1].

Данная проблема широко освещается в кругах ученых, но мы решили провести собственное исследование среди курсантов 2 курса обучения, у которых уже сложилось осмысление и сравнение школьного обучения физической культуры и обучения физической подготовки в силовых учебных заведениях МВД России (на примере Восточно-Сибирского института МВД России).

Данное исследование проводилось нами в целях более глубокого изучения проблем преподавания «Физической культуры» в школе, а также проблем возникающих в дальнейшем у курсантов, при освоении дисциплины «Физическая подготовка». Для реализации данной цели была разработана анкета с помощью которой проводился опрос курсантов, в опросе принимало участие 150 респондентов.

Данные исследования показали, что почти в большинстве случаев курсанты указывали на то, что уроки физической культуры проводились не чаще 1-2 раза в неделю. Физические нагрузки были легкими или средними. На вопрос о пропусках занятий по физической культуре, Большинство респондентов пропусков уроков по физической культуре не имели без уважительной причины. На вопрос «Трудно ли Вам заниматься физической подготовкой в ВСИ МВД РФ, по сравнению с занятием физической подготовкой в школе?» большинство курсантов ответило, что «да», прежде всего это связано с тем (по их мнению), что нагрузки стали для них очень большими по сравнению со школьными. Лишь в четырёх случаях курсанты ответили, что физические нагрузки на занятиях по физической подготовке они переносят хорошо. По их ответам на вопросы анкеты мы видим, что уроки по физической культуре в школе проводились регулярно по 3-4 раза в неделю. Физические нагрузки на уроках были средними и сложными. Учитель к школьникам на своем предмете относился очень требовательно, занимаясь с учениками на всем протяжении урока.

Также некоторые курсанты указывают на то, что критерии оценивания за выполнение заданий на уроке, был ниже, нежели в институте. Длительность занятия в школе составляет 40 минут, в отличие от занятий в институте, где длительность пары 1,5 часа, что является высокой нагрузкой для курсантов. Большинство курсантов также ответили, что в институте появилось много нормативов, которые они не выполняли по школьной программе.

Конечно, физическая подготовка в силовых учебных образовательных учреждениях является одной из главных дисциплин в учебном процессе, т.к. физическая подготовленность сотрудников обязана быть на высоком уровне, но не стоит забывать, что и среди гражданского населения должны преобладать здоровые, крепкие и сильные молодые люди, будущие защитники нашей Родины. Поэтому жесткие требования к уровню физического развития физической подготовленности, должны соблюдаться не только в силовых структурах, но и во всех других образовательных учреждениях.

Подводя итог нашим исследованиям можно сделать вывод, что в

школьную программу обучения физической культуры нужно вносить изменения. Необходимо вводить широкий спектр физических упражнений с целью всестороннего развития учащихся. Увеличить физическую нагрузку и количество уроков по физической культуре. Делая упор на естественные и гуманитарные науки государство забывает о здоровье школьников с раннего возраста.

Реализация оздоровительного компонента требует разработки конкретных требований к уровню здоровья школьников, как единство физического и интеллектуального факторов. Все это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/249e12ea-7459-487a-bcb1-6cd829453869>
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта.- Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

У.П. Ускова, И.Н. Киселева

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Как известно, гендерные роли всегда связаны со спецификой нормативной системы, признанной в определенной социокультурной среде, которую личность усваивает и преломляет в своем поведении и реализует в деятельности. Согласно принципу единства личности и деятельности, сформулированному в работах Рубинштейна С.Л. и Леонтьева А.Н., именно в деятельности личность формируется, проявляется и развивается [1].

Спорт является одной из высокоспециализированных сфер деятельности человека, а также институтом социализации, который активно

способствует формированию гендерных качеств личности. Существует мнение, что традиционный для мужчин процесс социализации в большей степени, чем для женщин, предусматривает занятия спортом, поскольку воспитывает качества, стереотипно воспринимаемые как маскулинные. Одновременно, спорт, в котором самоцелью являются достижения, во многом не согласуется с типичным образом женственности. Определенные виды спортивной деятельности характеризуются как более предпочтительные для мужчин или женщин [2].

Данные научные положения не вызывают сомнений, но следует отметить, что подобные предположения произведены без учета особенностей спортивной деятельности художественной гимнастики. Данный вид спорта считается традиционно женским видом спорта и воспитывать должен тогда качества присущие женственности, поэтому достижение высоких результатов в этом виде спорта невозможен. Кроме того, вопрос о том, какие виды спортивной деятельности в большей степени способствуют формированию у занимающихся маскулинных или феминных свойств личности изучен фрагментарно, оставляя представителей многих видов спорта за рамками современных исследований данной области. В этой связи исследование влияния гендерной идентичности на успешность гимнасток представляется актуальным [3].

Таким образом, целью нашего исследования явилось изучение влияния гендерной идентичности личности на спортивные результаты юных гимнасток.

Среди методов исследования нами были использованы следующие: анализ научно-методической литературы, анализ результатов (продуктов) спортивной деятельности, педагогическое наблюдение, психодиагностические методики (методика Сандры Бем, методика диагностики темперамента Г. Айзенка, психометрический тест С. Делингер), беседа и методы математической статистики.

Нами были получены следующие результаты. Анализ полученных данных показал, что большинство испытуемых соответствуют андрогенному типу (84%). Также было выявлено то, что гимнастки с признаками андрогинии более результативны в спортивной деятельности. Также благодаря проведенному исследованию, мы выявили некоторые типичные личностные особенности гимнасток. Так гимнастки с высокой результативностью экстровеертированы и склоны к демонстративному типу поведения. Следует отметить то, что высокий уровень нейротизма влияет на понижение результативности гимнасток. Также был выявлен немаловажный для нашей работы факт о том, что ни одна гимнастка, принимавшая участие в исследовании не имеет только мускулинные признаки, а большинство спортсменок – 84 % сочетают в себе признаки андрогинии.

Также было выявлено, что 50 % опрошенных юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, обладают личностными осо-

бенностями, соответствующими такому типу личности, как «зигзаг», что может проявляться в таких чертах, как экспрессивность, импульсивность, эмоциональность и креативность.

Для выявления критериев результативности, был проведен анализ протоколов соревнований за весь учебный год, результаты выступлений учитывались за два самых успешных вида программы. Также для диагностики уровня результативности гимнасток во время тренировочного процесса тренерам было предложено оценить их исходя из нормативов по ОФП, СФП и хореографической подготовкой. Позже полученные результаты соревнований суммировались с результатами тестирования тренировочного процесса. В итоге получалась оценка результативности по каждой испытуемой гимнастке, содержащая в себе результаты выступления на соревнованиях и результаты тренировочной деятельности. В дальнейшем был выявлен средний балл результативности по каждой возрастной группе.

Корреляционный анализ по общей группе испытуемых не выявил прямой взаимосвязи гендерной идентичности с результативностью, но эти показатели взаимосвязаны через такие показатели, как «возраст», «разряд» и «уровень экстраверсии». Интересным фактом явилось то, что корреляционный анализ по группам результативности гимнасток показал наличие обратной взаимосвязи между гендерной идентичностью и результативностью юных гимнасток, что является основанием для подтверждения поставленной нами гипотезы о том, что юные гимнастки с признаками андрогинии будут более результативны в спортивной деятельности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В результате проведенного исследования, мы выявили то, что большинство испытуемых гимнасток обладают признаками андрогинии и это взаимосвязано с их результативностью в спортивной деятельности. Также нами были выявлены некоторые типичные личностные особенности гимнасток, такие как экстравертированность, склонность к демонстративному типу поведения, высокий уровень нейротизма, а также экспрессивность и креативность.

Полученные результаты легли в основу написания психолого-педагогических рекомендаций для работы со спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой, которые включают следующее:

1. На этапе отбора детей в секцию художественной гимнастики необходимо проводить диагностику особенности личности, психологического пола, темперамента при помощи специальных методов изучения личности. Также необходимо учитывать гендерные особенности ребенка, такие как: гендерный психологические особенности, соответствующие андрогенному типу (социальная приспособляемость, твердость, умение идти к своей цели, активность, надежность, общительность) и физиологические гендерные особенности, такие как, небольшой вес, грациозность, пластичность, гибкость.

2. На этапе спортивной подготовки необходимо учитывать гендерную принадлежность и с ее учетом корректировать «нужные» гендерные качества, влияющие на высокую результативность гимнасток. Учитывать уровень нейротизма спортсменки и в нужный момент оказывать психологическую помощь, для снятия тревожности, которая влияет на результативность гимнасток. Учитывая специфику данного вида спорта, необходимо, на наш взгляд, поощрять желание привлечения на себя внимания и демонстративность юных гимнасток в подготовительном этапе.

3. С целью оптимизации соревновательной деятельности юных гимнасток и спортивной подготовки в целом, необходимо проводить оценку результативности спортсменок во время тренировочного процесса, поскольку в большинстве своем спортсменки нацелены на результат, полученный только в соревновательной деятельности. Так оценка результативности тренировочного процесса будет мотивировать гимнасток на достижение высоких результатов, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях.

Литература:

1. Алешина Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Алешина Ю.Е., Волович А.С. // Вопросы психологии. – 1991. - №4. – С. 74-82.
2. Воробжитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие / А.Л. Воробжитова / Москва: Флинта, 2010.- 216 с.
3. Клецкина И.С. Практикум по гендерной психологии: учебное пособие / И.С. Клецкина - СПб., 2003, с 277-280

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Я.Н. Чудова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Выносливость — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.

В обыденной речи понятие выносливость употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного качества человека, весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью [1].

Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при

выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.) [3].

Проявление выносливости всегда связано с понятием усталости. Усталость - это субъективное переживание признаков утомления. Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают следующие разновидности выносливости: *статическую и динамическую*; *локальную* (с участием небольшого числа мышц) *и глобальную* (при участии больших мышечных групп — более 50% всей массы); *силовую*; *анаэробную и аэробную* (т.е. способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения).

В спорте, как правило, выносливость - это способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно (порой исключительно) аэробного характера. Примером спортивных упражнений, требующих проявления выносливости, могут служить все аэробные упражнения циклического характера (легкоатлетический бег от 1500 м, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки, плавание на дистанциях от 400 м и др.) [2].

В практике принято выбирать средства и методы для тренировки выносливости согласно ожидаемому физиологическому воздействию. Но также необходимо учитывать психические факторы.

Некоторые экспериментальные данные показывают, что при непрерывных длительных интервальных нагрузках к волевым качествам спортсмена предъявляются принципиально различные требования. Известно, что без волевых качеств невозможно проявление или развитие выносливости. В связи с этим возникают определенные психологические рекомендации о выборе методов тренировки выносливости.

Наблюдения показывают, что требуемые в соревнованиях волевые качества должны развиваться адекватными тренировочными методами и средствами. Для решения задач по тренировке выносливости существует множество различных способов. На основании опыта работы со спортсменами была разработана система эмоционально-волевой подготовки для раз-

вития волевых качеств и выносливости, предусматривающая применение приемов ауто- и гетеропсихического воздействия [4].

Система включает в себя десять этапов:

- изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта;
- спортсмен обучается успокаивающему варианту психической саморегуляции, главная цель которого успокаивать себя, отключаться от переживаний,
- спортсмен обучается мобилизующему варианту;
- отработка спортивных навыков во время тренировки;
- ЭВП вовремя и после тренировок в подготовительном периоде;
- отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности;
- ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию;
- ЭВП во время соревнования;
- успокоение спортсмена после соревнования;
- работа над совершенствованием своих личностных качеств.

Работа над каждым из этих этапов – это обобщение мнения самих спортсменов, тренеров, спортивных психологов о том, какими же качествами должен обладать спортсмен для достижения высоких результатов.

Таким образом, выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Развитие выносливости у спортсменов напрямую связано с достижениями спортсменов. Психологическими условиями выносливости является мотивация юных спортсменов на достижение результатов. *Легкая атлетика*-это прекрасный вид спорта, в котором спортсменам необходима сила, выносливость и терпение. Каждый спортсмен стремится стать первым, достичь всех вершин и завоевать долгожданное золото. Идя к своей заветной мечте, практически все великие спортсмены сталкиваются с неудачами и разочарованиями, и только самые сильные и выносливые способны покорить эту вершину.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: Академия, - 2009. – С. 62.
2. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. С возрастными особенностями детского организма / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов – М.: Академия, - 2009.- 365 с.
3. Слимейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – М.: Тулома, - 2007. – С. 45.
4. Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. Конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Юрайт, Высшее образование, - 2009.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Д.Н. Шемякин

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Устойчивость психики учащихся вузов подвержена многим стрессогенным факторам. Среди них период социальной адаптации, экзамены, проблемы личностного самоопределения и выбора профессии. Студенческий период представляет немало рисков для психического здоровья человека. Опасен этот возраст тем, что молодым студентам кажутся неисчерпаемыми их личностные ресурсы, забота о здоровье приглушается оптимизмом по отношению к нему. Сильный стиль жизни, многообразие эмоциональных переживаний исключают беспокойство о себе и своем физическом и психическом состоянии. Также здоровье студентов зачастую подрывает нехватка полноценного отдыха. Во многих вузах, предлагается различная физическая нагрузка на студента, например: занятия по физической культуре, зарядные секции и т.д. Давно было замечено, что физическая культура может влиять на психологическое здоровье людей.

В настоящее время нельзя с уверенностью сказать, что физические нагрузки вызывают или обуславливают изменение настроения. Они, скорее всего лишь связаны с положительным изменением настроения. Несмотря на то, что причинно-следственную взаимосвязь не удалось выявить, регулярные физические занятия, тем не менее, связаны со снижением состояния тревоги и депрессии.

В большинстве исследований, в которых изучали взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим благополучием, использовали нагрузки аэробной направленности. Было установлено, что только нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности могут привести к положительным психологическим эффектам.

Срочное влияние физических нагрузок аэробной направленности – обусловлено отдельным циклом физической нагрузки. На основании срочного эффекта оценивают психическое состояние непосредственно после физической нагрузки. Большинство исследований срочного влияния физических нагрузок было посвящено проблеме снижения состояния тревоги.

Барке и Морган сравнивали влияние ходьбы на тредбане в течение 20 мин с интенсивностью 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений, медитации или просто тихого отдыха. Было обнаружено, что во всех трех случаях состояние тревоги снижается. Ученые сделали вывод, что физические упражнения подобно отдыху или медитации являются своеобразным отвлечением от обычных действий [3].

Так же в ряде исследований изучали возможность снижения мышечного

напряжения с помощью физических нагрузок. В частности, де Вриес наблюдал значительное снижение уровней нервно-мышечного напряжения, измеряемых с помощью электромиографа, после кратковременных физических нагрузок. Величина таких изменений колеблется от 25 % до 58 % [3].

В одном из первых исследований влияния физических нагрузок на депрессию группы мужчин среднего возраста, которые участвовали в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), сравнивали с группой испытуемых, которые на протяжении 6 недель вели малоподвижный образ жизни. Испытуемые первых групп в отличие от представителей контрольной группы существенно повысили уровень физической подготовленности. Вместе с тем у всех 11 испытуемых, у которых перед началом исследования наблюдалась депрессия, после периода физических тренировок было обнаружено снижение уровня депрессии. Эти результаты соответствуют результатам ряда других исследований, в которых было выявлено, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии у испытуемых с клиническими признаками депрессии.

Национальный институт психического здоровья провел собрание специалистов, с тем, чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией. В результате обсуждения специалистами были сделаны следующие выводы:

- Уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием.
- Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности.
- Тревожность и депрессия – характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
- Продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобиями.
- Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.
- Физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

Согласно имеющимся данным, существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье был предложен целый ряд гипотез. Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая).

Гипотеза отвлечения внимания. Как мы уже отмечали, отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка обуславливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган (Bahrke, Morgan, 1978). В

этом эксперименте испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, испытуемые второй группы занимались медитацией, а испытуемые третьей группы использовали метод отвлечения. Оказалось, что физические нагрузки с интенсивностью 70 %, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий [3].

Гипотеза эндорфинов. Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной. Как вы, возможно, знаете, в головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы.

Все больше возрастает роль физических нагрузок в повышении психического здоровья, поскольку значительное количество людей сталкиваются с такими проблемами, как депрессия и состояние тревоги. Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности и депрессии. Самочувствие людей улучшается, как правило, сразу же после физической нагрузки и остается повышенным в течение нескольких часов. Физические нагрузки положительно влияют на ряд факторов, в частности, они способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают мыслительные процессы. Для объяснения положительного воздействия физических нагрузок на психическое здоровье используют чаще всего две гипотезы: гипотезу отвлечения внимания и гипотезу эндорфинов. Поскольку физические нагрузки взаимосвязаны с положительными психическими изменениями, их широко используют в качестве дополнения к традиционным методам терапевтического воздействия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Григорьев В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 3
2. Ильина Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н.Л. Ильина // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. – СПб., 2009. – С. 119-124
3. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

НАПРАВЛЕНИЕ III.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СПОРТСМЕНОВ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

В.И. Волосов, Г.И. Булнаева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Актуальность. Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, сочетанию физической силы и здоровья. Тяжелая атлетика основана на подъеме максимального веса в рывке или толчке и статической фиксации его на уровне вытянутых рук. Специальная работа в этом виде спорта характеризуется статическим силовым напряжением [1].

Цель. Оценить антропометрические показатели и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы квалифицированных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Материалы и методы. Под наблюдением во врачебно-физкультурном диспансере находилась группа (Г1) из 20 тяжелоатлетов 19,6±0,4 лет, имеющих разряды от I до мастера спорта. Для сравнения в контрольную группу (Г2) вошли 20 практически здоровых молодых людей, ведущих активный образ жизни, в возрасте 19,4±0,39 лет. Объем проведенного обследования включал сбор анамнеза (спортивного), наружный осмотр и измерение морфофункциональных показателей физического развития (вес, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая сила, окружности грудной клетки, плеча, бедра и голени). Рассчитывались индексы Кетле, Эрисмана, Пинье, жизненный и силовые индексы. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адаптации к физической нагрузке проводилась одномоментная качественная проба Мартине-Кушелевского. Регистрировались показатели гемодинамики в покое и после нагрузки в период восстановления. Определялась динамика пульса и АД, пульсовое давление, скорость нормализации показателей после нагрузки и показатель качества реакции (ПКР) сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Результаты. Тяжелая атлетика основана на выполнении упражнений с отягощениями, поэтому особенностями строения тела у тяжелоатлетов

считаются относительная низкорослость, широкие плечи с большим обхватом грудной клетки, низкий коэффициент пропорциональности и значительное развитие мышц [4]. Представляет интерес сравнительный анализ антропометрических показателей тяжелоатлетов разрядников и практически здоровых мужчин. Выявлены значимые различия в массе тела: у тяжелоатлетов $89,8 \pm 3,7$ кг, в контрольной группе $66,7 \pm 2,2$ кг. Данные же роста в двух группах практически не отличались (Г1 $178,2 \pm 1,7$ см и Г2 $177,2 \pm 1,2$ см) и соответствовали средним стандартам соответственно возраста. Весом-ростовой индекс Кетле также был значительно выше показателей здоровых нетренированных людей (Г1 $503,3 \pm 19,3$ г/см), что соответствует энергетике мышечной деятельности в тяжелой атлетике и связано с увеличением мышечной массы спортсменов. В Г2 ИМТ $375,81 \pm 11,09$ г/см укладывался в норму у мужчин. Окружности плеч, бедер и голени у тяжелоатлетов были значимо больше, чем в контрольной группе ($P < 0,05$). Окружность плеча на 19,9%, бедра на 14,3% и голени на 16%.

Значительное превышение массы тела по сравнению с нетренированными мужчинами, большие обхваченные размеры конечностей, спортивный разряд и специфика мышечной деятельности свидетельствуют о рабочей гипертрофии, основанной на усилении пластического обмена и синтеза белков. Индекс Эрисмана у штангистов высокий ($17,16 \pm 2,06$), что характерно для спортсменов силовых видов. В Г2 индекс пропорциональности развития грудной клетки оказался значительно ниже нормы ($1,4 \pm 1,3$ см). Определение крепости телосложения по индексу Пинье выявило, что тяжелоатлеты (Г1) имеют очень крепкое телосложение ($-14,5 \pm 5,2$). У Г2 индекс Пинье укладывался в средние значения ($23,6 \pm 3,2$). ЖЕЛ у спортсменов соответствовала средней величине ($4627,5 \pm 164,7$ мл). Хотя по данным литературы известно, что при силовой мышечной работе происходит увеличение функциональной остаточной емкости легких и снижение ЖЕЛ [3]. Однако жизненный индекс (при расчете на 1 кг массы тела) у них оказался ниже средних значений - $52,9 \pm 2,5$ мл/кг. В Г2 показатели ЖЕЛ были невысокими - $3887,5 \pm 168,3$ мл ($P < 0,05$). А жизненный индекс близок к норме ($58,5 \pm 2,2$ мл/кг). Сила правой кисти по результатам динамометрии у спортсменов - $61,6 \pm 1,3$ кг, левой кисти - $58,3 \pm 1,2$ кг. В контрольной группе силовые показатели низкие: правая кисть - $41,6 \pm 1,0$ кг, левая - $40,1 \pm 1,1$ кг ($P < 0,05$). У тяжелоатлетов силовой индекс, несмотря на значимо большую массу тела, ближе к выше средней ($70,5 \pm 2,9$ %). У нетренированных мужчин - $62,9 \pm 1,3$ %.

Работа сердечно-сосудистой системы у тяжелоатлетов протекает в затрудненных условиях, связанных с задержкой дыхания и натуживанием [2]. Правильная оценка реакции сердечно-сосудистой системы позволяет судить о положительном или отрицательном влиянии занятий спор-

том на организм занимающихся. С целью оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у спортсменов силовых видов спорта, тяжелоатлетам проводилась качественная проба Мартине. Анализ показателей гемодинамики показал, что ЧСС до нагрузки в среднем в Г1 составила $74,4 \pm 1,5$ уд/мин., в группе Г2 $72,6 \pm 1,3$ уд/мин. После нагрузки ЧСС в Г1 достигала $112,2 \pm 2,2$ уд/мин., в Г2 $119,4 \pm 2,3$ уд/мин. Прирост пульса составил в Г1 $51,7 \pm 2,54\%$ и в Г2 - $66,1 \pm 4,6\%$ и соответствовал норме. Систolicеское давление (САД) покоя у тяжелоатлетов в среднем было $117,5 \pm 10,3$ мм рт.ст. Однако у 20% оно достигало 130-135 мм рт.ст. САД после нагрузки увеличивалось на 22,3%. Исходное диastolicеское давление (ДАД) – $73,5 \pm 7,4$ мм рт.ст. После нагрузки оно снижалось на 8,7%, что характерно для адекватной реакции. Прирост пульсового давления в группе Г1 составил $74,0 \pm 6,2\%$. ПКР - $0,9 \pm 0,1$ соответствовал норме.

САД покоя в контрольной группе (Г2) $106,5 \pm 9,9$ мм рт.ст. Максимальное давление составило $129,4 \pm 12,2$ мм рт.ст. Прирост - 21%. ДАД покоя $63 \pm 16,6$ мм рт.ст., после нагрузки $61,7 \pm 7,8$ мм рт.ст. То есть практически не изменилось. Прирост пульсового давления в группе Г2 - $72,9 \pm 5,9\%$. Показатель качества реакции - $0,6 \pm 0,1$. То есть в обеих группах изменения показателей гемодинамики в ответ на нагрузку были адекватными, по нормотоническому типу. Однако у спортсменов более выражена экономизация функций сердечно-сосудистой системы.

Выводы. Тяжелoатлеты имели в основном большие морфофункциональные показатели физического развития и лучшую адаптацию сердечно-сосудистой системы к дозированной нагрузке по сравнению с группой практически здоровых мужчин. Однако для комплексной оценки функциональных возможностей кардиореспираторной системы у квалифицированных тяжелоатлетов показано проведение специфических тестов и исследование нервно-мышечного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
2. Синяков А.Ф. Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов / А.Ф.Синяков, С.В. Степанова // Тяжелая атлетика: ежегодник. - М., 1985. - С. 37-40.
3. Тарасова Л.В. Оценка внешнего дыхания квалифицированных тяжелоатлетов / Л.В.Тарасова, А.Н. Корженевский // Вестник спортивной науки. – 2013. - №4. – С. 50-53.
4. Тимофеев С.С., Рыжов А.Я. Физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата и функций сердечно-сосудистой системы у профессиональных штангистов 22 – 35 лет / С.С.Тимофеев, А.Я.Рыжов // Вестник ТвГУ. Серия: Биология и экология. 2008. - №7. - С. 52-60.

ПРОБЛЕМА ПРИЁМА АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В СПОРТЕ

И.В. Воробьев

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Анаболические стероиды – это, так сказать, синтетическая версия гормона тестостерона. То есть, это тот же гормон, который вырабатывается в организме человека, вот только создан он искусственным путем в специальных лабораториях. Однако, все же это не стопроцентная копия человеческого тестостерона и не только потому, что она синтетическая. Вообще у тестостерона есть две характерных функции. Одна из которых – андрогенная, отвечает за то, чтобы мужчины отличались от женщин, иными словами, создает разделение по половым признакам. А вторая – анаболическая, как раз-таки и способствует увеличению мышечных объемов. Так вот, если бы стероиды были полностью идентичны природным гормонам, то их прием сопровождался бы усиленным андрогенным действием, которое в свою очередь, способствовало бы скорейшему облысению и проблемами с простатой.

Создатели анаболических стероидов, можно сказать улучшили свою копию природных гормонов и наделили их усиленной анаболической функцией и сниженной функцией андрогенной. Вот это и является основным отличием синтетического тестостерона от естественного.

Вообще изначально стероиды выпускались как медицинское средство. В первую очередь они были нужны людям в возрасте, чтобы максимально долго поддерживать их мышцы в нормальном состоянии. Но в силу неприятных побочных эффектов, этот метод оказался неэффективным. Сейчас же анаболические стероиды по-прежнему используют в медицине и их главная задача в том, чтобы ускорить процесс восстановления пациентов после серьезных операций [1].

Итак, как происходит мышечный рост. Человек тренируется с тяжестями и дает мышцам совершенно не привычную для них нагрузку. От этого их структура повреждается и в мышечных волокнах появляются множественные микроразрывы. После этого организм начинает заживлять их и восстанавливать. По окончании этого процесса, места разрывов становятся немного больше, и соответственно вся мышца в целом увеличивается и становится сильнее.

У обычного человека процесс восстановления мышц и заживления микроразрывов длится от 48 до 72 часов. А если учесть, что далеко не все питаются правильно и не снабжают организм необходимым для роста мышц количеством белка, то это время может значительно увеличиться.

Анаболические стероиды существенно ускоряют восстановительные процессы. Так у спортсмена, который употребляет стероидные пре-

параты, мышцы после тренировки восстанавливаются примерно за сутки. Это дает ему возможность тренироваться чаще, дольше и интенсивнее, не боясь перетренированности. К тому же, с применением фармакологии, атлет набирает куда больше мышечной массы, чем позволяет ему его «генетический потолок».

- Выделяют несколько ключевых стероидных свойств:
- Ускорение белкового синтеза, за счет чего, атлеты могут значительно увеличить интенсивность своих тренировок.
- Ускорение роста мышц
- Увеличение темпов прироста силовых показателей
- Повышение общей и силовой выносливости
- Изменение процессов метаболизма.

У атлетов увеличивается и ускоряется процесс образования креатина, гликоген накапливается в больших объемах непосредственно в мышцах, а жиросжигающие процессы проходят значительно быстрее.

Все это в совокупности в разы увеличивает отдачу от тренировок и как уже было сказано выше, позволяет тренироваться чаще и интенсивнее, что в конечном итоге приводит к более быстрому достижению результата.

Однако, большая проблема заключается в том, что нет такого стероида, который бы включал в себя все эти свойства. Так, например, Дека-Дюраболин предотвращает катаболические процессы и за счет этого сохраняет мышечную массу от разрушения на длительных и интенсивных тренировках. Иных свойств у него нет. Поэтому, чтобы охватить весь вышеописанный комплекс преимуществ стероидов, нужно принимать не только этот препарат, но и еще несколько других разновидностей стероидов. Плюс ко всему этому, чтобы анаболические стероиды «заработали» в полную силу, атлеты будут вынуждены тренироваться на пределе своих возможностей с бешеной интенсивностью, что далеко не каждому по силам [2].

Побочные эффекты анаболических стероидов.

Если бы все было так гладко и анаболики несли в себе только полезные свойства, то таких атлетов было бы гораздо больше. Ведь стероиды действительно работают и могут принести спортсменам феноменальные результаты, но есть и обратная сторона медали.

Сейчас применение стероидов – это прерогатива, профессионального спорта, где атлеты рискуют, а порой и целенаправленно жертвуют своим здоровьем ради больших побед и мировой славы. В любительском же бодибилдинге, да и в любом другом силовом спорте, применение стероидов в большинстве случаев неоправданно и является следствием человеческой алчности и глупости. Все хотят получить все и сразу, но зачастую за это приходится платить собственным здоровьем.

Итак, что же таит в себе темная сторона применения стероидов? Какие неприятные последствия ждут атлетов, решившихся сесть на курсы спортивной фармакологии?

Самая распространенная из побочных эффектов, которую таят в себе анаболические стероиды – это медленное, но верное разрушение печени. Далее список продолжает такой неприятный факт, как нарушение полового влечения и выработки организмом собственного тестостерона. Это обоснованно тем, что половые железы сначала замедляют «производственные процессы» мужского гормона, так как его извне, вместе со стероидами, поступает более чем достаточно. А потом и вовсе прекращают свою работу и очень часто, даже после окончания приема стероидов их работа уже не восстанавливается.

Далее, можно наблюдать появление сердечной аритмии и увеличение кровяного давления. Вместе с этим растет и уровень холестерина в крови, который в свою очередь, может вызвать образование тромбов и дальнейший летальный исход в случае их отрыва.

Часто применение стероидов сопровождается появлением на коже лица и спины прыщей, и угрей, изменением тембра голоса и повышенной агрессивностью. У мужчин можно наблюдать такое явление как гинекомастия, то есть рост молочных желез, а у женщин – облысение и огрубение голоса.

В общем на самом деле, неприятных последствий от применения стероидов может быть значительно больше. Выше приведены только основные из них [1].

Но почему же, все-таки, даже зная о всех неприятных последствиях люди применяют стероиды не только в профессиональном спорте, а и в любительском? Ответ как всегда лежит в нашей людской сущности. Все думают, что с ними такого не случится и все будет хорошо. Проведут курс один, другой. К тому же, достаточно много информации, которая опровергает все вышесказанное и утверждает о безвредности стероидов, при грамотном их приеме.

Возможно и там есть истина, ведь создатели стероидных гормонов явно не ставили перед собой цель навредить человеку. Если бы это было безопасно, разве стали бы запрещать стероиды и называть их допингом? Как и любое другое лекарство, анаболические стероиды что-то лечат, а что-то калечат. Это факт. Вопрос лишь в том, насколько неравнозначны эти две крайности и насколько выгода будет больше убытков. Ведь главная цель занятий спортом – это укрепление здоровья, а принимая стероиды, лишает спорт его основного смысла [3].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Буланов Ю.Б. Анаболические средства // Книги и лечение доктора Буланова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bulanoff.ru/index.html>.- (Дата обращения 05.03.2015)
2. Гамза Н.А. Понятия и термины спортивной медицины / Н.А. Гамза, Г.Г. Тернова. – М., 2004. – 67 с.
3. Грундинг П., Бахманн М. Анаболические стероиды // Всё о бодибилдинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://athlete.ru/books/bahmann>. - (Дата обращения 26.02.2015)

ВЛИЯНИЕ ЙОДОДЕФИЦИТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

А.Е. Гузина, А.Г. Черкашина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Спортивный результат зависит от того, насколько эффективно организм спортсмена сможет мобилизовать и использовать энергетические субстраты и насколько совершенно будет сформирована система регуляции этих процессов [1]. В приспособлении спортсменов к физическим нагрузкам, в том числе субмаксимальной мощности, ведущее место отводится гормональной системе, и в первую очередь это касается щитовидной железы, исключительно важная роль которой в регуляции энергетического обмена в организме не вызывает сомнений. При этом обязательным условием нормального функционирования щитовидной железы является адекватная обеспеченность организма йодом, дефицит которого является одним из наиболее распространенных в мире [5].

По данным ВОЗ общее число лиц, проживающих в дефицитных по йоду районах, составляет более одного миллиарда человек [4]. В России, по мнению большинства исследователей, практически нет регионов, свободных от йодной эндемии. Физическая нагрузка в неблагоприятных условиях, вызванных недостаточной обеспеченностью организма йодом, а также недостаточностью полноценного белка, сопровождается патологическим состоянием щитовидной железы, а, следовательно, и всего организма [6].

Наиболее существенные отклонения от физиологических норм в питании обследованных спортсменов проявляются в недостаточном потреблении йода и нутриентов, повышающих его биодоступность, таких как селен, витамины А, Е и С [7]. Недостаточная обеспеченность организма спортсменов йодом в условиях физической работы в зоне субмаксимальной мощности снижает уровень физической подготовленности спортсменов и выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность. Кроме этого, доказано, что употребление энергетических и тонизирующих напитков на фоне физических нагрузок уменьшает количество йода в организме, нарушая тем самым естественные механизмы регуляции энергетического обмена. Данные об увеличении потери организмом йода под влиянием тонизирующих и энергетических напитков могут выступить дополнительным аргументом для медиков и педагогов в дискуссии об отрицательном влиянии такого рода напитков на организм, особенно в условиях интенсивных физических нагрузок. Йодная недостаточность эффективно поддается коррекции «йодсберегающим» рационом, целесообразность ис-

пользования которого определяется возможностью оптимизации тиреоидного статуса, повышения эффективности энергетического обмена, ускорения процессов восстановления после физических нагрузок [2].

Таким образом, недостаточная обеспеченность организма йодом выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность, способствует снижению физиологических показателей физической подготовленности, адаптационного потенциала, экономичности физической деятельности по результатам показателей соматического здоровья [3]. «Йод-сберегающий» рацион, благодаря специально подобранной линейке натуральных пищевых продуктов, богатых йодом и нутриентами: селен, β -каротин, ретинол, токоферол, аскорбиновая кислота, повышающими биодоступность йода, позволяет оптимизировать тиреоидный статус спортсменов, повысить эффективность энергообмена и физическую работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аганянц Е.К. Очерки по физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. Краснодар: «Экоинвест», 2000. - 204 с.
2. Артемьева Н.К. Некоторые аспекты повышения энергетических потенциалов организма спортсменов / Н.К.Артемьева // Теория и практика физ. культуры.- 2000. -№ 3. - С. 21-25.
3. Биохимия физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие /составители Г.Е. Медведева, Т.В. Соломина.- Челябинск, 2006.- С 46-79.
4. Волков Н.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И.Волков, В.И. Олейников. - М.: Спортакадемпред, 2001.- 80 с.
5. Герасимов Г. А. Йододефицитные заболевания (ЙДЗ) в Российской Федерации: политика в области профилактики и тенденции, в эпидемиологической ситуации (1950-2002) / Герасимов Г. А. - М.: 2003. –С. 55.
6. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «На пути к XXII олимпийским и XI параолимпийским играм».-г. Краснодар,2008.-С260-266.
7. Цикуниб А.Д. Профилактика йододефицитных состояний в современных условиях: методическое пособие / А.Д. Цикуниб. - Майкоп, 1999 г.-20 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Р. В. Калашикова, К. М. Байбородина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

В 21 веке, периоде научно-технической революции, кардинально изменились условия и сам процесс труда. Автоматизация производства, уп-

рошение бытовых забот за счет новинок технического прогресса, развитие транспорта, привели к снижению двигательной активности. Что в свою очередь повлекло за собой нарушение нервно-рефлекторных связей, заложенных природой. Еще более пагубно гиподинамия влияет на организм в сочетании с монотонностью в работе, вызывая нервно-эмоциональное перенапряжение.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. Поэтому в современном обществе у людей все больше возникает потребность в развитии своих физических способностей при помощи спортивных тренировок, дающих возможность восполнить дефицит движения. Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека [2].

При недостатке двигательной активности наблюдается, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма [2]. Физические упражнения активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как один из методов восстановительной терапии [4]. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат и мышцы. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение кровоснабжения и усиление обмена веществ. Если же мышцы бездействуют – их питание ухудшается, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях, пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы, и снизился основной обмен. Однако, в течение последующих 4-х недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные явления были ликвидированы, мышцы укрепились, атрофия уменьшилась. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам произошло восстановление на функциональном и структурном уровнях [4]. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц, по сравнению с нетренированными, наблюда-

ется лучшая переносимость кислородного голодания, отмечается высокая работоспособность во время физических напряжений при повышении температуры тела свыше 38 градусов. Отмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, проникающая радиация в меньшей степени оказывает воздействие на морфологический состав крови [3]. В опытах на животных показано, что систематические тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина, количество эритроцитов, увеличивается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на газообмен кислорода и углекислоты в легких, а также на использование кислорода тканями организма. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений. Заболевания, как известно, сопровождаются нарушением функций. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усиливаются реакции торможения. Выполнение физических упражнений способствует ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Необходимо помнить, что занятия физическими упражнениями в период обострения заболевания, при высокой температуре строго запрещено.

При выполнении физических упражнений повышается устойчивость к различным заболеваниям, стрессам. Для каждого человека физические тренировки должны стать неотъемлемой частью образа жизни, ведь они являются катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия, обязательным условием гармоничной и полноценной жизни [2].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и методики физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры пед. Института по специальности 03.03 «Физ. Культура» / Б.А. Ашмарин, [и др.] под ред. Ашмарин Б.А. - Просвящение, 1950.
2. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А.Д. Новикова; под общ. ред. Л. П. Матвеева. - Москва, 1993.
4. Травматология и ортопедия: учебник / Г. С. Юмашев, [и др.] под ред. Г. С.

АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ РОССИИ И КИТАЯ

Ю. К. Кириллов, А. В. Явна, Г.И. Булнаева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Актуальность. Проблема достижения и поддержания высокого уровня выносливости у бегунов на средние дистанции является одной из наиболее актуальных в легкой атлетике. Современное развитие бега характеризуется все возрастающим уровнем спортивных результатов и более ранней специализацией, поэтому адекватность объема и интенсивности тренировочных нагрузок функциональному состоянию бегунов должна оцениваться на разных этапах тренировочного процесса. Особенно в преддверии предстоящих в 2015 году Российско-Китайских молодежных игр, которые будут проводиться в Иркутске.

Цель. Провести сравнительный анализ показателей физической работоспособности бегунов на средние дистанции сборной Иркутской области и Китайской Народной Республики.

Материалы и методы. Под наблюдением во врачебно-физкультурном диспансере находились 2 группы легкоатлетов. Первую группу составили 10 бегунов на средние дистанции из сборной Иркутской области, имеющие квалификацию от I-го взрослого спортивного разряда до мастера спорта в возрасте $22,6 \pm 0,93$ лет. Стаж тренировок составил $8 \pm 1,4$ лет. Во вторую группу вошли 10 бегунов из сборной по легкой атлетике Китая $20,8 \pm 0,9$ лет. Показатели веса тела в обеих группах колебались в диапазоне 60-69 кг. Объем проведенного обследования включал определение физической работоспособности на тредбане с помощью теста PWC_{170} . Оценивалась мощность нагрузки, при которой ЧСС спортсмена достигала 170 ударов в минуту. Испытуемые выполняли на бегущей дорожке две нагрузки, возрастающей мощности по 5 минут. Интенсивность мышечной работы задавалась изменением скорости движения ленты. Скорость первой нагрузки была в пределах 8-10 км/час (420-600 кгм/мин). После трехминутного отдыха, скорость второй нагрузки возрастала до 14 км/час (1140 кгм/мин) [4]. В конце каждой нагрузки аускультативно, а также с помощью датчиков сердечных сокращений фирмы POLAR регистрировалась ЧСС и измерялось артериальное давление. Контролировались внешние признаки утомления. Рассчитывались абсолютные показатели физической работоспособности PWC_{170} (кгм/мин) и максимального потребления кислорода (МПК л/мин) (В. Л. Карпман, 1988). Относительные показатели PWC_{170} (кгм/мин/кг)

и МПК (мл/мин/кг) определялись на килограмм массы тела. Оценивался показатель качества реакции (ПКР) сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Результаты. Одним из важнейших факторов, обуславливающих спортивный результат в беге на средние дистанции, является энергетический резерв бегуна. Большое значение для спортивного мастерства имеет развитие высокого уровня скоростных способностей, то есть скоростно-силовых физических качеств [1]. Бег на средние дистанции относится к циклическим упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности работы. При этом участие различных источников энергообеспечения в физических упражнениях разной продолжительности не одинаково: в беге на 800м до 65 % оно осуществляется за счет анаэробного пути образования энергии, а на 1500м показатели аэробно-анаэробного обмена равны.

Физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма спортсмена. Она зависит от степени адекватности обеспечения кислородом работающих мышц и лимитирована производительностью кардио-респираторной системы. Аэробные возможности и эффективность работы сердечно-сосудистой системы определяются величиной максимального потребления кислорода (МПК) [5].

Анализ полученных результатов показал, что исходные показатели гемодинамики у бегунов двух стран практически не отличались. У иркутских спортсменов: ЧСС – $62,1 \pm 2,4$ уд/мин., систолическое давление (САД) – $106 \pm 3,3$ мм рт. ст., диастолическое давление (ДАД) – $67 \pm 2,6$ мм рт. ст. У китайских бегунов: ЧСС – $64,1 \pm 2,9$ уд/мин., САД – $104 \pm 3,1$ мм рт. ст., ДАД – $64,5 \pm 2,2$ мм рт. ст. После выполнения первой нагрузки теста российские спортсмены при скорости бега $7,8 \pm 0,5$ км/ч вышли в среднем на пульс $126,7 \pm 1,8$ уд/мин. В то время как спортсмены КНР при значительно большей скорости бега - $10,5 \pm 1,9$ км/ч., закончили работу на меньшем пульсе - $118,4 \pm 1,7$ уд/мин. В конце второй нагрузки при практически одинаковой скорости бега (у российских бегунов – $14,4 \pm 0,76$ км/ч., у китайских бегунов – $14,1 \pm 1,4$ км/ч), меньшая ЧСС выявлена у легкоатлетов из Китая ($152,3 \pm 4,4$ уд/мин). САД при этом достигло $155 \pm 5,8$ мм рт. ст., ДАД - $56 \pm 6,9$ мм рт. ст. Иркутяне закончили бег при средней ЧСС $164,1 \pm 1,8$ уд/мин. САД $147 \pm 7,9$ мм рт. ст., ДАД - $51 \pm 8,9$ мм рт. ст. Реакция сердечно-сосудистой системы на субмаксимальную нагрузку у бегунов КНР отличалась большей экономичностью. Хотя показатель качества реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку в обеих командах соответствовал норме и был идентичен: 0,6 у китайских бегунов и 0,64 у иркутских спортсменов.

В целом физическая работоспособность российских легкоатлетов составила $1482,6 \pm 165,4$ кгм/мин. По данным В.Л. Карпмана в скоростно-силовых видах спорта PWC_{170} в пределах 1300-1499 кгм/мин соответствует работоспособности выше средней. Работоспособность бегунов из

Китая в абсолютных величинах была выше - $1645,0 \pm 212,8$ кгм/мин. PWC_{170} китайской сборной превышала уровень высокой работоспособности (более 1500 кгм/мин) [3]. Сравнивая полученные результаты наших исследований с нормативными величинами видно, что показатель PWC_{170} в обеих командах находится на уровне выше среднего и высоком. Относительная же величина физической работоспособности у иркутских спортсменов составила $25,2 \pm 2,4$ кгм/мин/кг. У китайских спортсменов - $25,7 \pm 2,6$ кгм/мин/кг. Значимых различий не выявлено. По результатам исследования Н. Д. Граевской работоспособность по тесту PWC_{170} в расчете на 1 кг массы тела выше 22 кгм/мин/кг оценивается как высокая [2]. Относительная величина МПК у бегунов Иркутска составила - $71,6 \pm 6,0$ мл/мин/кг. У спортсменов Китая - $70,8 \pm 5,6$ мл/мин/кг. Данные максимального потребления кислорода у бегунов на средние дистанции обеих стран сопоставимы и высоки.

Выводы. Физическая работоспособность бегунов из Китая высокая и превышает абсолютные показатели российских спортсменов. Аэробные возможности и относительные показатели PWC_{170} одинаково высокие в обеих группах. Функциональные резервы и адаптационные возможности у спортсменов КНР лучше, чем у легкоатлетов из России, за счёт более адекватных изменений показателей гемодинамики на нагрузку.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 308 с.
2. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: учеб. Пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Копылов М.С. Проблемы использования теста PWC_{170} для контроля физической работоспособности представителей бега на средние дистанции / М.С. Копылов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 4. – 68-73 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. / Г.А. Макарова - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

В.А. Кирпичникова А.А. Смолина, Г.А. Гришина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

В настоящее время в образования студентов не существует территориальных границ. Для молодежи представлен весьма большой выбор на-

правления в обучении, а также много альтернативных вузов в различных городах и странах. Эксперты в области высшего образования провели исследование, на основе которого составили рейтинг стран наиболее привлекательных для обучения. В числе лидеров отметились США, Швеция, Канада, Финляндия и другие. В данном рейтинге Россия заняла позицию во второй половине, равно как Китай и Индия [1].

Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения предоставляет своим студентам возможность обучения за границей, уже много лет сотрудничая с вузами из других стран. В ИрГУПС реализуются несколько программ международного сотрудничества по обмену студентами с Восточно-Китайскими транспортными университетами, университетами Германии, Англии, Европейским университетом (Испания).

Конечно, при выборе российскими студентами заграничной формы образования, необходимо учитывать и климатические, географические, культурные и другие особенности, влияющие на психологическое и физическое состояние студента. Для более детального изучения влияния заграничного обучения на здоровье молодежи и всех сопутствующих с переездом трудностей, мы выбрали международную программу сотрудничества с китайским вузом в городе Наньчан.

Этой весной группа студентов ИрГУПС отправится в Китай на трехмесячное обучение Восточный-Китайский транспортный университет (ECJTU) расположен в богатом промышленном городе Наньчан, на Юге Китая.

На самом начальном этапе вхождения в новую среду студенты окажутся в состоянии стресса это связано с определенными причинами:

1. Переизбыток поступающей извне информации (информация поступает на всех уровнях, как в учебном процессе, так и вне его);
2. Эмоциональная перегрузка (возникают новые связи, проблемы коммуникации, связанные с языковым барьером, некомфортность и т.д.)
3. Адаптация на бытовом уровне (проблемы самообеспечения, обслуживания, распределения бюджета и т.д.)

Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций.

Необходимо адаптироваться к: новой социо-культурной среде, к новым климатическим условиям, времени, к новой образовательной системе, к новому языку общения, к интернациональному характеру учебных групп и потоков, приспособление к культуре новой страны.

Первое, с чем придется столкнуться студентам в Китае, это конечно, языковой барьер, который придется преодолевать. Изучение иностранных языков также влияет на организм человека. Ученые утверждают, что изучение ино-

странного языка в любом возрасте улучшает когнитивные способности.

Исследователи канадского Университета Макгилла обнаружили, что иностранный язык влияет на строение мозга: начиная учить второй язык, мы заставляем мозг создавать новые нейронные структуры и втискивать их в уже существующую архитектуру нервных цепей. Так же ученые обнаружили, что интенсивное освоение чужих наречий увеличивает объем некоторых структур мозга [2]. Таким образом, изучение иностранных языков окажет положительное влияние на организмы ребят.

Проживание с соседом из другой страны или ежедневное общение со студентами из разных стран мира дает прекрасную возможность тренировать уровень знания китайского, английского или любого другого языка.

Так же весьма влияющим на физическое состояние ребят, может быть, смена страны для проживания. В первые несколько недель после приезда в новую страну особое напряжение испытывают студенты из материально плохо обеспеченных семей и те, кто привык к чрезмерной опеке со стороны родителей. Они находятся в состоянии стресса: жалуются на потерю аппетита, усталость, вялость, бессонницу, плохое настроение и раздражительность.

Начиная с долгого перелета, волнений за предстоящие дни вне дома, студенты могут испытывать стрессовое состояние. Сбои в состоянии здоровья при смене часовых поясов и климата возникают гарантированно. Вопрос только в степени выраженности. Очевидно, что ребятам необходимо подготовить свой организм к поездке как физически, так и морально, особое внимание уделить своему здоровью, например, принимать витамины, закаливаться, делать гимнастику. Так как основное влияние акклиматизации - на иммунитет, нервную систему и сосуды, то необходимо защитить их в первую очередь.

Так что же именно произойдет с организмом студентов. Американские ученые выявили, что расхождение биологических часов человека и географических часов при перелете в другой часовой пояс всегда влияет на здоровье если разница более 2-х часов. Нарушается выработка гормонов, стабильность нервной системы, а значит регуляция иммунитета и тонуса сосудов. Нарушается также частота сердечных сокращений, температура тела, скорость проведения возбуждения по нервным волокнам, артериальное давление, концентрация гемоглобина, способность к свертыванию крови. Помочь своему организму нужно будет и в другой стране. Кстати спать после переезда не нужно. Длительный сон будет способствовать фиксации старого времени, и акклиматизация затянется еще на 3-4 дня.

Для адаптации к новой стране, спустя несколько дней после прибытия, можно посещать бассейны и занятия йогой для восстановления организма. Спустя пару недель, когда организм привыкнет к новой среде, можно заниматься более тяжелыми видами спорта, ходить в тренажерный зал, заниматься фитнесом, играть в подвижные игры. Тем са-

мым организм войдет в привычное состояние, и будет набираться сил постепенно. Также можно познакомиться с национальными видами спорта, но только под чутким присмотром профессионалов. В Китае широко развита лечебная гимнастика, самый популярный спорт - теннис, плавание, боевые искусства.

Так как наши студенты отправятся в Китай на воздушном транспорте, следует упомянуть, как вести себя в самолете, дабы не навредить себе. Глобальная проблема любого перелета - обезвоживание и сгущение крови, которые возникают из-за специфического микроклимата в салоне самолета. В худшем варианте также есть проблема перепадов давления при взлете и посадке. В итоге уменьшается поступление кислорода в кровь, а это весьма опасно. Если же перелет продолжится более 5 часов, то, во-первых, нужно поспать, а во-вторых в остальное время заставить себя ходить по проходу регулярно и выпивать по стакану простой воды через каждый час. Это убережет от риска, повышенного тромбообразования и нарушения обменных процессов.

Конечно же, самым щепетильным вопросом в любой поездке является вопрос питания. Китай славится своей кухней, как достаточно острыми и пряными блюдами. В России не привыкли к такому количеству специй в пище, поэтому у многих студентов могут возникнуть проблемы с желудком. Но спасаться молочными продуктами также не стоит, так как в Китае в основном в них добавлено большое количество сои, что также не привычно. При выборе кафе быстрого питания студентам необходимо быть очень внимательными к санитарным условиям в данном заведении. [3] Но есть еще одно условие: надо любить китайскую кухню и суметь адаптироваться к ней. В Китайских магазинах не продают сливки, творог, сметану, майонез, нормальный сыр, сливочное масло, сок. В России столько разных вкусов сока на выбор, а в Китае только яблочный, апельсиновый и виноградный. Можно, конечно, покупать американские соки, но они дорогие.

Таким образом, живя вдали от дома, каждый российский студент сталкивается с разными бытовыми вопросами, с которыми он мог не сталкиваться раньше, живя с родителями дома. Студенты должны сами следить за чистотой своей одежды, комнаты, режимом своего дня, правильным питанием и так далее. Как показывает опыт, молодые люди, прожившие некоторое время в Китае, учатся быть более самостоятельными, делая очередной шаг по направлению к взрослой жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Все для студентов и о студентах [Электронный ресурс]. - Сайт для студентов и о студентах - Режим доступа: <http://studikam.ru/luchshie-strany-dlya-obucheniya-2>
2. Информационный интернет-канал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rsci.ru/science_news/236528.php
3. Питание в Китае [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

М.А. Колесникова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

В нашем городе все чаще можно встретить людей, занимающихся ходьбой с палками. Этот вид спорта называется «Скандинавская ходьба». Прелесть этого занятия состоит в том, что можно заниматься в любое время года и в любом возрасте. Для занятия такой ходьбой вам не потребуются дорогостоящее снаряжение, специальная одежда или определенный уровень подготовки. Все что нужно – это желание заниматься. Крупные иркутские фитнес-центры предоставляют возможность обучения технике данной ходьбы с профессиональными инструкторами.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба».

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» — Nordic walking.

Учитывая все возрастающую популярность финской ходьбы, в 2010 году была создана **Всемирная Федерация финской ходьбы** (ONWF). Ее целью является объединение людей, организаций и компаний, производящих спортивное оборудование для ходьбы с палками. В России, как и во многих странах Европы, создано представительство Всемирной Федерации финской ходьбы со штаб-квартирой в Петербурге. Здесь же, в Северной столице, в санатории «Детскосельский», впервые в нашей стране в лечебно-оздоровительных целях успешно применяется финская ходьба, пользующаяся популярностью у многих пациентов, с удовольствием передвигающихся по специальной тропе, искусно проложенной среди живописной природы.

Следует отметить, что большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п. Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту). Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме); хронические боли в спине, плечах и шее; вегето-сосудистая дистония; болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии); бессонница; избыточный вес и ожирение. В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как: остеопороз; атеросклероз; артериальная гипертензия.

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, шиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные фиксированной дли-

ны и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Техника скандинавской ходьбы с палками описывается как естественная. Действительно, она сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад. Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат. Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы. Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Выводы

1. Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья, так что ходить с палками могут и юные спортсмены, и дряхлые пенсионеры.

2. Скандинавская ходьба не требует длительного обучения – достаточно всего 3-5 тренировок с инструктором, чтобы полностью освоить данный вид спорта. Как свидетельствуют отзывы многих любителей, при должном усердии технику ходьбы со скандинавскими палками можно освоить самостоятельно, ориентируясь на распространяемые в сети видеокурсы.

3. Ходьба с палками обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом: помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает омолаживающее и общеукрепляющее действие на организм.

4. Помимо пользы для здоровья, тренировки доставляют удовольствие сами по себе: они проводятся на свежем воздухе, способствуют общению с природой и знакомству с новыми интересными людьми.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ЮНОШАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ

Е.А. Межуева, Г.И. Булнаева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Актуальность. Хоккей - командная игра с высокой скоростью игровой деятельности, основанная на темповой, динамической работе скоростно-силовой направленности в сочетании со значительным статическим напряжением [1]. Спортивное мастерство основано на технике владения клюшкой, коньковой подготовке, тактике игры и совершенстве общей физической подготовки, поэтому особое внимание уделяется здоровью юных хоккеистов. Структура и содержание тренировки в хоккее во многом определяются возрастными особенностями спортсменов. Следовательно, врачебный контроль должен строиться с учетом возраста занимающихся, а также уровня их спортивной подготовки. При оценке тренированности юных спортсменов, имеющих невысокую квалификацию, в первую очередь оценивают уровень освоенных двигательных навыков и способности к освоению новых движений.

Одной из форм работы спортивного врача являются врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в условиях тренировочного процесса. ВПН представляет собой комплекс медицинских мероприятий, проводимых совместно с тренером с целью достижения максимального спортивного результата, профилактики физического перенапряжения и совершенствования учебно-тренировочного процесса. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют проконтролировать специфическое воздействие нагрузки на организм и физическую подготовку, проследить динамику адаптационных изменений организма в процессе систематических тренировок, определить специальную выносливость спортсмена [2]. При несоответствии нагрузок физической подготовленности, возрастным и индивидуальным особенностям возможны неадекватные реакции и развитие различных патологических состояний. Особое значение имеет исследование функционального состояния кардиореспираторной системы. По изменениям показателей гемодинамики во время нагрузки и в период восстановления определяется тип реакции сердечно-сосудистой системы, который позволяет оценить уровень напряжения функциональных систем организма и правильное распределение физической нагрузки.

Цель исследования – провести врачебный контроль и анализ результатов врачебно-педагогических наблюдений за подростками, занимающимися хоккеем с мячом.

Материалы и методы. На базе хоккейного клуба «Байкал-Энергия» в

учебно-тренировочной группе 12-13-летних подростков в январе-феврале 2015 года проведены врачебно-педагогические наблюдения за 18 юношами, занимающимися хоккеем с мячом. В задачи врачебного контроля входила оценка адаптации организма подростков к физической нагрузке. А также контроль за условиями проведения учебно-тренировочного процесса и профилактика травм и заболеваний в процессе занятий. План работы тренера на данном этапе включал развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей, совершенствование техники игры в хоккей [3]. Тренировки проходили 3-4 раза в неделю по 120 минут. Продолжительность подготовительной части занятия в среднем составляла 40 минут (33,3%), основной части – 60 минут (50%), заключительной части – 20 минут (16,7%). Хронометраж тренировки показал, что значительное время занимает разминка. Это соответствует построению тренировочного процесса у детей и принципу «вработывания», то есть постепенному увеличению физической нагрузки в подростковом возрасте. Начальная часть тренировки включала бег трусцой и упражнения на растягивание различных групп мышц. С целью совершенствования коньковой подготовки и отработки игровых элементов хоккея с мячом основная часть представляла собой тренировочную игру в течение 60 минут. Заключительная часть состояла из катания низкой интенсивности в течение 10 минут и упражнений на гибкость [4]. Профилактика травматизма проводилась. Санитарно-гигиеническое состояние мест проведения тренировки (ледовый корт) удовлетворительное и соответствовало требованиям приказа № 1079 Министерства спорта РФ от 26.12.2014 года.

Объем врачебного обследования включал опрос, соматоскопию, антропометрию, оценку внешних признаков утомления и контроль показателей гемодинамики до, вовремя и после нагрузки. ЧСС и АД измерялись в конце подготовительной части, в середине основной – на пике максимальной нагрузки, а также в заключительной части занятия с оценкой периода восстановления. Выполнялось графическое изображение изменений пульса и давления в процессе тренировки. Определялся тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и показатель качества реакции (ПКР).

Обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что исходные показатели гемодинамики соответствовали возрасту: ЧСС - $74,8 \pm 7,6$ уд/мин., систолическое давление (САД) - $110 \pm 8,4$ мм рт.ст., диастолическое давление (ДАД) - $70,8 \pm 6,7$ мм рт.ст. После вводной (подготовительной) части занятия ЧСС увеличилась на 38,3% на фоне умеренного увеличения САД и адекватного снижения ДАД на 6,4 мм рт.ст. Во время игры в хоккей пульс возрос на 108%, САД на 38,3 мм рт.ст. Диастолическое давление снизилось на 15,5 мм рт.ст. В конце тренировки пульс превышал исходные показатели на 30,2 %, среднее значение прироста систолического АД – 9,1 мм рт.ст. и снижения диастолического АД на 6,1 мм рт.ст. На пике физической нагрузки в середине основной части тренировки адаптация к нагрузке была адекватной, что подтверждается нормотонической реакцией и ПКР

($0,6 \pm 0,14$), соответствующим норме. Максимальная интенсивность нагрузки была ближе к умеренной, что соответствовало уровню физической подготовки подростков. Однако двигательная насыщенность занятия была достаточно высокой. Моторная плотность составила $85 \pm 0,16\%$. Что вполне допустимо, учитывая проведение тренировки на свежем воздухе при отрицательном температурном режиме и невысокой интенсивности.

В процессе проведения ВПН важен учет жалоб спортсмена и визуальное наблюдение за внешними признаками утомления. Они позволяют врачу получить представление о состоянии организма в целом, ориентироваться относительно степени напряжения, с которым выполняются физические упражнения, определить степень утомления. Клинические признаки утомления 1-2 степени появились в основной части на $86 \pm 8,3$ минуте тренировки. Степень утомления соответствует интенсивности и уровню подготовленности занимающихся. Сравнительно позднее проявление признаков утомления характеризует хорошую переносимость нагрузки подростками.

Выводы. Тренировочный процесс методически построен правильно с учетом физиологических особенностей подросткового возраста. Врачебно-педагогический контроль важен для получения оперативной информации о переносимости физической нагрузки юными хоккеистами и своевременной коррекции тренировочного процесса. Изучение влияния нагрузки на организм спортсмена, позволяет уточнить правильность планирования тренировочного процесса тренером.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. / Г.А. Макарова - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: методические рекомендации / В.П. Савин. - М.: ФиС, 2003. - 102 с.
4. Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1079 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2015 N 35803) / Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175027/ - (Дата обращения 26.02.2015)

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ БОРЦОВ

О.В. Петровский, О.В. Литвинова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов). В отличие от греко-римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных вовремя как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Исследование, проводившееся на протяжении 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией (НССА), показало, что борьба занимает 6 место по количеству травм на каждые 1000 спортсменов. Анализ повреждений показал, что чаще всего травмировались коленные суставы, голова, шея, лицо, туловище, спина, плечевые и голеностопные суставы. Общий коэффициент травм составил почти 2 травмы на 1 борца в год [4].

На базе ДЮСШ «Спарта» был проведен анализ общей заболеваемости среди юных борцов г. Иркутска за последние три года. Первое место, по результатам анализа, занимают болезни органов дыхания (51% от общего количества заболеваний в год). Второе место занимают травмы – 35,6 %, и третье место (5,7%) - болезни органов кровообращения (Рис.1).

Высокий процент заболеваний органов дыхания (в основном – ОРВИ) связаны с высокими физическими нагрузками и быстрой потерей массы тела, что отрицательно сказывается на здоровье и работоспособность юных спортсменов. Ограниченное питание не позволяет восстановить энергетические резервы организма, и обеспечить нормальные пластические процессы в структурном восстановлении и росте тканей.

Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба - контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить "сваливание". Травмы возникают во время "сваливаний", поскольку они являются "взрывными".



Рис. 1 Заболеваемость юных борцов ДЮСШ «Спарта» г. Иркутска за 2011-2014 гг.

Проведенный анализ травм, полученных юными борцами, показывает, что, по сравнению с другими спортсменами, у борцов проблемы с шеей встречаются в 3 раза чаще, а травм коленных суставов в 4 раза больше. Риск возникновения повреждений определенного вида также зависит от того, ведет ли боец атакующие или защитные действия. Так, во время проведения атакующих действий увеличивается риск повреждения шеи, а при ведении защитных действий повышается риск повреждения коленных суставов [2]. Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники. Как и в других видах спорта, предсезонное и физическое обследования являются ключевыми компонентами профилактики повреждений.

Недостаточная тренированность сердечнососудистой системы - фактор, повышающий вероятность заболеваний органов кровообращения. По результатам проведенных исследований в ДЮСШ «Спарта» г. Иркутска, у юных борцов, по сравнению с детьми, не занимающимися спортом, эти заболевания встречаются в 3 раза чаще.

Предсезонное обследование направлено на выявление нарушений, таких, как эпилептические припадки, многочисленные сотрясения, незалеченные переломы или растяжения связок или неконтролируемая гипертензия, которые исключают возможность участия в соревнованиях. Поскольку более высокий риск травм характерен для начала сезона, рекомендуется планировать проведение соревнований, особенно турниров, на более поздний срок, когда спортсмены достигнут оптимального уровня физической подготовленности. Дефицит гибкости, мышечной силы и недостаточная тренированность сердечнососудистой системы - факторы, повышающие вероятность повреждений и заболеваний дыхательной и сердечнососудистой систем организма [3].

Особую важность проблема здоровья приобретает для юных спортсменов. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолевать значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому даже незначительные, на первый взгляд, нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым [1].

Таким образом, наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии вольной борьбы является снижение травматизма, факторов риска при занятиях этим видом спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф.Баширов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - С. 176-185.
2. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата // В.Ф.Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.

4. Hootman J.M. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train / . Hootman J.M., Dick R., Agel J. -2013. - vol.42. - N.2. - P.311–319 .

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

С.Е. Попов, И.Н. Трифонова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Актуальность темы: Важное значение имеет оценка состояния здоровья спортсменов. Своевременное выявление и профилактика пред- и патологических состояний необходимо для правильной диагностики здоровья и функционального состояния спортсмена.

Медицинское обеспечение тренировочных занятий осуществляется с момента ведения тренировочных занятий в начале учебного года и продолжается весь календарный год.

Задачи медицинского обеспечения следующие:

1. Обеспечить эффективный контроль за состоянием здоровья спортсменов.

2. Проводить диспансерный врачебно-физкультурный и врачебно-педагогический контроль.

3. Профилактика травматизма и патологических состояний занимающихся.

4. Наблюдение за динамикой спортивной работоспособности спортсменов.

5. Организация рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

В начале учебного года студенты первых курсов (сентябрь) придя на первые уроки физкультуры в ВУЗе **проходят медицинский осмотр** и получают категорию здоровья. Здоровые студенты прикрепляются к основной медицинской группе, студенты с незначительными отклонениями в здоровье к подготовительной медицинской группе. Данные категории студентов имеют право заниматься в спортивных секциях, их ставят на медицинский учёт в студенческую поликлинику, куда они могут обращаться за медицинской и консультативной помощью к узким специалистам.

Студенты легкоатлетической команды активно используют помощь и

оказание медицинских услуг *на базе студенческой поликлиники*: в случае простудных заболеваний, обращение за оказанием физиопроцедур, диагностические исследования, сдача анализов. Тренер команды в случае необходимости проводит консультации с терапевтами студенческой поликлиники по поводу реабилитации своих спортсменов.

Важным звеном в мед. обеспечении спортсменов является *факультетская и профессорская клиники ИГМУ*. Например, студенты очного отделения факультетов ИГМУ всегда имеют возможность обратиться за консультативной и лечебной помощью к травматологу, гинекологу, терапевту, и даже к стоматологу.

Следующей стадией наблюдения за состоянием здоровья спортсменов является диспансерное наблюдение на базе *областного врачебно-физкультурного диспансера (ВФД)*. Основной целью диспансеризации является улучшение здоровья спортсменов через восстановительные процедуры, повышение спортивного мастерства и удлинение периода спортивной трудоспособности и долгожительства в спорте. Следует отметить, что диспансерное наблюдение спортсменов требует четкой работы ВФД с общей лечебно-профилактической сетью. Важную роль по организации и координации действий ВФД и лечебно-профилактических учреждений в помощи спортсменам в вопросах диагностирования, реабилитации и профилактики заболеваний играет *тренер-педагог*. Он также, как и врачи медицинских учреждений отвечает за здоровье своих воспитанников.

Врачебно-физкультурное обследование на базе ВФД осуществляется с *подачи заявки* о постановке на учёт учебным заведением или спортивной школой. Отбор студентов на постановку диспансерного наблюдения осуществляет тренер в течении 3-4 месяцев (осенний семестр). В начале года(календарного), когда состав команды устоится, стабилизируется, уровень квалификации нужного количества спортсменов станет достаточным для того чтобы подключить к тренировочному процессу медицинское наблюдение. Спортсмены проходят диспансеризацию в феврале, и в последующие три месяца осуществляется обязательный врачебный контроль. В промежутках между контролем спортсмены могут обращаться за медицинской и консультативной помощью к спортивным врачам.

Технически как проходит процесс диспансерного обследования студентов выглядит следующим образом: студенты посещают диспансер по назначенному заведующим спортивным отделением времени. В начале заполняется в регистратуре паспортная часть врачебно-физкультурной карты, далее фамилии спортсменов вписывается в журнал посещения диспансера, потом он направляется к врачу-диспансеризатору в кабинет врачебного контроля. Дальнейший общий объём обследования определяется частями врачебно-физкультурной карты, которая включает общий и спортивный анамнез, наружный осмотр, антропометрические исследования и оценку физического разви-

тия, объективные исследования всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и др.). Из инструментальных методов в комплекс обязательных входят электрокардиографические и флюорографические исследования; лабораторные методы - анализ крови, мочи; обследование узких специалистов - невролога, хирурга, отоларинголога, стоматолога и гинеколога.

Этот обязательный метод диспансерного обследования необходим для дальнейших динамических наблюдений. Он позволяет составить представление о состоянии здоровья, функциональных возможностях, степени физической подготовленности спортсмена и готовности его к выполнению запланированной тренировочной нагрузки.

Первичное *углублённое диспансерное обследование* в нашем случае со спортсменами-медиками осуществляется не в начале учебно-тренировочного сезона (сентябрь-октябрь), а после 4-5 месяцев предварительной подготовки и отбора студентов в команду по различным критериям. Таким образом, прослеживается своя специфика медицинского обследования, которая связана с особенностями занятиями спортом в студенческой среде.

Приведём пример первичного обследования одного из членов команды, который предварительно прошёл подготовку с сентября месяца и вышел на определённый спортивный показатель к февралю.

Песиковой Анне - студентке третьего курса стоматологического факультета в конце первичного обследования спортивным врачом был поставлен допуск к соревнованиям. Существенных замечаний по состоянию здоровья отмечено не было. Было рекомендовано проведение массажа на нижние конечности в течении 10 дней с целью реабилитации после тренировочных нагрузок. Также было рекомендовано использование гомеопатических средств (траумель и т.п.), витаминных, минеральных и аминокислотных препаратов с целью эффективного восстановления.

Таким образом, врачебно-педагогическое наблюдение позволяет дополнить представление о функциональных возможностях спортсменов, полученных в кабинетных условиях, определить уровень общей и специальной работоспособности, характер восстановительных процессов. Это в свою очередь помогает регулировать тренировочные нагрузки и выбирать средства активного влияния на процесс спортивной трудоспособности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003.
2. Спортивная медицина: руководство для врачей / под редакцией А.В.Чоговадзе, Л.А. Бутченко.- М.: Медицина. – 384 с.
3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

ОЦЕНКА СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИГМУ

Ф.С. Рахмонова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Иркутский государственный медицинский университет»*

Актуальность. Специфика обучения в медицинском вузе предъявляет высокие требования к состоянию здоровья обучающихся, так как учебная нагрузка студентов - медиков значительно выше, чем у студентов технического вуза. В период обучения, независимо от специальности, студенты сталкиваются с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов и постоянным стрессом. Не меньшую роль играет наследственная предрасположенность. У большинства студентов происходит кардинальное изменение привычного образа жизни, у многих появляется постоянная необходимость совмещения учёбы с работой. Самооценка здоровья, как оценка и осознание личностью своих физических и духовных сил, непосредственно взаимосвязана с целостной самооценкой человеком своих возможностей и качеств, осознанием жизненной перспективы и места среди других людей. Одним из современных методов исследования самооценки здоровья является изучение качества жизни, связанного со здоровьем (КЖСЗ).

Качество жизни, связанное со здоровьем – это оценка людьми субъективных факторов, определяющих их здоровье на данный момент, забота о здоровье и действия, способствующие его укреплению; умение достигать и поддерживать такой уровень функционирования, который позволял бы людям следовать своим жизненным целям и отражал бы уровень их благополучия.

Цель исследования: Оценить связанное со здоровьем качество жизни студентов ИГМУ.

Материалы и методы. Объектами исследования явились 81 студент, обучающийся на 3 курсе ИГМУ по специальности «Лечебное дело», из них – 33 юноши и 48 девушек. КЖСЗ изучали с помощью опросника MOS SF-36.

Опросник SF-36 – это неспецифический опросник для оценки качества жизни пациента, широко используемый при проведении исследований качества жизни в странах Европы, в России и в США. Опросник отражает общее благополучие и степень удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности человека, на которые влияют состояние здоровья. SF-36 состоит из 36 вопросов, сгруппированных в 8 шкал: физическое функционирование, роль физических факторов, боль, общее здоро-

вье, жизненная активность, социальная активность, роль эмоциональных факторов и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы составлены таким образом, что чем выше значение показателя, тем лучше оценка по избранной шкале. Из них формируют два параметра: психологический и физический компоненты здоровья.

Математико-статистическую обработку данных проводили с использованием программы Statistica 8.

Результаты. Исследование КЖСЗ в группе обследованных студентов выявило довольно низкие (из 100 возможных баллов) показатели по шкалам интегрального физического и психического компонентов ($51,4 \pm 0,9$ и $39,9 \pm 1,3$ баллов). Исследование выявило у девушек статистически значимо более низкие уровни ролевого физического функционирования ($58,9 \pm 5,5$ и $77,3 \pm 4,8$, $p < 0,05$), ролевого эмоционального функционирования ($38,2 \pm 4,9$ и $58,6 \pm 1,5$, $p < 0,05$) и психического здоровья ($56,8 \pm 2,8$ и $68,0 \pm 3,6$, $p < 0,05$) по сравнению с юношами.

Выводы. Выполненное исследование выявило, что у студентов вне зависимости от пола, снижены показатели как физического, так и психического компонентов. Возможно, это следствие специфики обучения в медицинском вузе. Также это может быть связано с разной устойчивостью к стрессам, наличием/отсутствием работы, различиями в режиме дня, качеством питания и др. Девушки-студентки по сравнению с юношами имеют более низкие показатели КЖСЗ – ролевое физическое и эмоциональное функционирование, а также психического здоровья. Полученные результаты могут быть связаны с психологическими факторами. По данным литературы, девушки отличаются большей открытостью, большим вниманием к состоянию своего как физического, так и психического здоровья, с большей готовностью выражают свои чувства и эмоции. Юноши же по своей природе более скрытые в это плане, не в их психологии жаловаться на какие-либо неудобства, проблемы и неудачи.

Подводя итоги, можно сказать, что происходит снижение качества жизни студентов на фоне увеличения требований к уровню подготовки, усиления интенсификации учебного процесса, вследствие чего студенческая молодёжь находится в состоянии постоянного стресса, что не есть хорошо.

СУЩНОСТЬ И КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

А.М. Садовникова, А.А. Кащенко

г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Классификация физических возможностей в интерпретации различ-

ных авторов в основном предполагает наличие четырех основных, условно выделяемых физических качеств и способностей [1, 3, 5]. К ним относятся моторная оперативность, силовые качества, двигательная выносливость и координационные способности.

Моторная оперативность (быстрота, скорость) понимается как способность, определяющая минимальную продолжительность реализации двигательного действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления движению. Основные компоненты - быстрота реагирования, скорость одиночного движения, частота движений и скорость целостных двигательных действий.

Силовые качества характеризуют способности к проявлению мышечных усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений; основные компоненты - статическая (изометрическая) и динамическая (изотоническая, взрывная) сила.

Двигательная выносливость определяется как способность к продолжительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности; основные компоненты: динамическая - аэробная (кислородные источники энергообеспечения), анаэробная (гликолитический и креатин-фосфатный источники энергообеспечения); статическая - выносливость отдельных мышечных групп в статических позах.

Под координационными качествами понимают способность к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий или преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил [2]. Основные компоненты - статокINETическая устойчивость (пространственная ориентация и равновесие при перемещении), дифференцирование параметров двигательных действий, ритмичность, вестибулярная устойчивость, перестроение и дозирование двигательных усилий.

Представленная информация свидетельствует об объективной дифференциации основных физических способностей, их высокой генетической детерминации, индивидуальной изменчивости в силу генотипического разнообразия. Максимальный уровень развития физические возможности достигают в спортивной деятельности ориентировано к выбранной специализации и в соответствии с индивидуальными способностями.

Спортивная деятельность обеспечивается тремя основными составляющими физических способностей - это нервно-мышечные механизмы управления движениями, функциональные возможности мышечного аппарата и система энергообеспечения его работы, специфическое разнообразие комбинации которых и определяет разнообразие спортивной деятельности [4].

Таким образом, в процессе планирования и организации спортивной подготовки юных спортсменов необходимо учитывать особенности протекания адаптационных изменений, а также особенности развития процессов утомления и восстановления при применении различных тренировочных

нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аганянц Е.К. Очерки по физиологии спорта / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. - Краснодар: Экоинвест., 2001. - 203 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А.Бернштейн. - М.: Наука, 1990. — 496 с. .
3. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В Верхошанский.- М.: ФиС, 1988.- 332 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СПОРТИВНОЙ ОБУВИ

А.А. Святкина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г.Иркутска»

Цель нашего исследования состояла в изучении физических свойств спортивной обуви (кроссовок). В задачи входило: изучить литературу по данной проблеме, подобрать несколько экземпляров кроссовок разных фирм, определить вес, силу трения и рассчитать коэффициент трения подошв кроссовок.

В настоящее время кроссовки выпускаются очень многими фирмами. Покупателю есть из чего выбирать: на рынке товаров представлены кроссовки самых разных фасонов. Лидерами являются бренды фирм: Adidas, Reebok, Nike. Производители и продавцы рекламируют свой товар, но его качество на самом деле не всегда соответствует требованиям, предъявляемым к спортивной обуви.

Сила трения – это сила, возникающая при движении или попытке движения одного тела по поверхности другого и направленная вдоль соприкасающихся поверхностей против движения. Причинами возникновения силы трения служат шероховатости соприкасающихся поверхностей и взаимное притяжение молекул этих поверхностей. Чем грубее поверхности, тем сила трения больше.

Для измерения сил трения между двумя телами пользуются прибором, называемым динамометром.

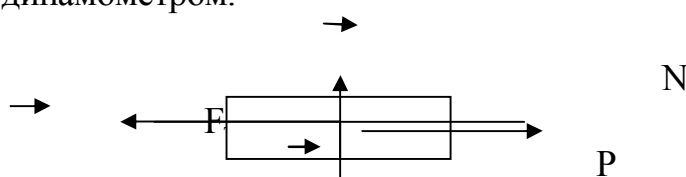


Рис.1 Силы, действующие на тело

Сила трения не зависит от площади соприкасающихся поверхностей,
а зависит от веса и коэффициента трения.

Силу упругости N , возникающую в результате деформации опоры и действующую на тело, называют силой реакции опоры. По третьему закону Ньютона сила давления и сила реакции опоры равны по модулю и противоположны по направлению: $\vec{P} = -\vec{N}$. Можно утверждать, что модуль максимальной силы трения пропорционален силе реакции опоры: $F_{\text{тр}} = \mu \cdot N$. Чем больше сила, прижимающая тело к поверхности, тем больше возникающая при этом сила трения. Безразмерный коэффициент пропорциональности μ , зависящий от материала тел и состояния их поверхностей, называется коэффициентом трения [2].

В нашем исследовании был измерен спортивной обуви нескольких фирм. Вес измерен с помощью динамометра. Перемещая равномерно по горизонтальной поверхности пола обувь, измерим динамометром силу трения скольжения, которая равна по модулю и противоположна силе тяги.

$|F_{\text{тр}}| = |F_{\text{тяг}}|$. Используя формулу $\mu = F_{\text{тр}} / P$ вычислим коэффициент трения скольжения. Полученные результаты представим в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты измерения веса, силы трения и коэффициента трения кроссовок

Фирма, выпускающая спортивную обувь	Asics	Adidas	Reebok	Nike	Туфли не спортивные
Вес одной кроссовки P, H	2,1	3,2	2	3,5	2,5
Сила трения F, H	1	2	0,8	1,6	0,9
Коэффициент трения μ	0,47	0,62	0,4	0,45	0,36

Коэффициент трения подошв кроссовок разных фирм составил 0,4 - 0,62. Самый большой коэффициент трения скольжения имеют кроссовки фирмы Adidas. Самые скользкие подошвы у кроссовок фирмы Reebok. Для сравнения измерения были проведены для не спортивной обуви. Однако следует отметить, что все кроссовки имеют больший коэффициент трения, чем не спортивные туфли, то есть все производители уделяют внимание проблеме повышения коэффициента трения подошв кроссовок.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Хорошая физическая форма предполагает развитие выносливости, ловкости, мышечной силы, гибкости. А качественные занятия спортом подразумевают использование качественной спортивной обуви.

Хорошая спортивная обувь должна быть лёгкой и нескользкой. В процессе носки обуви ее внутренние детали подвергаются комплексу меха-

нических нагрузок (сжатие, изгиб) с одновременным действием пота, тепла, влаги. Самым лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа – она прочная, довольно мягкая и эластичная [1]. При всем при этом, кожа обладает небольшой теплопроводностью, обеспечивает оптимальное испарение пота и имеет способность сберегать размеры и форму после увлажнения и последующей сушки [3].

Таким образом, проведя исследование кроссовок нескольких известных фирм, можно дать некоторые рекомендации студентам колледжа олимпийского резерва для выбора спортивной обуви:

Приобретая обувь, требуйте сертификат товара. Фирменные кроссовки должны быть легкими, с большим коэффициентом трения. Хорошей спортивной обувью обязан поддерживаться максимальный воздухообмен, она не должна мешать потоотделению. Верх фирменных кроссовок обычно шьётся из крепкого синтетического материала, который имеет сетчатую структуру. Такой материал намного прочнее, чем кожа и обеспечивает прекрасную вентиляцию стопы. Внутри должна быть натуральная ткань. Носок кроссовка должен обладать упругостью. Если вмятины от надавливания на него пальцем быстро исчезнут, значит, у него хорошие эластичные свойства. Стелька в кроссовках не должна быть приклеенной к подошве – её часто приходится доставать и просушивать. Также должно быть небольшое утолщение в середине стельки. Это супинатор, который поддерживает стопу, чтобы не развилось плоскостопие [4].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксёнова М. Энциклопедия "Физика" / М. Аксенов, В. Володин. - Аванта, 2009.
2. Жданов Л.С. Физика: учебник / Л.С. Жданов, Г.Л. Жданов. – 10-е изд., стереотип. – М.: Альянс, 2010. – 512 с.
3. Мудрость тысячелетий. Энциклопедия. - Москва: Олма - пресс, 2006.
4. Современные методики гигиенических исследований: учеб.-метод. пособие/ под ред. Лопаткина М. Н. – Л., 1981.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПИНГОВЫХ СРЕДСТВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

С.А. Федотов

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Иркутский государственный медицинский университет»

Допинг (англ. doping, от англ. dope — давать наркотики) — термин имеет употребление в спорте не только по отношению к наркотическим веществам, но к любым веществам природного или синтетического про-

исхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднять, на короткое время, активность нервной и эндокринной систем, а также мышечную силу. К таким веществам относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе **ВАДА** (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - **МОК**). **ВАДА** каждый год издает список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведется ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

В 1993 году Медицинская комиссия **МОК** запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных.

К основным группам допинговых средств относятся:

Стимуляторы - это вещества, которые воздействуют на мозг таким образом, что он активизирует физическую и психическую деятельность организма в целом, повышается концентрация внимания, снижается чувство усталости, создается ощущение «Я могу все!». К стимуляторам относятся амфетамины, эфедрин, кокаин, экстази и др. Эти препараты имеют массу побочных эффектов и вызывают привыкание. Наркотические анальгетики — это обезболивающие препараты, относящиеся к наркотическим средствам и вызывающие сильнейшую зависимость: морфин, метадон, героин, петидин. Эти препараты повышают болевой порог, снижают или полностью устраняют боль, и спортсмены могут продолжать тренировку или состязание, несмотря на травмы и болезни. Такие средства можно выявить в крови человека даже через три месяца после их применения.

Анаболики - натуральные или искусственно синтезированные вещества, действие которых аналогично мужскому гормону тестостерону. Они увеличивают мышечную массу, силу и выносливость, а также повышают агрессивность и чувство соперничества. К их побочным эффектам можно отнести почечную недостаточность, бесплодие и импотенцию у мужчин, нарушение менструального цикла и бесплодие у женщин и др. Несмотря на

опасность побочных эффектов, эти препараты получили широкое распространение в любительском спорте.

Диуретики - это препараты, направленные на выведение из организма жидкости. В небольших количествах они относительно безвредны, но при бесконтрольном применении вызывают обезвоживание, головокружение, судороги, головные боли, тошноту, повреждение почек. Диуретики применяют для быстрого снижения веса или для сокрытия факта применения других запрещенных препаратов за счет ускоренного выведения их из организма. Пептидные гормоны и их аналоги — это выделенные или искусственно синтезированные вещества, контролирующие определенные функции человека, такие как рост, производство эритроцитов, чувство боли и др.

Допинг крови - это повышение количества эритроцитов в крови спортсмена, для увеличения ее способности усваивать кислород. Для этого можно перелить спортсмену донорскую эритроцитарную массу или произвести аутогемотрансфузию. Для этого за два-три месяца до соревнований у спортсмена берут определенное количество крови и консервируют ее. Затем кровь вливают обратно, когда организм уже компенсировал недостаток. Подобный способ особенно эффективен для бегунов на длинные дистанции, велосипедистов и пловцов. К сожалению, этот вид допинга чрезвычайно опасен, так как сопряжен с опасными осложнениями в виде инфекционных заболеваний и нарушений работы внутренних органов.

Это лишь некоторые варианты допинга. Настоящий кодекс **WADA** составляет несколько десятков страниц. Препараты могут быть разрешены к применению спортсменами одного вида спорта и запрещены атлетам другого. Есть разница в применении различных препаратов на различных этапах подготовительного и соревновательного периода. **WADA** разрабатывает новые лабораторные методы, позволяющие обнаруживать в крови спортсменов все больше лекарственных препаратов.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

М.А. Фёдорова, А.М. Садовникова

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Актуальность. Для определения адаптационных возможностей организма на текущий момент в спортивной медицине разрабатываются программно-аппаратные комплексы, которые базируются на измерении

биологических сигналов: ЭКГ, ЭЭГ, электрокожного сопротивления, температуры локальных участков кожи, сигналов дыхания, пульсовой волны и многих других характеристик [1]. Одной из последних разработок учёных в данном направлении стала система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега. Спорт», предназначенная для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основу метода положена новая информационная технология анализа биоритмологических процессов – «фрактальная нейродинамика», на основе которых разработаны новые высокоинформативные показатели для оценки функционального состояния организма.

Цель исследования: оценить функциональное состояние спортсменов разного квалификационного уровня в избранном виде спорта, и на основе сравнительного анализа выяснить, могли ли тестируемые показатели повлиять на достигнутый уровень квалификации спортсменов в избранном виде спорта.

Вероятно, что для достижения высокой спортивной квалификации спортсмены должны обладать оптимальным функциональным состоянием.

Методы исследования. В связи с вышеизложенным, было проведено изучение функциональных особенностей спортсменов, имеющих разный уровень квалификации в избранном виде спорта. В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в легкой атлетике, единоборствах, игровых видах спорта, гимнастике и аэробике, тяжелой атлетике и плавании с уровнем квалификации от разрядников до мастеров спорта. Группа идентична по возрасту и спортивному стажу.

Оценка функционального состояния спортсменов проводилась с помощью специализированного программно-аппаратного комплекса «Омега-С». После сбора и анализа информации в режиме экспресс-контроля определяли: уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам, степень его тренированности, уровень энергетического обеспечения физических нагрузок, текущее психоэмоциональное состояние спортсмена, интегральный показатель «спортивной формы». По каждому тестируемому показателю данные выставлялись в процентах от 0 до 100 и в баллах от 1 до 5.

Результаты и их обсуждение. Функциональное состояние по всем тестируемым показателям у спортсменов разной квалификации в избранном виде спорта оценивается на «хорошо» и «отлично» (рис. 1). Среди девушек у спортсменов с разным квалификационным статусом в избранном виде спорта, различия по данному показателю не существенны, преобладает хороший уровень функционального состояния. Среди юношей у спортсменов с разным квалификационным статусом в избранном виде спорта уровень функционального состояния хороший и отличный. В среднем у спортсменов, имеющих высокий квалификационный уровень в избранном виде спорта, уровень функционального состояния

отличный, а у спортсменов, имеющих меньший квалификационный уровень в избранном виде спорта, хороший.

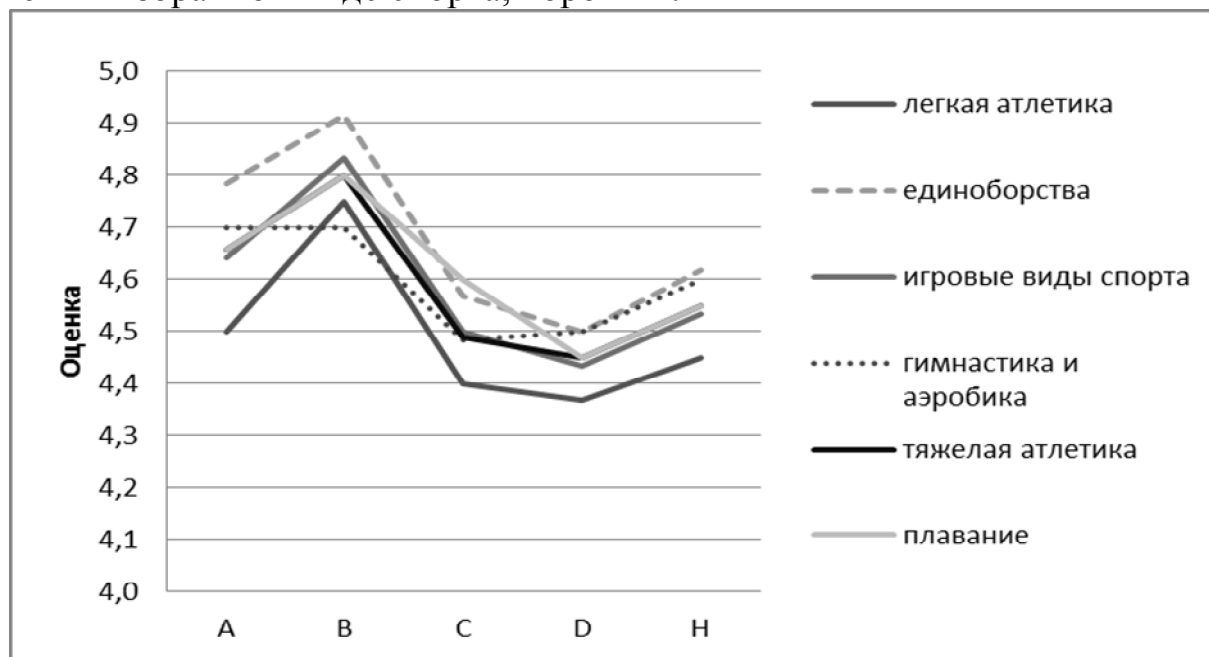


Рис. 1 Сравнительные данные средних оценок функционального состояния юношей

Следовательно, все спортсмены, принявшие участие в исследовании, имели практически одинаковые функциональные резервы, и функциональное состояние спортсменов не могло явиться причиной различий в уровне их квалификации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний \ Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997.- 235 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ГУОР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

А.В. Шульга, С.Е. Павлова

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Спортивная деятельность характеризуется высокой вероятностью воздействия на спортсменов вредных и опасных факторов внешней среды, прежде всего, воздействием на организм сверхвысоких физических и эмоциональных нагрузок, что обуславливает возможность формирования у спортсмена дисфункции иммунной системы, формирование заболеваний

различных органов и систем.

Иммунная система обеспечивает защиту организма от инфекций, а также удаление поврежденных, состарившихся и измененных клеток собственного организма [4].

В современной научной литературе [1] принято разделять причины ослабления иммунитета на экзогенные и эндогенные (зависящие от внешних факторов и зависящие от состояния самого организма).

К экзогенным причинам относятся: 1. чрезмерные физические нагрузки, 2. соревновательный стресс, 3. психоэмоциональные перегрузки.

К эндогенным факторам относятся: 1. генетический фактор, 2. гормональные изменения, 3. очаги хронической инфекции, 4. дисбактериозы, 5. грибковые поражения.

Психоэмоциональные перегрузки вызывают ослабление иммунитета и снижение адаптационных возможностей организма. Они также влияют на восстановительные возможности организма. Необходимо устранение психоэмоциональных перегрузок во избежание наступления состояний перетренированности и переутомления.

Что касается эндогенных факторов, то я рассмотрю наиболее распространенные и те, которые можно скорректировать своими силами. В первую очередь это очаги хронической инфекции. Наиболее распространенным заболеванием этой разновидности является хронический тонзиллит. Перед началом тренировок необходимо его устранение у врача-отоларинголога [2].

В соревновательный период, когда физические нагрузки возрастают в 25 раз по сравнению с тренировочным периодом, около 40% спортсменов имеют острые респираторные и другие заболевания, вызванные иммунодефицитным состоянием организма.

Возникновение иммунодефицитных состояний у спортсменов в периоды экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок позволили впервые установить следующие механизмы срыва адаптации и истощения резервов иммунитета:

1. Нарушение гормональных взаимоотношений и сбалансированной активности различных гормонов, последовательного, адекватного, физиологически обусловленного чередования анаболической и катаболической фаз обмена веществ со стойким преобладанием катаболических процессов.

2. Глубокие метаболические изменения внутренней среды (сдвиги pH, накопление мочевины, лактата и др.), приводящие в конечном итоге к распаду иммуноглобулинов.

3. Абсолютная или относительная пищевая (включая витамины и микроэлементы) недостаточность и связанное с этим нарушение энергетического, пластического, субстратного обеспечения иммунной системы.

4. Вялотекущая, перманентная интоксикация от очагов хронической инфекции, резко снижающая резервные возможности системы иммунитета. Снижение показателей иммунитета при одной и той же нагрузке, как оказа-

лось, строго индивидуально и зависит от исходного состояния этой системы, нередко генетически обусловленного [3].

Было проведено исследование, в котором выявлена заболеваемость студентов, имеющих различные разряды (звания). Видно отчетливое повышение числа сочетанных поражений с ростом квалификации спортсменов (Рис 1).

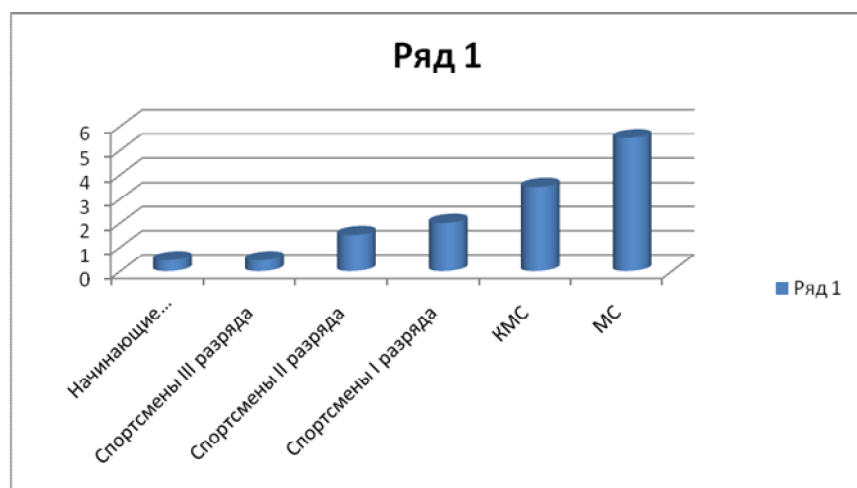


Рисунок 1. Зависимость заболеваемости студентов от их квалификации

Параллельно проведено исследование с целью выявления заболеваемости в различных видах спорта.

Исследование проводилось на базе Государственного училища олимпийского резерва г. Иркутска с обучающимися различных специализаций. Возраст участников эксперимента от 16 до 19 лет.

Анализ показателей общей заболеваемости по результатам медосмотров среди студентов Иркутского училища (колледжа) олимпийского резерва за 2013-2015гг. по основным классам болезней показал, что среди занимающихся единоборствами - 39% , борьба – 35,6%, бокс – 45,9 %, легкая атлетика - 33,3%, футбол – 40,8%, настольный теннис – 29%, гимнастика – 37,4%, плавание - 22,6%, лыжный спорт – 38,1% (рис 2) .

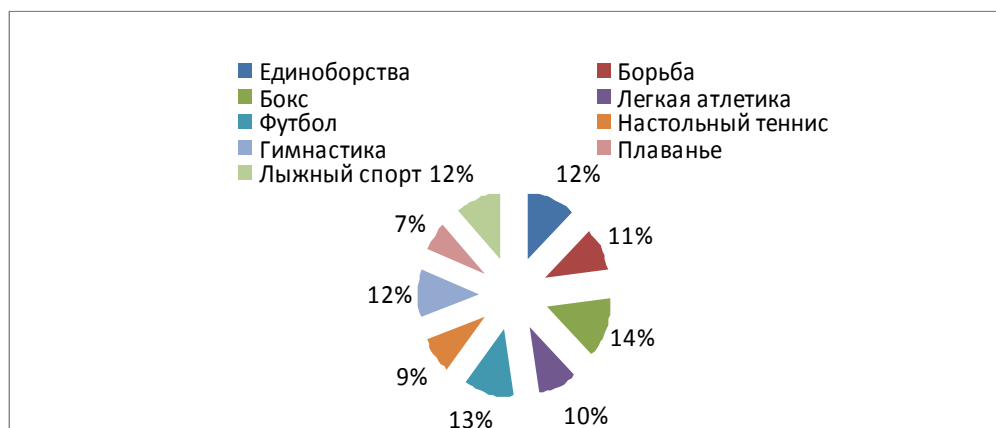


Рисунок 2. Процент общей заболеваемости студентов ГУОР г.Иркутска за

2013-2015 гг. (на 1 тыс. обследованных)

Иммунитет для спортсмена – это важнейшая составляющая успеха.

В результате во время ответственных соревнований может увеличиться число различных заболеваний, особенно инфекционных. В связи с этим от тренера требуется постепенное, не форсированное выведение спортсмена на уровень спортивной формы. Желателен также иммунологический контроль в процессе тренировки. Особую важность проблема здоровья приобретает для юных спортсменов. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолевать значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому даже незначительные, на первый взгляд, нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карпаман В.Л Спортивная медицина./ В.Л. Карпман - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
2. Маркова Т.П.. Спорт и иммунитет/ Т.П. Маркова, Л.В. Лусс -Издательство: Торусс пресс, 2005 г. -176 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина. / Г.А. Макарова - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
4. Марысаев В.Б. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений/ В.Б, Марысева - М.: РИПОЛ классик, 2005. - 528 с.

НАПРАВЛЕНИЕ IV.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ
ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

В.А. Горбунов

*Россия, г. Иркутск, Евразийский лингвистический институт в г. Иркутске
– филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Московский государственный лингвистический университет»
(МГЛУ ЕАЛИ)*

Спорт является одним из действенных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психологических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация [1].

Отбор детей в спортивные школы является важнейшей частью педагогического процесса, его первоначальным этапом, во многом предопределяющим весь дальнейший процесс спортивного совершенствования.

Вовлечение детей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации.

Технология ориентации и отбора едины, различия только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта [2].

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор

наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде.

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение.

В спорте имеют значение, как общие способности, так и специальные способности, необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта [3].

Таким образом, *спортивный отбор* решает задачу выявления перспективных детей, из которых можно подготовить высококвалифицированных спортсменов, а *спортивная ориентация* определяет стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена.

В отборе спортсменов выделяют три основные ступени.

На первой ступени, на основе учета морфофункциональных данных и психических особенностей ребенка, выявляется целесообразность его выбора занятий конкретным видом спорта.

На второй ступени отбор решает задачу выявления у ребёнка способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе напряженной спортивной тренировки, ориентации его для специализации в конкретном виде спорта на последующих этапах многолетней тренировки.

Третья ступень отбора связана с решением задачи выявления целесообразности серьезной тренировки к высшим достижениям.

В процессе отбора и ориентации используются разнообразные исследования, которые позволяют получить достаточно полную информацию о спортсмене:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;
- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;
- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;
- способности к освоению спортивной техники;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилиза-

ционная готовность;

Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

В настоящее время, благодаря профессиональному мастерству тренеров и материально-техническому оснащению, проблема спортивной ориентации и отбора довольно успешно решается в спортивных видах гимнастики, наиболее популярных, общепризнанных лидерах детского и юношеского спорта Иркутской области.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика — это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика — сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Прыжки на батуте относятся к гимнастическому виду спорта. Они входят в программу летних Олимпийских игр. Состязания по прыжкам на батуте делятся на одиночные выступления и синхронные с двумя спортсменами.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки на дорожке, парные и групповые упражнения.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления, смешанные пары, тройки, групповые упражнения, аэробик денс и аэробик степ. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

Специфика каждого вида определяет оптимальное время начала занятий спортом, что накладывает свой отпечаток и на систему отбора и ориентации.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом и критериями спортивной ориентации определенными Федеральным стандартом спортивной подготовки для конкретного вида спорта.

Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спор-

тивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по видам спорта гимнастической направленности - 6 лет. Продолжительность этапа - 3 года.

На результативность в этих видах спорта значительное влияние оказывает телосложение и уровень развития таких физических качеств как скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Годовой объем работы на этапе отбора и начальной подготовки составляет 312 часов для групп 1 года обучения и 468 часов для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

В связи с тем, что дети 6, 7 и 8 лет отличаются друг от друга по ряду морфофункциональных и психологических характеристик, при формировании групп предварительной подготовки рекомендуется объединять детей данных возрастов в отдельные группы.

При начальном отборе в первую очередь необходимо ориентироваться на стабильные, мало изменяемые в ходе развития и в малой степени, зависящие от тренировочных воздействий, признаки. В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки. Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы в качестве критериев отбора.

Привлекать к занятиям в спортивных школах наиболее целесообразно с учетом периодов благоприятного развития физических способностей, учитывая те качества, которые преобладают в избранном виде спорта. Для осуществления качественного отбора и ориентации детей к гимнастическим дисциплинам требуется большой охват занимающихся, предрасположенных к сложнокоординационным видам спорта.

Начальная подготовка в различных видах гимнастики имеет больше общего, чем специфического, которое проявляется только по мере освоения технических действий. При этом специфику развития координационных способностей ребенка и его задатки к какому-либо виду гимнастики можно выявить только в процессе самой разнообразной, а не узкоспециализированной координационной деятельности. Это требует более широкой интеграции средств гимнастики на начальном этапе отбора.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте /В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. - М.: ФиС, 2006. - 192 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 1. - С. 33-31.
3. Юный гимнаст/ под ред. А.М. Шлемина. - М.: ФиС, 1993. - 254 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ДЕТЕЙ К СПОРТИВНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЙ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ

В.А. Горбунов

*Россия, г. Иркутск, Евразийский лингвистический институт
в г. Иркутске – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Московский государственный лингвистический университет»
(МГЛУ ЕАЛИ)*

Подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд России в Иркутской области в первую очередь, осуществляется по базовым видам спорта - это бобслей, конькобежный спорт, санный спорт, бокс, велоспорт-шоссе, дзюдо, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, пулевая стрельба, спортивная борьба, стрельба из лука, тхэквондо, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, пауэрлифтинг и самбо.

Для развития спорта высших достижений необходима качественная подготовка спортсменов. В решении этих задач кардинальным вопросом является развитие спортивной инфраструктуры Иркутской области.

Соглашение между Министерством спорта России и Правительством Иркутской области предполагает сотрудничество по таким направлениям, как развитие базовых видов спорта, включая спорт инвалидов, строительство новых и модернизацию имеющихся баз и центров подготовки для спортивных сборных команд Иркутской области.

В муниципальных образованиях Иркутской области будет построено и реконструировано несколько спортивных объектов. Особое внимание уделено строительству Центра спортивной подготовки по зимним видам спорта в Байкальске. Центр должен стать базой подготовки сборных по биатлону, лыжным гонкам, горнолыжному спорту, фристайлу и сноуборду.

Планируется строительство универсального спортивного комплекса в с. Еланцы Ольхонского района (Федеральный тренировочный Центр по художественной гимнастике). В ближайшее время в Иркутске будет открыт водноспортивный комплекс.

Все это позволит создать благоприятные условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, качественного проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий, популяризации массового спорта и спорта высших достижений, увеличить охват населения физической культурой по отдельным, в том числе и сложнокоординационным видам спорта.

Помимо спортивных видов гимнастики, к видам спорта со сложной координационной структурой движений, следует отнести прыжки с шестом и ушу, фигурное катание на коньках, фристайл и сноуборд, спортивные танцы и синхронное плавание, а так же другие виды физкультурно-спортивной деятельности, которые получили своё развитие и завоёвывают всё большую популярность у детей и подростков Иркутской области.

Необходимым условием первоначального отбора детей в тот или иной вид спорта является проведение его после первоначального обязательного курса обучения детей двигательным действиям. Это обеспечивает не только овладение детьми полезными для жизни навыками, но и значительно повышает эффективность оценки перспективности детей [4].

Методика спортивного отбора на этапе предварительной спортивной подготовки определяется основной задачей первой ступени отбора — помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования.

Имеющийся многолетний опыт работы со спортсменами различной квалификации и различной спортивной специализации (спортивная гимнастика, спортивная аэробика, спортивные танцы, прыжки с шестом, сноуборд и др.), дают нам основание считать, что проблему ориентации детей к спортивно-двигательной деятельности со сложной координационной структурой движений целесообразно строить на основе формирования групп спортивно-прикладной гимнастики предварительной подготовки.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта. Она обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов спортсменов в избранном ими виде спорта. Содержание спортивно-прикладной гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений.

Занятия в группах *спортивно-прикладной гимнастики предварительной подготовки* следует рассматривать как одно из средств общей физической и координационной (специально-двигательной) подготовки.

К компонентам координационных способностей, принято относить способность к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц и др. [1].

Каждый возрастной период имеет определенные особенности, для каждого характерно наличие сенситивного, чувствительного периода в раз-

витии той или иной физической способности.

У детей имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Ловкость - это способность быстро наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно. Это как бы высшая степень способности координировать свои движения.

Ловкость среди физических способностей занимает особое положение. Она тесно связана с двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Критериями ловкости являются:

- координационная сложность двигательного задания;
- точность его выполнения (временная, пространственная, силовая);
- время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Развитию ловкости в этом возрасте помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

Быстрота овладения новым движением имеет, своей физиологической основой подвижность и динамичность процессов возбуждения и торможения. Чем подвижнее нервный процесс, чем быстрее меняется функциональное состояние нервных центров, тем лучше дифференцировочное торможение, которое приводит к вычленению ненужных и закреплению целесообразных движений.

Точность воспроизведения движений, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестетической чувствительности - совместной деятельностью двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений.

Использование на занятиях игр, требующих внезапного изменения действий в меняющихся игровых ситуациях, выполнение усложняющихся заданий, требующих координированных движений, а также упражнений с различными предметами совершенствуют ловкость детей.

На первой ступени тренировочного процесса формируется стиль характерный для видов спорта гимнастической направленности (правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, аэробика, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме

того, на этом этапе используются доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

Общая физическая подготовка. Физическая подготовка представляет собой процесс воспитания (развития) физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями. Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки в избранном виде деятельности или виде спорта.

На каждом тренировочном занятии с группами предварительной подготовки используются строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, базовые аэробные шаги, прыжки, упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах и др.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы.

Батутная подготовка. Упражнения на батуте, являются универсальным средством, позволяющим успешно совершенствовать вестибулярную устойчивость. Универсальность действия упражнений на батуте состоит в комплексном развитии функции вестибулярного, двигательного и других анализаторов, улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств, выносливости, чувства равновесия, ориентировки, быстроты двигательной реакции, воспитании способности точно управлять движениями.

Акробатические упражнения. Для развития ловкости юных спортсменов использовать перекуты, кувырки, падения, перевороты и др.

Техническая подготовка. Под технической подготовкой спортсмена имеют в виду обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной тренировки.

Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем,

что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта [2].

В процессе начального отбора широко используются простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение отдаётся тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками.

Огромное значение при отборе детей имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма — одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья могут существенно снизить приспособительные возможности организма [3].

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности.

Окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке по всем критериям отбора, а не на учете какого-либо одного или двух признаков. Особая важность комплексного подхода на этой ступени многолетнего отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989.- 159 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 384 с.
3. Организационно-методические особенности отбора и набора детей для занятий спортивной гимнастикой [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vevivi.ru/best/Organizatsionno-metodicheskie-osobennosti-otbora-i-nabora-detei-dlya-zanyatii-sportivnoi-gimnastikoi-ref129009.html>
4. Чикуров А.И. Спортивная ориентация и отбор / А.И. Чикуров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/sportivnaia-orientatsiia-i-otbor-a-i-chikurov>

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Н.А. Зыбайло, Н. Коновалов

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Высокий уровень достижений в современном спорте обуславливает

необходимость постоянного поиска новых форм подготовки, а также требует выявления более эффективных методов из апробированных ранее. Специалисты все больше утверждают во мнении о невозможности бесконечного увеличения нагрузок и постоянно ищут новые пути совершенствования системы подготовки.

Проблеме физической подготовки посвящен ряд исследований российских и зарубежных специалистов. Большинство из них направлено на выявление закономерностей воспитания физических качеств (быстроты, мышечной силы, выносливости и др.) главным образом у взрослых спортсменов.

Тренерам следует идти по пути изыскания собственных средств и методов целенаправленной скоростно-силовой подготовки и использовать опыт других тренеров и специалистов с уже апробированными методами.

Необходим поиск методических идей, которые позволили бы значительно увеличить объем средств, стимулирующих повышение степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности футболистов.

Для подготовки юных спортсменов необходимо выявить наиболее результативную методику, дающую рост показателей у большинства или в лучшем случае у всех занимающихся. Относительно небольшая часть работ направлена на совершенствование методики воспитания физических качеств у юных спортсменов. Игровая деятельность футболиста в большой степени зависит от уровня развития двигательных качеств, обуславливающих и лимитирующих специальную работоспособность. По мнению специалистов, игра в футбол требует высокого уровня развития всех физических качеств, в том числе и скоростно-силовых. С целью развития скоростно-силовых качеств применяются следующие режимы мышечной работы и их разновидности:

- 1) при выполнениях основного упражнения - динамический режим (с акцентом на преодолевающий характер работы мышц);
- 2) при выполнении специальных упражнений - динамический (с акцентом на преодолевающий характер работы мышц или на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц);
- 3) при выполнении специально-вспомогательных упражнений - статический режим, характеризующийся «пассивным» напряжением. А также сочетание динамического (преодолевающий характер работы мышц) со статическим режимом, характеризующимся «активным» напряжением.

Однако анализ доступной нам литературы показал, что методика воспитания скоростно-силовых качеств у юных футболистов разработана недостаточно.

Таким образом, в целом в литературе имеется незначительное число работ, посвященных обоснованию средств и методов воспитания скорост-

но-силовых качеств у юных футболистов. В большинстве своем они носят частный характер, характеризуя один – два возрастных периода. Рекомендуемые в них средства и методы не имеют достаточного научного обоснования. В литературных источниках содержится мало сведений о методике воспитания скоростно-силовых качеств с учетом специфики избранного вида спорта. Поэтому разработка и экспериментальное обоснование эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств у юных футболистов представляется нам весьма актуальным.

Рассмотрим некоторые мнения отечественных специалистов футбола по развитию физических качеств.

Специалисты отмечают, что для того, чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть специфическими навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая подготовка [1]. Важнейшая роль принадлежит физической подготовке. Ведь если юные футболисты не обладают необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, то им не хватит физической подготовленности для выполнения технических приёмов, не смогут воплощать на футбольном поле во время игры свои тактические замыслы. Конечно же, и одна физическая подготовка без основательного владения техникой игры не принесет большой пользы. Поэтому физические качества юных футболистов лучше развивать в упражнениях с мячом. Футбол характеризуется переменной интенсивностью работы. В процессе игры в футбол интенсивность колеблется от умеренной до максимальной. Основа двигательной деятельности футболиста – его скоростно-силовая подготовка, на базе которой более успешно формируются основные двигательные навыки игроков. Вместе с этим, по уровню развития скоростно-силовых качеств, можно судить об атлетической подготовке и, следовательно, о готовности молодого человека к успешной трудовой деятельности.

Методика развития скоростно-силовых качеств представляет особый интерес, однако изучение специальной литературы и программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР позволило выявить факт недостаточного внимания к современным методическим подходам к воспитанию скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно (чем просто скоростные или силовые нагрузки) адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Р.Е. Мотылянская [2] отмечает, что на базе морфологического и функционального укрепления организма, скоростно-силовая подготовка может явиться мощным стимулом для повышения общего физического уровня спортсмена, улучшения его функциональных возможностей: воспитание скоростно-силовых и собственно – силовых упражнений. Рядом исследователей установлено, что развитие скоростно-силовых качеств целесообразно начинать в детском и подростковом возрасте.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств

наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. Им придается большое значение в тренировке спортсменов.

В процессе воспитания скоростно-силовых качеств у юных футболистов целесообразно до 50% времени проводить в форме игр и игровых упражнений. При других соотношениях рост показателей скоростно-силовых качеств и их устойчивость проявляется в меньшей степени.

В.Г. Макаренко [3] считает, что основными методами воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов являются метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением малого и среднего веса, и в значительно меньшей степени метод однократного выполнения силового упражнения с околопредельными и предельными весами.

Стоит отметить, что успешность выступления футболистов во многом зависит от их скоростно-силовых качеств, таких, как умение быстро стартовать и опережать соперника на повторном отрезке, быстро маневрировать, быстро выполнять технические приемы, оценивать обстановку и принимать верные решения. Бег становится элементом тактики. Наиболее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости классного футболиста "В коробке передач" должно быть две скорости. Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, так как в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений. Таким образом проанализировав научно-методическую литературу можно сделать вывод, что воспитанию скоростно-силовых способностей нужно уделять усиленное внимание в учебно-тренировочном процессе и задаться целью выявить влияние методов и упражнений различной направленности, их объема и интенсивности на развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

Практическое значение и актуальность этой проблемы побудили нас предпринять исследование, перед которым ставятся следующие задачи:

1. Изучить наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств у юных футболистов.
2. Выявить степень влияния этих методов и средств на развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бесков, К.И. — Футбол - моя страсть/ К.И. Бесков. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-212 с.
2. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре/ В.В. Газаев. - М.: Академия, 2005-187 с.
3. Лукашин Ю.С., "Физическая подготовка юных спортсменов", ФИС, 1985, — 213 с.
4. Мотылянская Р. Е, "Некоторые вопросы спортивной подготовки молодежи в свете данных врачебных исследований", в сб. "Проблемы юного возраста", ФИС,

1961, – 160–162 с.

5. Макаренко В.К., "Сборник научных трудов", Алма-Ата, 1985, – 325 с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Зыбайло Н.А., Михайлов С.А.

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Последние несколько лет специалисты убеждаются во мнении, что уровень координационных способностей в большей степени влияет на повышение технико-тактического мастерства и соответственно положительно влияет на эффективность соревновательной деятельности. Так как координационные способности подразумевают под собой способность целесообразно координировать движения при обучении новым двигательным действиям то на этапе начального разучивания, когда дети начинают заниматься в спортивной секции, то первым критерием отбора как раз должен быть уровень координационных способностей. Проведя предварительное тестирование уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся в секции по футболу на базе МБОУ СОШ № 39 г. Иркутска было выявлено, что по всем показателям 70% группы занимающихся имеют низкий уровень подготовленности, 30% группы средний. Таким образом, можно констатировать, что проблема повышения уровня координационных способностей является актуальной, т.к освоив необходимый арсенал технических элементов, занимающимся необходимо их наиболее эффективно использовать. Здесь сразу можно говорить о второй направленности координационных способностей, это способность занимающихся перестраивать двигательные действия, в связи с меняющейся ситуацией на поле, способностью быстро реагировать на действия противника и на действия партнеров по команде, а также способностью быстро и качественно исполнять задуманные комбинации. Чем качественнее футболист использует тот арсенал, которым он владеет, тем более эффективную игру он обеспечивает. Таким образом, чем более качественная подготовка будет проведена в младшем школьном возрасте, когда ребята только приходят в спортивные секции, тем более технически подготовленных спортсменов мы получим в будущем. Фактор «координация - техника» можно рассматривать как единый механизм, чем выше уровень координационных способностей, тем наи-

более эффективно осваиваются технические элементы. Всем известный факт, что существует несколько форм проявления координационных способностей, это - точность движения, чувство двигательного ритма, управление напряжением мышц, владение равновесием и пространственная ориентировка. Все обозначенные формы проявления координационных способностей необходимы для более быстрого освоения двигательными навыками, для более эффективной игры в футбол и выполнения задач, поставленных перед спортсменами, учитывая их игровое амплуа и все формы поддаются определенному совершенствованию, поэтому координационные способности можно успешно развивать. То есть на учебно-тренировочных занятиях с детьми младшего школьного возраста занимающихся футболом по мимо средств, направленных на обучение техническим элементам нужно, чтобы тренер давал правильную психологическую установку, направленную на достижение двигательной задачи в любых условиях в частности находчивость и инициативность способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях.

Наиболее благоприятным периодом считается ранний возраст, поэтому с группой тестируемых в нашем исследовании детей младшего школьного возраста работа в данном направлении может быть успешной. Проанализировав научно-методический материал на данную тему, нами были выбраны средства и методы, наиболее подходящие для реализации поставленной задачи. В учебно- тренировочный процесс предполагается вводить дополнительные средства воспитания координационных способностей, помимо тех, что используются при обучении и подготовки юных футболистов. Осваивая технические элементы, которые необходимы для качественной игры в футбол (удары по мячу, ведение мяча, удары по воротам и т.п.) у занимающихся автоматически, т.к. элементы являются новыми, уровень координационных способностей растет. Но данный прирост невозможно считать эффективным, если в учебно-тренировочном процессе не будет целенаправленной работы над той формой проявления координационных способностей, которая у занимающихся находится на более низком уровне. Следовательно, при построении и планировании учебно-тренировочного процесса необходимо провести предварительное тестирование, для выявления уровня подготовленности занимающихся, а учитывая возраст, который мы рассматриваем в тестировании, то багаж двигательных умений и навыков и соответственно уровень физической подготовки, скорее всего, будет низким, если только ребенок не пришел в секции, уже занимаясь каким-либо видом спорта. Определив, проблемные зоны в учебно-тренировочный процесс планируется включать те средства и методы, которые уже будут целенаправленно подтягивать слабые места. Для развития координационных способностей у детей школьного возраста используют разнообразные методы, но первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в различных вариантах, разнообразие которых зависит от

того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки. В частности, по избирательности воздействия на определенную форму проявления координационных способностей, естественно учитывая, что мы должны воздействовать на те циклические и ациклические локомоции, которые необходимы игроку в футбол.

Конкретно в нашем исследовании дополнительными средствами будут служить те упражнения, которые акцентировано и индивидуально будут направлены на воспитание той формы проявления координационных способностей, которая требует дополнительного внимания. То есть на учебно-тренировочных занятиях после реализации задачи, которая решает освоение и совершенствование технико-тактических элементов, мы планируем использовать следующие методические приемы, подобранные в результате анализа изученной литературы:

- варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды
- варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования
- осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование
- игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве
- использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий
- усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования
- выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата
- совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления
- выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключая зрительный контроль
- введение заранее точно обусловленного противодействия партнера

Грамотно выстроив тренировочный процесс, используя вышеперечисленные методические приемы в совокупности с основными средствами и методами подготовки футболистов, мы планируем обеспечить прирост не только технико-тактического мастерства у занимающихся, но способствовать тому, что занимающиеся смогут наиболее качественно, быстро и эффективно применять арсенал двигательных умений и навыков в соревновательной деятельности. Ведь именно по этим критериям специалисты ведут отбор в команды более высокого уровня. Соответственно для подготовки перспективных спортсменов детским тренерам и педагогам дополнительного образования в общеобразовательных шко-

лах необходимо заложить хороший фундамент для будущей успешной спортивной деятельности в данном виде спорта. Исходя из вышесказанного развитие координационных способностей можно считать одним из основополагающих факторов, что мы и планируем доказать в нашем исследовании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 2000.
2. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.В. Волков - М.: Астрель, 2002. - 80 с.
3. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников / Л.М. Волкова. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.Н. Мартъенов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. -
5. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Польша, 2001. - 152 с.

УДК 796.015.6

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.ИРКУТСКА

А.Л. Кокорин

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Население Ленинского района более 100000 тысяч человек. В настоящее время ведется строительство новых микрорайонов по улице Баумана. Уже готов новый проект строительства микрорайона и школы, в которой будет учиться более 1000 учеников. Все это не плохо, но как быть с теми людьми кто использовал эти пустыри для активного отдыха, о них строители не подумали. В нашем районе за объездной дорогой всегда была лыжная трасса, но в последнее время, в связи с глобальной застройкой микрорайона, этой трассы не стало. Для тех, у кого есть автомобиль, не составит большого труда выехать за город и пройти по трассе на лыжах. А если нет автомобиля, то чтобы добраться до лыжной трассы нужно потратить много времени или планировать такое мероприятие только на выходной. Местные стадионы находятся не в лучшей форме и имеют неприглядный вид. Молодежи на стадионах практически нет. Для сравнения в Комсомольском парке г. Ангарска стоит несколько тренажеров, где

каждый может бесплатно позаниматься на них. И люди разного возраста туда идут. А в нашем районе, складывается впечатление, что чиновники, планирующие строительство, не задумываются о местах отдыха и занятий спортом, где можно до или после работы сделать зарядку или пробежаться, а планируют только места под стоянки для автомобилей.

В Ленинском районе очень мало рекламы спортивной направленности. Пропаганда здорового образа жизни практически отсутствует. Врачи, к сожалению, рекламируют лекарства, а о других альтернативных путях решения проблем со здоровьем практически не говорят: больше находиться на свежем воздухе, проходить в день не менее 5 километров и т.п.

В Англии есть такой факт, когда некоторые железнодорожные линии оказались не рентабельны, их заасфальтировали и переделали в велосипедные дорожки. Или еще, к примеру, в Европе в крупных городах есть большие парковые зоны, где любой человек может полежать на траве или даже позагорать, нет рядом крупных автомобильных трасс, обеспечивая комфорт горожанам. Это сделано людьми для людей. На каждом предприятии оборудуют одну из комнат, где все чувствуют себя как дома, где можно полноценно отдохнуть в течении или после рабочего дня. Почему мы не можем сделать подобное??? В микрорайоне Ново-Ленино есть множество огромных пустырей, дома построены более 30-40 лет назад. И мы ждем в очередной раз, когда кто-то подсчитает финансовую прибыль и построит на этих местах что угодно, только не хоккейный корт или парковую зону.

По моему мнению, перспективными направлениями развития системы физкультурно-спортивной ориентации людей разного возраста в Ленинском районе могут быть: пропаганда необходимости занятия спортом (двигательная активность, не скупиться на рекламу пользы движения); создание условий для занятия спортом людей различных возрастов (облагораживание уже имеющихся спортивных объектов, приведение беговых дорожек в надлежащий вид, обеспечение каждого школьного стадиона тренажерами для всех желающих); запрет на уничтожение пригородного леса, прекращение строительства поселков в зеленой зоне, обеспечение посадки деревьев на пустырях, превращая их в парковые зоны; создание спортивных трасс, велосипедных дорожек, дорожек для прогулок и бега (желательно освещенных); отмена застройки микрорайона за микрорайоном, стена к стене (людей, которые их строят, интересует только прибыль), оставлять места под скверы и парки, чтобы жителям района можно было заняться любимым видом спорта недалеко от дома. Потому как физическая культура – это панацея практически от всех болезней и что еще придает столько радости в жизни?!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Приказ Министерства регионального развития РФ от 27 декабря 2011 г.

№ 613 "Об утверждении Методических рекомендаций по разработке норм и правил по благоустройству территорий муниципальных образований".

2. СНиП 2.07.01-89* Градостроительство. Планировка и застройка городских поселений.

ОТБОР В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

К. О. Мухомедзянов, А.А. Абуздина

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов - отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация и спортивный отбор [1].

Спортивный отбор - это система организованно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта. Спортивный отбор - это многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки [2].

Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которого определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта.

Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для раскрытия их потенциальных спортивных возможностей [2, 5].

В отборе спортсменов в процессе многолетней подготовки выделяют четыре этапа: предварительный отбор; проверка соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта; этап спортивной ориентации; отбор в сборные команды обществ, республик, страны [3, 5]. Из всех вышеперечисленных этапов одним из самых важных, на наш взгляд, является предварительный отбор, так как именно он должен определить для каждого конкретного занимающегося целесообразность занятия легкой атлетикой.

Первичный спортивный отбор в легкой атлетике имеет комплексную природу и включает в себя: определение возраста, благоприятного для начала занятий, данные медико-биологических обследований (состояние здоровья, биологический возраст, антропометрические особенности (рост, вес, пропорции тела), уровень развития физических качеств, психические каче-

ства спортсмена и т.п. [1, 5].

В последние годы проведены исследования по вопросам комплексного контроля за юными спортсменами, в которых большое внимание было уделено поискам методов педагогического контроля, обоснования тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности. Немаловажную роль в этом сыграли главные тренеры национальных сборных команд легкоатлетов СССР и Российской Федерации, руководившие ими в разное время - Л.С. Хомяков, Г.В. Коробков, В.Б. Попов, А.И. Комаров, И.А. Степанчук, И.А. Тер-Ованесян, В.Г. Куличенко.

Несмотря на многочисленные имеющие данные, проблема отбора и ориентации наиболее талантливых людей, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска и дальнейших разработок.

Большую роль в системе отбора играют контрольные испытания (тесты), по результатам которых судят о наличии необходимых физических качеств, для успешной специализации в виде спорта. По результатам тестов можно определить, насколько ребенок готов к занятиям, установить начальный уровень развития основных физических качеств, необходимых для совершенствования в избранном виде спорта. Но в вопросе тестирования физических качеств нет единого мнения. Одни считают, что чем выше этот уровень, тем больше возможности у ребенка показывать в дальнейшем высокие спортивные результаты, другие же уверены, что при первичном отборе ориентация на показатели физической работоспособности является малопрогностичной. В основном они не стабильны, зависят от тренировочных воздействий и являются второстепенными в процессе отбора. [1, 2, 5].

В связи с выше изложенным, считаем актуальным проанализировать особенности критериев отбора детей в группы начальной подготовки по показателям физической подготовленности в легкой атлетике на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки.

Приказ Минспорта России N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" (далее - ФССП) издан в 2013 году. ФССП разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

В разделе I «Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки» отражены "Система контроля и зачетные требования" программы, которые включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и

влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика (Приложение N 4 к настоящему ФССП) (таблица 1);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования (таблица 2).

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 12

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)

Для анализа нормативных показателей отбора в группы начальной подготовки ФССП, нами было проведено тестирование детей в возрасте от 9 до 10 лет. В тестировании принимали участие обучающиеся средних общеобразовательных школ Усольского района Иркутской области. Общее количество испытуемых составило 115 человек, из них мальчики – 63, девочки – 52.

В тестирование были включены тесты по общей физической и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки: прыжок в длину с места, бег на 20 метров с ходу, бросок набивного мяча весом 3 кг.

Результаты тестирования позволили выявить соответствие уровня физической подготовленности учащихся нормативам ФССП (таблица 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения (тесты)	Количество испытуемых (выполнили нормативы)	Количество испытуемых (не выполнили нормативы)
Прыжок в длину с места	21	94
Бросок набивного мяча	14	101
Бег на 20 метров с ходу	17	98

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что большая часть детей, не смогли выполнить нормативы и таким образом пройти первичный спортивный отбор в группу начальной подготовки.

На наш взгляд, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, изложенные в Федеральном стандарте спортивной подготовки, являются несколько завышенными. И как показывает практика, количество желающих заниматься легкой атлетикой не превышает количество вакантных мест при наборе в группы начальной подготовки. Поэтому есть вероятность того, что тренеры, работающие с группами начальной подготовки, могут испытать трудности с отбором контингента и наполняемостью групп.

Существует необходимость проведения дальнейших исследований в избранном направлении по более доскональному изучению этапов отбора в соответствии с многолетним процессом спортивной подготовки.

Следовательно, возникает необходимость разработать объективные критерии отбора талантливых легкоатлетов и показатели перспективного прогнозирования, которые присущи тому или иному виду легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. - М.: Высшая

школа, 1981. - 207 с.

2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.

3. Зациорский В.М. Теоретические и методологические основы отбора в спорте / В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.- 41 с.

4. Легкая атлетика: Прим. программа для ДЮСШ, СДЮСШОР - М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

5. Максименко Г.Н. Современная система подготовки легкоатлетов / Г.Н. Максименко, В.С. Гребенкин. - Луганск: Знание, 2000. - 244 с.

6. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28699)

7. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 102 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ (15-16ЛЕТ) В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

В.А. Подрезов

г. Иркутск, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

За последние 10 лет в программах соревнований на всех уровнях в лыжных гонках произошли значительные изменения. Введённые в календарь соревнований лыжные спринтерские дистанции увеличили количество разыгрываемых медалей на соревнованиях различного уровня, включая Зимние олимпийские игры. По международным правилам, дистанция в соревнованиях по спринту составляет от 800 до 1800 м, а соревнования проводятся в несколько этапов в течение одного дня. В тоже время в теории и практике лыжных гонок сведений о показателях функционального состояния спортсменов и различных видах подготовленности лыжников-спринтеров, влияющих на результативность соревновательной деятельности, встречаются лишь фрагментарно, так как они еще не были предметом детальных научных исследований. Следствием этого является отсутствие конкретных методик построения учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков, специализирующихся на спринтерских дистанциях

Цель исследования: оптимизация методики физической подготовки лыжников-спринтеров (15-16лет) в подготовительном периоде годичного цикла.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-

спринтеров в подготовительном периоде годового цикла.

Предмет исследования: физическая подготовка лыжников-спринтеров (15-16 лет) в подготовительном периоде годового цикла.

Гипотеза исследования: нами сделаны предположения, что рациональное распределение тренировочной нагрузки в подготовительном периоде лыжников-спринтеров (15-16 лет) позволит повысить их физическую подготовленность.

В исследованиях приняли участие лыжники-гонщики Иркутской областной специализированной спортивной детско-юношеской школы Олимпийского резерва г. Ангарска в возрасте 15-16 лет (16 испытуемых первых, второго, третьих спортивного разряда). Исследования проводились в три этапа.

Подготовительный период подготовки целесообразно планировать годичный цикл в 2 этапа (таблица 1)

- бесснежный этап подготовки (май – сентябрь);
- снежный этап подготовки (октябрь – декабрь);

Таблица 1

Структура построения подготовительного периода лыжников-спринтеров
15-16 лет

		Бесснежный этап подготовки (I)										
Э К О 1	1 МЗЦ	2 МЗЦ				3 МЗЦ						
	Базовый <u>мезоцикл</u>	Базовый <u>мезоцикл</u>				Специально-подготовительный						
	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ	4 МКЦ	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ	4 МКЦ	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11*	
		Снежный этап подготовки (II)										
Э К О 2	1 МЗЦ	2 МЗЦ				3 МЗЦ						
	Базовый <u>мезоцикл</u>	Специально-подготовительный				Специально-подготовительный						
	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ	1 МКЦ					
	1	2	3	4	5	6	7*					

*-углубленное медицинское обследование (УМО)

Отличительной особенностью распределения общего объема циклической нагрузки на различных этапах годового цикла у спортсменов экспериментальной группы явилась динамика выполненной работы в III и IV зонах интенсивности. Так, для объема работы в третьей зоне интенсивности данное соотношение имело вид: 11,6% (I); 10,6% (II) и 15,6% (III) для I, II и

III этапов подготовки. В четвертой зоне: 2,2 (I)%; 0,4% (II) и 4,2% (III) для I, II и III этапов подготовки.

Полученные данные свидетельствуют, что в период беснежного этапа подготовки показатели возросли, а затем стабилизировались и в соревновательном периоде удерживались. Полученные результаты по тестам определения физической подготовленности по многим показателям имеют статистические достоверные изменения по сравнению с исходным состоянием.

Оказалось, что в течение подготовительного периода происходят однонаправленные изменения исследуемых показателей, отражающих уровень развития основных физических качеств. Так, скоростные качества, оцениваемые в беге на 100 метров, повысились на 3,9 %; $t = 3,230$; $p < 0,05$. Сила пояса верхних конечностей, оцениваемая по количеству подтягивания на перекладине, повысилась на 19,1%; $t = 2,482$; $p < 0,05$. «Взрывная сила» ног, косвенно оцениваемая по прыжку с места, повысилась на 13,6 % и 8,8 %; $t = 3,178$ и $3,105$; $p < 0,05$. Скоростно-силовые качества, оцениваемые по времени выполнения целостного упражнения в имитации попеременного двухшажного хода в подъем 6° и 12° , повысились на: $\Delta t_{200м6^\circ} = 14,6$ %; $t = 6,223$; $p < 0,001$; $\Delta t_{200м12^\circ} = 8,1$ %; $t = 2,798$; $p < 0,05$.

Повышение основных физических качеств положительно отразилось и на результатах соревновательной деятельности. Так, в кроссовом беге на 3 км. спортивный результат улучшился на 51 сек. ($\Delta = 10,8$ %, $t = 3,152$; $p < 0,05$). В гонке на лыжероллерах на 15 км. классическим стилем, прирост спортивного результата составил 1,33 мин. ($\Delta = 6,9$ %, $t = 1,883$; $p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонов М.Ф. О ритмичном чередовании микроциклов в лыжном спорте / М.Ф. Антонов, Д.А. Аросьев // Теория и практика физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - N 8. - С. 54-56.
2. Багин Н.А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н.А. Багин, К.С. Дунаев // Теория и практи. физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - № 2. - С. 34-36.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин - М., Изд. центр «Академия» 2000.-С. 89-90.
4. Воробьев А.К. Вариативность нагрузок – важнейший фактор рационального построения тренировки / А.К. Воробьев, А.Д. Ермаков // Теория и практика физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - № 6. - С. 8-11.
5. Гельмут Г.Я. Влияние тренировочных нагрузок базового мезоцикла на динамику спортивной работоспособности лыжников-гонщиков/ Г.Я Гельмут, Е.А. Грозин, В.В. Рыбаков // Теория и практика физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- № 1. -С. 8-10.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский -М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
7. Кабачкова П.И. Структура тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков 15-17 лет в подготовительном периоде / П.И. Кабачкова, И.Г. Сотскова, В.М.

ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА

Г.И. Хахалов, О.В. Дулова

г. Иркутск, Филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске

Проблемы спортивно-технического мастерства и содержания технической подготовки стрелков из лука традиционно ориентированы на подготовку квалифицированных лучников. Особое внимание в исследованиях обращается на вопросы физической подготовки, её средствах и оценке эффективности методов рационального управления функциональными состояниями спортсменов в стрелковых упражнениях, психологической составляющей соревновательной деятельности.

Проблемы отбора детей для занятий стрельбой из лука являются недостаточной исследованной областью спортивной работы. Необходимо научное обоснование принципов отбора детей для занятий стрельбой из лука.

Обратимся к анализу федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 148, который разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Эти нормативные документы определяют условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Нормативы физической подготовки разрабатываются с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, и особенностей вида спорта стрельба из лука из разряда спортивных дисциплин. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта стрельба из лука, включают в себя: нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны в таблице 1 [2].

Анализ данных таблицы 1 показывает, что главными развиваемыми физическими качествами при отборе детей в группу для занятий стрельбой из лука являются два: быстрота и скоростно-силовые качества, которые проверяются на трех видах контрольных упражнений - челночный бег 3x10 м, бросок набивного мяча весом в один килограмм, и подъем туловища из положения лежа.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осущес-

ствляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

При этом, первичным звеном, которое закладывает фундамент для формирования спортсмена для последующих этапов спортивной подготовки, является система спортивного отбора, которая включает три важных этапа.

Первый этап состоит в массовом просмотре и тестировании мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия таким видом спорта как стрельба из лука. Согласимся, что термин массовый просмотр не удовлетворяет актуальному состоянию дел. По сравнению с художественной гимнастикой или футболом, позиции стрельбы из лука не столь репрезентативны. Вопрос состоит в том, что назревает необходимость в усилении внимания к привлечению достаточно большого количества детей и подростков в возрасте 11-12 лет.

Второй этап состоит в отборе перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука. Главными базисными процессами в овладении стрельбой из лука являются три: ИЗГОТОВКА – ПРИЦЕЛИВАНИЕ – ВЫСТРЕЛ. С учетом процессного подхода к обучению стрельбе из лука следует обращать внимание на показатели техники движений испытуемых. Опираясь на наблюдения и исследования П.Г. Сымановича, считаем важным учет структурного и факторного анализа силовых способностей начинающих спортсменов, которые определяются, в свою очередь, ведущими мышечными группами и параметрами мышечной силы для стрелков из лука [1].

Итак, анализ федерального стандарта и опыт набора в группу начинающих стрелков из лука, а также первоначальный этап подготовки показывают, что быстрота и скоростно-силовые качества не являются главными при отборе детей в группы занятий стрельбой из лука. Необ-

ходим принцип учет физических и биологических данных испытуемых, а именно сгибательно-разгибательных рефлексов кистей, предплечья, бедер и туловища, которые представляют собой специальные физические качества, в частности силовые проявления мышечных синергий по показателям относительной силы мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Следовательно, возникает необходимость в разработке контрольно-измерительных материалов (тестов или упражнений) для выявления указанных физических качеств, а также в иерархизации связей и отношений между ними детей при наборе в группы для занятий стрельбой из лука.

Контрольно-измерительные материалы, образующие базу для принципов отбора детей в группу для занятий стрельбой из лука, должны стать основой для выработки такого важного качества спортсмена-стрелка из лука, как длительность прицеливания. Если длительность прицеливания у новичков составляет от 3,6 секунд до 5,1 секунды, в то время как у квалифицированных спортсменов она составляет 6,8 секунды. Поэтому выявление при отборе детей в группы стрельбы из лука пропорционального соотношения силы сгибателей и разгибателей левой и правой кисти является залогом прироста показателей силы при растягивании лука и длительности удержания лука в растянутом состоянии. Статистически значимым является прирост показателей силы при растягивании лука и длительность удержания лука в растянутом состоянии после принятия изготовления с 5 до 14 секунд. Этот параметр составляет значимую характеристику третьего этапа, который включает в себя просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Но это уже тот этап, на котором происходит развитие качеств после отбора детей.

Итак, к принципам отбора детей в группы стрельбы из лука можно отнести быстроту челночного бега, бросок набивного мяча, подъем туловища из положения лежа, показатели относительной силы мышц туловища, верхних и нижних конечностей при высоком сгибательно-разгибательном рефлексе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сыманович, П. Г. Техническая подготовка стрелков из лука 10-12 лет на основе совершенствования механизмов прицеливания [Текст]/ П.Г.Сыманович : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Минск, 2000. - 23 с.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 148. Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28719 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dush5-rzn.ru/useruploads/files/prikaz_min_sporta_27_03_2013_n_148.pdf. (дата обращения: 24.03.2015).

**Актуальные проблемы
развития физической культуры и спорта
в Восточной Сибири**

*Материалы Областной VIII научно-практической конферен-
ции студентов, аспирантов и молодых ученых
г. Иркутск
(24 апреля 2015 г.)*

Сдано в набор ____ . ____ . ____ .
Подписано в печать ____
Бумага офсетная. Формат ____

Печ. л. ____ усл.-изд.л. ____
Гарнитура ____
Тираж – 50 экз.
Заказ № ____

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 768-360

