

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

*Материалы Областной научно-практической конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
(25 апреля 2014 г.)*

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

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

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

*Материалы Областной научно-практической конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
(25 апреля 2014 г.)*

г. Иркутск, 2014

УДК 796.03
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 научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Иркутск, 25 апреля 2014 г.). – Иркутск: Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 286 с.

В сборнике представлены материалы Областной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований молодых ученых, региональный опыт актуальных проблем развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. В статьях отражены вопросы организации физической культуры и спорта, психолого-педагогические и социально-экономические аспекты физической культуры и спорта, а также проблемы здоровья молодежи, адаптивной физической культуры, олимпийского движения и спорта высших достижений.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям высшего и среднего профессионального образования, научным работникам, специалистам в области физической культуры и спорта, тренерам детско-юношеских спортивных школ, методистам, 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. – заведующая научно-исследовательской лаборатории 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, 2014

УДК 796.03
ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ

Направление I.	14
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Бондаренко О. О.</i>	14
ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	
<i>Доржу К. С.</i>	16
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	
<i>Константинов В. С.</i>	19
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ	
<i>Кошель А. Д.</i>	21
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА	
<i>Липина К. В., Струганов С. М.</i>	24
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ	
<i>Литвинова О. В.</i>	27
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО	
<i>Михашенко А. А.</i>	32
МОРАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА КАК ОДИН ИЗ ОСТРЫХ ВОПРОСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Салимгареева Е. Г., Салимгареева Т. В.</i>	33
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ	
<i>Салимгареева Т. В.</i>	36
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	
<i>Субботина А. А.</i>	38
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ	

СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Субботина В. Г. 40
КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Шаламов Г. М., Ахмедзянова С. А., Струганов С. М. 43
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шангин В. А., Иванова Н.Н. 46
СПОРТ ВО ДВОРЫ ИРКУТСКА

Шульга А. В., Павлова С. Е. 47
ИССЛЕДОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ ГУОР

Направление II. 50
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алёхина В. И., Ворожцов А. М. 50
ПСИХОПРОФИЛАКТИКА КАК УСЛОВИЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Аулов Е. В., Бышляго С. А. 52
ЛИЧНОСТЬ МЕНЕДЖЕРА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ КЛУБОМ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ)

Борисенко О. А., Струганов С. М. 55
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА СИЛАМИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Гусева Е. Г., Киселева И. Н. 58
ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Иванов П. И. 60
ПОНЯТИЕ И ВИДЫ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В

СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

- Калашиникова Р. В., Калашиникова М. И.* 63
**НЕОБХОДИМОСТЬ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**
- Копылова Л. А., Рабинович Я. В.* 65
**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**
- Лисков А. Ю., Пружинин К. Н.* 68
**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**
- Мажирина Ю. В., Богданович Н.Г.* 70
**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**
- Невидимов Е. А.* 77
**РАСХОДЫ БЮДЖЕТА ГОРОДА ИРКУТСКА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
- Оболкин А. С., Монгуш Сын Оол* 81
**РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ
ГУОР Г. ИРКУТСКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО И
НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКОВ**
- Смольницкая Н. С.* 85
**РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**
- Субботина В. Г.* 88
**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ
РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ**
- Шеерова А. Ю., Пружинин К. Н.* 90
**ПРОБЛЕМА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**
- Эмигенова С. Б., Струганов С. М.* 95
**СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, КАК ГЛАВНЫЙ
ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Направление III.	98
ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	
<i>Белькова В. Е., Пружинин К. Н.</i>	98
ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	
<i>Боброва Т. Н., Глызина С. В.</i>	101
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР	
<i>Вильмова Е. А.</i>	104
ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	
<i>Гвоздецкий Р. В., Рашидова Ю. Ю.</i>	105
ОЛИМПИАДА В СОЧИ-2014: ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА)	
<i>Монгуш А. М.</i>	110
ИСТОРИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ	
<i>Пенезева Х. Р., Калашникова М. И.</i>	113
ИСТОРИЯ ЗИМНИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР	
<i>Пластинина О. В.</i>	116
ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	
<i>Цыренова А. А.</i>	118
ВЛИЯНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТЫ	
Направление IV.	123
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	

<i>Аверин Е. В.</i>	123
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Бутузова М. В., Пружинина М. В., Протасова Л. П.</i>	126
ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ СЛАБОВИДЯЩИХ И НЕЗРЯЧИХ ДЕТЕЙ	
<i>Верницкая Л.В.</i>	129
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ ХОЛЕЦИСТИТОМ	
<i>Дыбов С. П.</i>	133
ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ	
<i>Карнаухова Н. Ю., Струганов С. М.</i>	134
РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	
<i>Красинская К. В.</i>	137
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	
<i>Новоселова Т. А.</i>	140
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	
<i>Сидорова В. В.</i>	143
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ТРАВМОЙ ПОЗВОНОЧНИКА	
<i>Собченко Е. В., Гаськова Н. П.</i>	145
ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ЛОДЫЖКИ ГОЛЕНИ	
Направление V.	148
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	

<i>Гудкова Е. А.</i>	148
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Китова А. Н.</i>	153
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ	
<i>Копылова Л. А., Рабинович Я. В.</i>	156
ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	
<i>Костина Е. А., Гаврилов И. К., Васильев Н. А.</i>	158
МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ	
<i>Кумаритов Э. Э.</i>	162
ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В РОССИИ	
<i>Куколина Н., Косова Е.В.</i>	164
ЗАИМСТВОВАНИЕ СЛОВ КАК СПОСОБ ПОПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ	
<i>Маркидонова А. Ю.</i>	169
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, КАК ФОРМИРОВАНИЕ КРАСОТЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЙ	
<i>Пенькович В. С., Тюленев С. Н.</i>	171
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ШЕЙПИНГА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	
<i>Плесенская Т. И., Струганов С. М.</i>	174
ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ	
<i>Рыжова Л. А., Грекова Ю. В.</i>	177
ШКОЛЬНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИБИРСКОМ РЕГИОНЕ	
<i>Сенцова Т. Э., Струганов С. М.</i>	180
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	

<i>Сивун Н. Ф., Булнаева Г. И.</i>	184
ДОЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ	
<i>Сивун Н. Ф.</i>	188
НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ИРКУТЯН	
<i>Силинская Ю. А.</i>	191
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
<i>Собченко Ю. А.</i>	194
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА	
<i>Усов А. Е., Пружинин К. Н.</i>	197
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Фомина Н. И., Черкашина А. Г.</i>	199
ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
<i>Шульга А. В., Дорохова Т. Н.</i>	204
ВЛИЯНИЕ БУДДИЗМА НА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	
<i>Яковлев А. И.</i>	207
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АКВАФИТНЕСА СО СТУДЕНТАМИ ГУОР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ	
Направление VI.	209
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
<i>Александрова Е. В.</i>	209
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	

<i>Александрова С. В.</i>	211
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ	
<i>Асташиева Д. М.</i>	214
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 8-9 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	
<i>Базаржапова Н. Б., Струганов С. М.</i>	216
ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ	
<i>Бакшеев П. Н.</i>	218
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСЕРОВ	
<i>Гавришь Р. Д.</i>	223
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	
<i>Глухов Ф. И., Глухова Е. Л.</i>	229
РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	
<i>Грибель А. В.</i>	232
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
<i>Доржеева К.</i>	235
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	
<i>Елисеева Е. Е.</i>	237
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-17 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	
<i>Кашина Л. И., Никулина Е. В.</i>	240
«ФИНТ» КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БАСКЕТБОЛЕ	
<i>Колесникова О. С., Мохов И. В.</i>	243
ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	

КОНЬКОБЕЖЦЕВ

- Кузнецова Л. С.* 246
ДИНАМИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
- Никулина Е. В.* 251
К ПРОБЛЕМЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ
- Никулина Е. В., Бутырин В. В., Сигаев А. В.* 254
ЗНАЧИМОСТЬ ИНТЕРВАЛОВ ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ НАД БЫСТРОТОЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
- Орлова Я. Э., Якимова И. Р., Попов С. Е.* 258
МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ
- Перевалова Л. В., Мохов И. В.* 260
БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ
- Петровский О. В.* 264
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ
- Понамарев П. С., Русаков А. А.* 267
СТРУКТУРНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
- Путинцев Е. Т.* 269
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА
- Сидоров И. И., Пружинин К. Н.* 273
ФОРМЫ ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
- Фрезе Л. Н.* 276
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ
- Черепанов А. О., Бутырин В. В.* 278
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Чирков В.А., Шохирев В.В. 281
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ПРИ БРОСКЕ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ
БОРЬБЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Шенаева Н., Гаськова Н. П. 284
**НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РУССКОГО
(УНИВЕРСАЛЬНОГО) БОЯ**

Направление I.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ,
УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

О.О. Бондаренко

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимний период. В группе риска заболеть находятся: маленькие дети, люди с низким иммунитетом, пожилые, и люди, недавно перенесшие какое-либо заболевание.

Что это такое?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — это группа болезней, объединенных четырьмя общими признаками:

- все они являются инфекционными. Вызывают их вирусы.
- возбудители передаются при контакте с больным человеком по воздуху при кашле, чихании, разговоре.
- в первую очередь при ОРВИ страдают органы дыхания.
- все ОРВИ развиваются быстро и продолжаются недолго.

Что происходит?

Между заражением и заболеванием в среднем проходит около 2 дней. Перед заболеванием человека могут беспокоить: чувство утомленности, вялости. В дальнейшем эти симптомы нарастают, появляется головная боль, ломота в костях, повышение температуры, потливость. Могут появляться: насморк, боль в горле, кашель.

Чем опасно?

Это на первый взгляд безобидное заболевание может давать серьезные осложнения, такие, как пневмония, отит, синусит, поражения сердца и даже менингит. На фоне ОРВИ очень часто обостряются другие имеющиеся у человека заболевания.

Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, прием противовирусных и иммуностимулирующих препаратов, и неспецифическая профилактика простудных заболеваний, включающая мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма:

Как ни странно, самым простым правилом профилактики простудных заболеваний является мытье рук, которое избавляет от потенциально опасных микробов. Больше всего микробов попадает на руки в общественном транспорте, при посещении общественных мест и контакте с предметами общего пользования. При кашле нужно пользоваться платками или салфетками, чтобы не распространять микробы. При отсутствии возможности вымыть руки,

лучше не касаться лица, так как простудные и вирусные заболевания попадают в организм через рот и нос. Для общественных мест эффективна марлевая маска.

С началом отопительного сезона следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Влажная уборка ликвидирует пыль - переносчик микробов. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы подойдет масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, цитрусов.

Так же полезны прогулки на свежем воздухе и правильное сбалансированное питание. Обязательное употребление белковой пищи (мяса, рыбы, бобовых) и овощей - основной источник витаминов. Утренняя зарядка или дыхательная гимнастика укрепят и приведут в тонус дыхательную систему, которую атакуют респираторные вирусы в период межсезонья. Поддержание личной гигиены, ношение одежды согласно погоде не дадут вам заболеть простудными заболеваниями. И, напоследок, стоит ли говорить о том, что курящие люди болеют гораздо чаще?

Несколько слов о здоровом питании.

Тонизировать иммунитет в сезон простуд помогут «ударные» дозы витаминов С, А, Е. Рекордсмены по содержанию С – цитрусовые, киви, зеленый перец, капуста брокколи. И такие продукты, как – квашеная капуста и настой шиповника, клюква. Витамин А «поставляют» морковь, шпинат, тыква. Витамином Е богаты орехи (лучше употреблять смесь: кешью, грецкие, кедровые), блюда из печени, растительное масло. Также следует помнить о пользе кисломолочных продуктов для поддержки микрофлоры кишечника, которая важна для усиления иммунной защиты.

Облегчить симптомы поможет обильное питье: это увлажнит слизистую верхних дыхательных путей, поможет «смыть» вирусы и токсины. При кашле и насморке чем горячее чай, тем лучше, но если болит горло, пить можно только теплое, иначе воспаление слизистой рта и глотки может усилиться. В чай добавляют малину, мед. Полезны и аптечные травяные чаи с шалфеем, ромашкой, чабрецом. Снизить температуру помогут морсы из клюквы и брусники. Полезен черничный кисель для отхождения мокроты при кашле.

Куриный бульон – отличный борец с простудой: благодаря цистеину, он снимает отечность слизистой, разжижает мокроту, переводя кашель из сухого в мокрый и тем самым предупреждая возможные осложнения. Но варить бульон надо обязательно из целой курицы!

Не стоит забывать о натуральных витаминах, но после болезни не обойтись и без аптечных

Более подробно о здоровом закаливании.

Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия. Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног, на кожу шеи, поясницы. Длительность действия не должна быть более 10–20 минут, важнее повторяемость воздействий и постепенность их усиления. Начав с температуры

воды в душе 30–32°C, постепенно следует снижать ее каждые 2–3 дня на 2°C и уже через 10–15 дней можно достичь нужной температуры (16–18°C).

Основные правила закаливания, соблюдение которых гарантирует эффективность и безопасность такой процедуры:

➤ Начинать закаливание можно только тогда, когда организм абсолютно здоров.

➤ Благоприятным временем года для начала закаливающих процедур считается конец весны и начало лета.

➤ Постепенность. Начинать следует с кратковременной небольшой нагрузки, постепенно увеличивая время и понижая температуру.

➤ Систематичность. Прерывать начатый процесс закаливания недопустимо, иначе придется заново начинать с минимальной кратковременной нагрузки.

➤ Индивидуальный подход. Процедуры не должны вызывать неприятные ощущения, закаливание должно проходить комфортно.

➤ Комплексное использование солнца, воды и воздуха в процессе закаливания, которые в сумме дают наиболее благоприятный эффект.

Свежий воздух и физические нагрузки

Профилактика простудных заболеваний имеет своей целью укрепление органов дыхания, нормализацию газообмена, увеличению бронхиальной проводимости. А также профилактика простудных заболеваний оказывает общеукрепляющее действие на весь организм и стимулирует иммунные процессы. Для достижения этих целей помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев А.А. Грипп: диагностика и лечение / А.А. Зайцев, А.И. Синопальников // РМЖ. – М., 2008. - т. 16 - № 22. - С. 1494–1502.
2. Острые респираторные заболевания у детей: лечение и профилактика. Научно-практическая программа Союза педиатров России. 2002. - С. 73.
3. Лечение гриппа и ОРВИ или простые правила здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grippunet.ru/>

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

К.С. Доржу

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Вольная борьба - это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы [1].

Через обучение вольной борьбой формируются основы здорового образа жизни, разностороннее физическое развитие и укрепляется здоровье.

Вольная борьба способствует формированию человека как личности:

- развивает познавательную активность;
- улучшает кондиционную и координационную способность;
- формирует социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья по вольной борьбе.

Воспитывает:

- самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- уважительное отношение к сопернику;
- коммуникативные навыки.

Физические качества делятся на двигательные и координационные. К двигательным качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность [2].

Огромным плюсом является то, что он решает сразу три жизненных задачи: поддержание физической формы, развитие уверенности в себе, сохранение бодрости духа и молодости [3].

Вольная борьба делает человека смелым, развивает выносливость, ловкость. Учит быстро оценивать обстановку и принимать самостоятельные решения в доли секунды. В вольной борьбе главной задачей является разгадка замысла противника и опережение его действий. В результате тренировок спортсмены привыкают следить за собой, продлевают молодость, становятся более ловкими, развивают интуицию, перестают сомневаться в себе, в своих действиях, а самое главное становятся сильным и защищенным.

Каждый народ гордится своими борцами, особенно – если они подтвердили свою силу, ловкость и другие качества на соревнованиях (чемпионатах) мирового уровня. Вот некоторые из тех, кем сейчас гордится Россия.

Бувайсар Сайтиев – борец греко-римского стиля. Родился в 1975 г., но уже трижды стал олимпийским чемпионом в весовой категории до 74 кг., взяв золотую медаль на Олимпийских играх в Атланте в 1996 г., в Афинах – в 2004 г. и в Пекине в 2008 г., шесть золотых медалей на Чемпионатах мира и столько же – на Чемпионатах Европы. До Сатиева в весовой категории до 74 кг. российские спортсмены «золото» не брали ни разу. В 1995 году Б. Сайтиев уверенно выиграл молодежное мировое первенство, после чего ему доверили место в сборной и на взрослом чемпионате. В своей самой первой схватке Буйвасар одержал решительную победу над основным претендентом на «золото», но получил травму колена и в дальнейшем боролся на уколах, все же попав в финал. Накануне решающего поединка с чемпионом мира Ляйпольдом врач, делавший спортсмену обезболивающий укол, повредил иглой кость, от боли Бувайсар потерял сознание. Придя в себя за 5 минут до начала схватки, он все же сумел стать победителем. И благодаря такому мужеству, силе воли и целеустремленности, Бувайсар Сатиев попал на свои первые Олимпийские игры в Атланте, одержав там решительную победу.

Звездный путь прошел *Вартерес Вартересович Самургашев* – еще один известный российский борец греко-римского стиля. Армянин по происхождению, Вартерес родился в Ростове-на-Дону в 1979 г. в семье Вартереса Семеновича Самургашева, Заслуженного тренера России. Вартерес Вартересович был младшим сыном в семье, отец рано начал тренировать сына, однако, первым официальным тренером Вартереса-младшего считают С.С. Казарова. В сборную команду России Самургашев-младший попал в возрасте 19 лет - в 1998 году. Он 6 раз становился чемпионом России (1998-2000, 2004, 2006), победителем (2000, 2006) и серебряным призером (2002) чемпионатов Европы, победителем чемпионатов мира (2002, 2005), чемпионом мира среди юниоров (2000). Свою главную золотую награду он взял на летних Олимпийских играх в Сиднее (2000) в весовой категории до 63 кг., получил бронзовый приз на XXVIII Олимпийских играх в Афинах в 2004 г. в весовой категории до 74 кг. (единственный в мире борец, который перешел из весовой категории 63 кг в весовую категорию до 74 кг и стал чемпионом). Самургашев Вартерес Вартересович награжден орденом Почета и орденом "Дружбы". Усиленные спортивные тренировки не помешали ему окончить Ростовский экономический университет и Кубанскую ГАФК. Говорят, талантливый человек – талантлив во всем. В 25 он выиграл уже все, что возможно, в греко-римской борьбе.

Денис Игоревич Царгуш – уроженец Абхазии, первый чемпион мира в истории этой небольшой республики. Родился 1 сентября 1987 г. в Гудауте. После одного из юношеских турниров был замечен тренерами ЦСКА и приглашен в команду. Первый дебют на чемпионате мира в Хернинге в 2009 г. принес Царгушу титул чемпиона. В следующем году он подтвердил свое звание. Трижды Денис становился чемпионом России – в 2006, 2009 и 2010 гг., а также бронзовым призером – в 2008 г., дважды – чемпионом Европы, в 2010 и 2011 гг. По словам спортсмена, за 4 дня до соревнований он сбрасывает излишки веса усиленными тренировками, порой это бывает до 7 кг. На чемпионате Европы в Дортмунде Царгуш проявил чудеса выдержки и силы воли. Накануне он серьезно отравился, но не мог подвести Россию и вышел на ковер с высокой температурой (под 40 градусов). Никто не мог даже подозревать, с каким внутренним состоянием пришлось бороться спортсмену. И он все же выиграл поединок. Российские тренеры называют поступок Дениса Царгуша не иначе, как «геройством в спорте», «спортивным подвигом».

Вот такие замечательные люди, современные скромные герои спорта, чьи имена золотом, серебром и бронзой вписаны в книгу спортивных рекордов мира, представляют Российскую Федерацию на спортивных аренах. Настоящие чемпионы, настоящие мужчины, настоящие бойцы! Спортивные достижения и связанные с ними предельные усилия организма требуют высокого уровня специальной подготовки спортсменов. Чтобы стать победителем на крупных соревнованиях, спортсмен должен обладать большим техническим мастерством, железной волей, умело рассчитывать свои силы.

Всё это достигается кропотливым трудом в многолетней тренировке: шаг за шагом осваивает спортсмен современную технику движений,

совершенствует свою физическую подготовку - повышает уровень развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости (Кочурко Е.И., Сёмкин А.А., 1984).

Практика показывает, что высоких спортивных результатов достигают спортсмены, обладающие разносторонней физической подготовленностью, гармоническим развитием основных физических качеств. Высокий уровень физической подготовки является тем фундаментом, на котором строится мастерство спортсмена. Поэтому процесс развития двигательных качеств в спортивной тренировке в целом является ведущим, но осуществляется он в неразрывном единстве с процессом технической подготовки. Чем выше уровень развития физических качеств и разнообразнее физическая подготовленность спортсмена, тем большими потенциальными возможностями она располагает в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольная борьба. Единоборства Европы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/edinobor/home/edinoborstva/volnaa-borba-edinoborstva-evropy>
2. Вольная борьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mgfso.ru/volnaya-borba-0>
3. Вольная борьба физические качества спортсмена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586782>
4. Лучшие борцы в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportschools.ru/page.php?name=fight_russia

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

В. С. Константинов

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Без достаточно развитых силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности [3].

Выносливость характеризуется продолжительностью выполнения работы определенной интенсивности или способностью организма бороться с утомлением.

Анализ специальной литературы, изучение и обобщение опыта передовой спортивной практики позволяют говорить об отсутствии научно-обоснованной системы педагогического контроля за развитием специальных способностей кикбоксеров на разных этапах многолетней подготовки, что делает этот вопрос одним из наиболее актуальных в современной системе спортивной тренировки [1].

Отсутствие единой системы оценки нормативных показателей в системе детского спорта и разобщённость данных медицинских исследований приводит

в замешательство всех исследователей занимающихся данной проблемой. Попытки анализировать в одностороннем порядке результаты выступлений, показатели физических и физиологических исследований у спортсменов, занимающихся кикбоксингом, и делать прогнозы на развитие спортивной карьеры, зачастую приводила к большому проценту ошибок и просчётов. В силу ряда обстоятельств многие спортсмены, подающие большие надежды, на начальных этапах своей спортивной карьеры, уже в детском и юношеском возрасте исчерпывали свои физические и функциональные возможности и не могли реализовать себя в профессиональном спорте [4].

Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного и всего дальнейшего тренировочного процесса [2].

В нашем исследовании приняло участие две группы юных кикбоксеров по 12 лет. В каждой группе занимались по 10 человек.

Эксперимент длился в течение учебного года. Проводились тесты на выносливость (пятиминутный бег), скорость (бег 30 метров), а также прыжок с места и подтягивание на высокой перекладине. Для определения эффективности тренировочного процесса были проведены в начале и в конце эксперимента матчевые схватки между группами.

На начало эксперимента результаты в контрольной и экспериментальной группах были идентичными:

- 30 м. - $5,5 \pm 0,4$;
- прыжок в длину с места - 173 ± 7 см.;
- подтягивание - 6 ± 2 ;
- пятиминутный бег - 1152 ± 58 м.

Результат матчевой встречи между группами был в пользу контрольной 6:4.

За время проведения эксперимента контрольная группа занималась по программе ДЮСШ. А в экспериментальной группе был сделан акцент на специальных качествах 12 летних кикбоксеров.

В беге на выносливость в экспериментальной группе в 50% тренировочного времени добавлялась «игра скоростей». В беге это 100 метров с 75% скоростью от максимальной и 250-300 метров с «нормальным» темпом. По времени выполнения нагрузки на выносливость были одинаковыми в экспериментальной и контрольной группе.

При выполнении упражнений на скорость и скоростно-силовую выносливость в контрольной группе нагрузка была равномерной, а экспериментальной нагрузка уменьшалась в количественном отношении, но увеличивалась интенсивность, и нагрузка делилась на отрезки с отдыхом. Например, если контрольная группа выполняла 10 ударов, то экспериментальная группа выполняла две серии по четыре удара с отдыхом между повторениями.

В результате проведенного эксперимента результаты в тестах были показаны следующие.

В контрольной группе:

- 30 м. - $5,2 \pm 0,3$;
- прыжок в длину с места - 178 ± 6 см.;
- подтягивание - 7 ± 2 ;
- пятиминутный бег - 1223 ± 51 м.

В экспериментальной группе:

- 30 м. - $4,9 \pm 0,3$;
- прыжок в длину с места - 186 ± 5 см.;
- подтягивание - 8 ± 2 ;
- пятиминутный бег - 1283 ± 62 м.

Большую эффективность тренировочного процесса показывают результаты матчевой встречи между группами 7:3 в пользу экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых С.И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров = Construction of training process young the kickboxer by means of original simulators / Белых С.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2007. - N 2. - С. 3-11.
2. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин - М: Изд-во Физкультура спорт, 1988. - 288с.
3. Учение о тренировке. /Под. Ред. Дитриха Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 332с.
4. Шундеев А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет = Multifactorial System of an Assessment in Adjacent Kinds of Single Combats (Isolation Ward, a Kickboxing) at Sportsmen in the Age Of From 10 Till 18 Years / Шундеев А.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С.С. ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худ.-пром. ин-т). - Харьков, 2009. - N 2. - С. 149-159.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

А. Д. Кошель

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни. Среди множества полезных привычек, вырабатываемых в процессе жизни, человек приобретает и

множество вредных.

В настоящее время к вредным привычкам относят употребление алкоголя, табака и токсических веществ. Проблема употребления алкоголя и табака очень актуальна в наши дни. Доказано, что они отрицательно действуют на организм вплоть до его разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность. Альтернатива этому - здоровый образ жизни, занятия спортом.

Влияние курения на физическое развитие. Курение само по себе очень опасно, а в сочетании с физическими нагрузками – опасно вдвойне. Организму человека для устранения такого мощного негативного воздействия потребуется гораздо больше ресурсов. Да и сам процесс тренировок значительно усложнится под воздействием никотина. Стоит ли рисковать своим самочувствием и здоровьем ради сомнительного одномоментного удовольствия – личный выбор каждого.

Курение заставляет сердце усиленно работать и увеличивает число его сокращений до 15 тысяч в сутки. Под действием никотина наступает сужение периферических сосудов, и кровоток в них снижается на 40-45%. После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса. У курильщика, занимающегося спортом, нагрузка на сердце увеличивается вдвойне, соответственно, и увеличивается риск развития серьезных заболеваний. В результате курения постепенно снижается насыщение крови кислородом и развивается кислородное голодание. Под воздействием никотина нарушается усвоение витаминов. Курящим людям свойственна одышка и быстрая утомляемость при физических нагрузках. Нарушенное кровоснабжение и плохая усвояемость значимых для организма питательных веществ не только увеличивают риск растяжения связок и возникновения переломов у курящих спортсменов, но и подавляет способность организма быстро восстанавливаться. Проведенные исследования показали, что табачный дым уменьшает и уровень гормона тестостерона, отвечающего за правильное развитие мышечной ткани.

Влияние алкоголя на физическое развитие. Алкоголь в любых, даже самых минимальных количествах, способен свести на нет все усилия, приложенные на тренировках. Он препятствует росту мышцы, а именно к этому и стремятся все спортсмены, и мешает им восстановиться до следующей тренировки. Мышечной массы вам не видать, если вы являетесь сторонником потребления спиртного на каждый праздник или регулярно по выходным. В росте мышечной массы важным компонентом является белок. И синтез белков сильно нарушается, замедляясь примерно на двадцать процентов. Выработка ферментов и особо важных макромолекул, необходимых для образования белка резко сокращается. Алкоголь снижает уровень тестостерона. Именно он необходим для строительства красивой мускулатуры. Недостаток гормона приводит к напрасным усилиям в процессе накачивания мышц.

Травмы и растяжения, которые спортсмены могут получить в процессе тренировок, намного медленнее заживают. Действие лекарств, которые спортсмены принимают для восстановления и заживления, ослабляется. В

результате этого можно потерять и мышечную массу, и уровень выносливости, который повышается с каждой тренировкой. Алкоголь может нарушить и режим, которого все люди, увлекающиеся спортом обязаны придерживаться. При его потреблении аппетит может сильно разгуляться либо наоборот, притупиться, и то, и другое оказывает вредное воздействие на организм спортсменов.

Влияние наркотиков на физическое развитие. Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации человека. Основным эффектом, оказываемым приёмом наркотиков на организм человека, является т. н. «наркотическое опьянение», но наблюдается также ряд характерных побочных эффектов. В частности, при регулярном применении они вызывают *привыкание* - толерантность, которая проявляется в постепенном снижении эффекта наркотика. Некоторые наркотики вызывают также *зависимость* («аддикцию»), которая проявляется психологической тягой к повторному употреблению наркотика.

Допинг – еще одна актуальная проблема в наши дни. Допинг - вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Существует большое множество допинговых средств.

Эффект допинга:

- повышение кровяного давления и ускорение сердечной деятельности;
- нарушение терморегуляции и тепловой удар с последующим коллапсом и смертельным исходом;
- возникновение зависимости и психических расстройств.

Вывод: Автор данной статьи призывает задуматься ради чего мы живем? Ради минутного удовольствия, полученного от выпитой рюмки и выкуренной сигареты? Или все же человек мечтает быть здоровым и счастливым? Не случайно врачи и специалисты организации здравоохранения призывают нас быть здоровыми. Здоровье – это норма жизни!

ЛИТЕРАТУРА

1. Пятницкая И. Н. Общая и частная наркология: Руководство для врачей / И.Н. Пятницкая. — М.: Издательство «Медицина», 2008. — С. 84-104. — 640 с. — [ISBN 5-225-03329-6](#)
2. Александров А.Л. Курение и здоровье / А.Л. Александров // Врач-1998 - № 2. - С 17-22.
3. Курение и спорт – совместимы или нет? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zdorovaya-life.ru/vse_o_kurenii/73-kurenie_i_sport.html
4. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3>
5. <http://www.barcamania.com/media/magazines/6/21.html>

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

К. В. Лукина, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Физическая подготовка в высших учебных заведениях силовых ведомств в последние годы рассматривается в качестве одного из приоритетных направлений. Повышение эффективности физической подготовки должно способствовать повышению эффективности функционирования всей системы профессиональной подготовки сотрудников МВД, то есть во многом именно от физической подготовки зависит вся профессиональная подготовка сотрудников. Несмотря на это, низкий уровень развития физических качеств у курсантов является одной из существенных проблем в вузах МВД России.

Причин данного обстоятельства несколько. Во-первых, нежелание и неумение курсантов самостоятельно развивать физические качества в рамках самоподготовки, во-вторых, большой объем технической подготовки на протяжении всего периода обучения в вузе. В связи с чем почти всё отведенное на дисциплину время отводится на изучение и совершенствование технических приемов, а развитие физических качеств только контролируется с использованием контрольных нормативов. Конечно же, в рамках учебных занятий при совершенствовании технических приемов параллельно развиваются физические качества, которые задействованы при выполнении приёмов, но эти изменения не достаточны для качественного физического развития [1].

Нам представляется, что в учебном процессе подготовки курсантов следует выделить следующие этапы.

Первый этап - начальная физическая подготовка. Данный этап направлен на формирование готовности к обучению в вузе, адаптацию к особенностям учебы и быта.

Второй этап - базовая физическая подготовка. На этом этапе повышается уровень физической подготовленности, формируются необходимые двигательные прикладные навыки.

Третий этап - целевая физическая подготовка - обеспечивает высокий уровень специальной физической и технической подготовленности, повышает психологическую надежность к действиям в экстремальных ситуациях.

В структуре педагогического процесса, обеспечивающего подготовку обучаемых к предстоящей профессиональной деятельности, определяющую роль играет начальный этап обучения в вузе. В соответствии с современными взглядами, именно начальный этап обучения является определяющим в деле адаптации обучаемых к процессу профессиональной подготовки, становления и реализации физических способностей обучаемых, формировании у них основ профессионально-прикладного двигательного фонда. Особо следует отметить

то обстоятельство, что начальный этап обучения в вузе сопряжен с протеканием целого ряда процессов, обусловленных возрастом обучаемых. Не требует доказательств и то обстоятельство, что оптимальность содержательных аспектов педагогического процесса на начальном этапе профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств России во многом определяет эффективность и целедостижение всех последующих процессов [3].

Проблема силовой подготовки представляет в настоящее время особый интерес не только у курсантов, но и в целом у всего человечества в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества.

Сила – основополагающее физическое качество человека. Её можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяется отягощение, причем отягощение дозированное, то есть учитывающие физические возможности того или иного человека.

Подбирая силовые упражнения для составления комплексов, следует руководствоваться:

- Во-первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп: для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;
- Во-вторых, используемые в тренировке атлета силовые упражнения должны учитывать три режима мышечной деятельности:
 - ✓ напряжение мышц без изменения их длины (статистический, изометрический режим);
 - ✓ сокращение мышц с уменьшением их длины;
 - ✓ увеличение длины мышц (уступающий режим) [2].

Также необходимо помнить, для того чтобы обладать силовыми качествами их необходимо не только развивать, но и поддерживать на протяжении всей жизни.

В содержание «Наставлений по физической подготовке сотрудников ОВД» входят упражнения, позволяющие поддерживать должный уровень физического качества «сила» - это подтягивание на перекладине, силовые комплексные упражнения для мужчин и женщин.

Следует также отметить, что огромную роль в формировании физических качеств играет плавание, про которое часто забывают и которому во многих учебных заведениях МВД вообще не уделяют внимания.

Начнем с того, что плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды, оно оказывает специфическое воздействие на организм человека. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается

двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Эти особенности также обусловлены и физическими свойствами воды: её плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении.

Следует сказать, что занятие плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Таким образом, плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.

Также необходимо остановиться на прикладном значении плавания. Более половины гибнувших на воде – люди не умеющие плавать и нарушающие правила поведения на воде. Каждый не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема или в воде подвергает опасности свою жизнь. Поэтому приоритетной прикладной функцией плавания является сохранение жизни людей [1].

Анализируя вышеизложенное, мы пришли к выводу, что каждый сотрудник ОВД должен уметь плавать, так как во время своей деятельности сотрудники часто сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами и такой навык как плавание поможет помочь сотруднику спасти не только свою жизнь, но и жизни окружающих людей.

Таким образом, отпадают всякие сомнения в том, что регулярные занятия плаванием выполняют оздоровительную, общеукрепляющую, прикладную и психологическую функции в системе комплексной подготовки кадров для силовых ведомств. В заключение хотелось бы сказать, что подготовка сотрудника, в результате которой он не умеет нырять в воду, не владеет элементарными навыками борьбы в воде, не способен транспортировать по воде пострадавшего, по нашему глубокому убеждению не может считаться полноценной.

Можно сделать вывод, что необходимо развивать и поддерживать физические качества на протяжении всей жизни, особенно сотрудникам ОВД, так как общество нуждается в подготовке именно квалифицированных, высоконравственных сотрудников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герасимов И. В. Особенности организации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России / В.И. Герасимов // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2009. – С. 82-84.

2. Иванов А. И. Проблемы физической подготовленности курсантов вузов МВД России / А.И. Иванов // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2009. – С. 128-129.

3. Савкин А. Н. Физическая подготовка как фактор, определяющий фактор профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ОВД / А.Н. Савкин // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2009. – С. 267-270.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

О. В. Литвинова

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО ГУОР «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Проведенная сравнительная оценка состояния здоровья младших школьников г. Иркутска показала, что дополнительные занятия бодибилдингом и тхэквондо не влияют на динамику антропометрических показателей школьников 6-10 лет, но улучшают такие функциональные показатели, как дыхательные пробы (проба Штанге и проба Генче) и сила мышц правой и левой кистей.

Здоровье детского населения – одно из важнейших условий социального, культурного и экономического развития любого государства. В настоящее время в Российской Федерации, в связи с обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, развитию физической культуры и спорта уделяется повышенное внимание [1].

По результатам отечественных и зарубежных исследований в последние время происходит снижение уровня физического здоровья и функциональных возможностей организма различных слоев населения. Эта проблема особенно актуальна для младших школьников [2].

Результаты Всероссийской диспансеризации свидетельствуют о росте уровня заболеваемости школьников 1-ых - 11-ых классов более чем в пять раз [3]. По данным официальной медицинской статистики, частота заболеваемости по обращаемости за последние 5 лет по г. Иркутску выросла на 18,2%. Результаты медицинских осмотров школьников свидетельствуют о значительном уменьшении количества детей с первой группой здоровья [3].

Физическое развитие детей является одним из важнейших показателей здоровья. Регион Восточной Сибири имеет свои климатогеографические, социально-экономические особенности, а также ряд неблагоприятных экологических факторов, влияющих на состояние физического здоровья и развития детей. Известно, что в Восточно-Сибирском регионе количество детей и молодежи с низким уровнем физического развития составляет 40%, что в 2-3 раза выше данных по Европейской части России [4].

Система мониторинга, активно разрабатываемая в настоящее время в России, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического развития и состояния здоровья школьников, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития подрастающего поколения [5].

Проведенное исследование на основе мониторинга уровня физического развития и основных функциональных показателей состояния здоровья школьников г. Иркутска, позволит разработать региональную программу занятий с оздоравливающей направленностью.

Объект и методы исследования. Объектом исследования явились физическое здоровье детей в возрасте 6-10 лет, обучающихся в общеобразовательных школах г. Иркутска. Обследование детей проводилось в течение 2007-2011 гг. Тестирование групп проводилось в течение трех лет.

Общее количество учащихся, задействованных в исследовании, составило 2838 мальчиков в возрасте от 6 до 10 лет. Из них 2325 школьников занимались физической культурой 2 часа в неделю по школьной программе (контрольная группа).

Из остальных 513 учащихся составили три группы: дополнительно 169 учащихся занимались тхэквондо по базовой программе ДЮСШ, 171 учащийся, помимо школьной программы, дополнительно занималась бодибилдингом по базовой программе ДЮСШ. Группа составом 173 человека занималась по экспериментальной инновационной методике, в которую были включены комплексы силовых упражнений, взятых из программы по бодибилдингу. Четвертая группа: все перечисленные учащиеся дополнительно занимались избранным видом спорта 6 часов в неделю в группах начальной спортивной подготовки один год.

Исследование проводилось в рамках общероссийского мониторинга физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи (Межведомственное соглашение по проведению общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001).

Обследование проводилось три раза в год: I этап (сентябрь) - в начале учебного года, II этап (май) – в конце учебного года, III этап (сентябрь) - в начале следующего учебного года.

Изучение физического развития проводилось с учётом методических рекомендаций Г.Л. Апанасенко, 2000г, В.Ю. Лебединского и соавт., 2002[3],

Значимость различий между группами исследования оценивали по критерию Вилкоксона-Манна-Уитни, согласно рекомендациям по статистической обработке Е.Д. Савилова и соавт. [6]. Различия средних величин считали статистически значимыми при 99% ($p < 0,001$) и 95% ($p < 0,05$) порогах вероятности.

Масса тела измерялась при помощи десятичных медицинских весов с чувствительностью до 50г. Для измерения роста в положении стоя использовался деревянный ростомер с точностью до 0,5см. Окружность грудной

клетки (в покое, на вдохе и выдохе) - сантиметровой лентой, точность измерения 0,1см.

Для оценки функционального состояния организма использовались общепринятые методы исследования. Сила мышц кистей (динамометрия) измерялась ручным динамометром Абалакова (в кг). Частота сердечных сокращений (ЧСС) определялась по пульсации лучевой артерии. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл) – при помощи сухого спирометра (измерения проводились три раза с интервалами и записывался лучший результат). Дыхательные пробы: проба Штанге – максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха (с); проба Генче – время задержки дыхания после максимального выдоха (с). Артериальное давление (АД) определялось в положении сидя в спокойном состоянии, согласно рекомендациям ВОЗ 1999г. по методу Н.С. Короткова.

Результаты исследования. Анализ показателей физического здоровья обследованных групп школьников установил, что на начало обследования мальчиков всех четырех групп до эксперимента статистически значимых различий не наблюдалось ($p < 0,001$).

Увеличение средних значений длины тела во всех четырех группах происходило согласно физиологическому возрасту: с $122,5 \pm 0,4$ см (6 лет) до $142,3 \pm 0,3$ см (10 лет). Наиболее интенсивный прирост длины тела отмечен в возрасте 10 лет, также во всех четырех группах – в среднем на 7 см (на 4,9% от начала учебного года).

Аналогичные изменения во всех группах детей наблюдаются и по показателям прироста массы тела. Ее увеличение происходило с $23,6 \pm 0,3$ кг (6 лет) до $33,1 \pm 0,4$ кг (10 лет). Наибольшее увеличение массы тела у школьников, не занимающихся дополнительно спортом, наблюдалось в 9 лет – 3,9 кг в год (13,9%). В группах, дополнительно занимающихся по программам начальной спортивной подготовки, пик прироста массы тела приходился на 7 лет: в группе, дополнительно занимающейся бодибилдингом – на 2,6 кг за год (17,5%), у тхэквондистов в контрольной группе - на 2,4 кг (14,2%) ($p = 0,001$) и в экспериментальной группе – на 2,5 кг в течение года (12,8%).

Показатель окружности грудной клетки (ОГК) у школьников всех четырех групп нарастал с 8 до 10 лет с пиком в 10 лет. У спортсменов, дополнительно занимающихся спортом, значения ОГК нарастали, с пиком в 10 лет во всех трех группах: в группе, занимающейся бодибилдингом – в среднем на $2,2 \pm 0,1$ см за год (на 3,6%); в группе школьников, занимающихся тхэквондо, – на $2,1 \pm 0,09$ см (3,8 %); в экспериментальной группе – на $2,4 \pm 0,11$ см (6,3%); различия статистически значимы между всеми группами.

Увеличение ЖЕЛ происходит в среднем с $1 \pm 0,15$ л до $1,6 \pm 0,23$ л за год у школьников, не занимающихся спортом ($p < 0,001$), и с $1,1 \pm 0,13$ л до $2,0 \pm 0,21$ л у школьников, дополнительно занимающихся в группах начальной спортивной подготовки. Наибольший прирост показателей ЖЕЛ у младших школьников, не занимающихся спортом происходит в 9 лет - на 0,2 л (14%); у школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом и тхэквондо наибольший прирост значений ЖЕЛ происходит в возрасте 7 лет (на 0,3 л) и 9 лет (на 0,2 л)

соответственно, тогда как в экспериментальной группе прирост ЖЕЛ был более выражен в 10 лет – на 0, 5л, $p < 0,001$.

Показатели пробы Штанге у школьников, не занимающихся дополнительно спортом, значимо улучшаются с $20 \pm 0,5$ с (6 лет) до $29 \pm 0,5$ с (10 лет). Изменение показателей пробы Штанге наиболее значимо выражены в экспериментальной группе, по сравнению со школьниками, не занимающимися дополнительно спортом и школьниками, занимающимися бодибилдингом и тхэквондо. Во всех четырех группах максимальный прирост пробы Штанге наблюдался в возрасте 10 лет. У школьников, не занимающихся спортом, показатели пробы Штанге увеличивались на $3 \pm 0,06$ сек. В группе, дополнительно занимающейся бодибилдингом - на $5 \pm 0,04$ сек, в контрольной группе школьников, дополнительно занимающихся тхэквондо – на так же на $5 \pm 0,05$ сек, в экспериментальной группе – на $7 \pm 0,2$ сек [рис.1]. Во всех четырех группах максимальный прирост пробы Генче происходил также в возрасте 10 лет: у школьников, не занимающихся спортом, наибольший прирост составлял $2 \pm 0,15$ сек., школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом - $3 \pm 0,2$ сек.; у «тхэквондистов» в обеих группах – также на $3 \pm 0,3$ сек ($p = 0,001$).

Как показали исследования, во всех четырех группах максимальный прирост силы мышц правой и левой кистей наблюдался в возрасте 10 лет. У школьников, не занимающихся спортом, сила мышц правой кисти увеличивалась в течение года на $2,6 \pm 0,4$ см, а левой – на $2,0 \pm 0,3$ см ($p < 0,001$). При дополнительных занятиях школьников бодибилдингом сила мышц правой и левой кистей увеличивалась на $3 \pm 0,3$ см за год. При дополнительных занятиях тхэквондо (контрольная группа) по базовой программе ДЮСШ максимальный прирост силы мышц правой кисти составил $4 \pm 0,2$ см, левой - $3 \pm 0,4$ см. В группе тхэквондо, занимающейся по экспериментальной программе, увеличение показателей силы мышц составило $5 \pm 0,3$ см, левой - $4 \pm 0,3$ см (рис. 1).

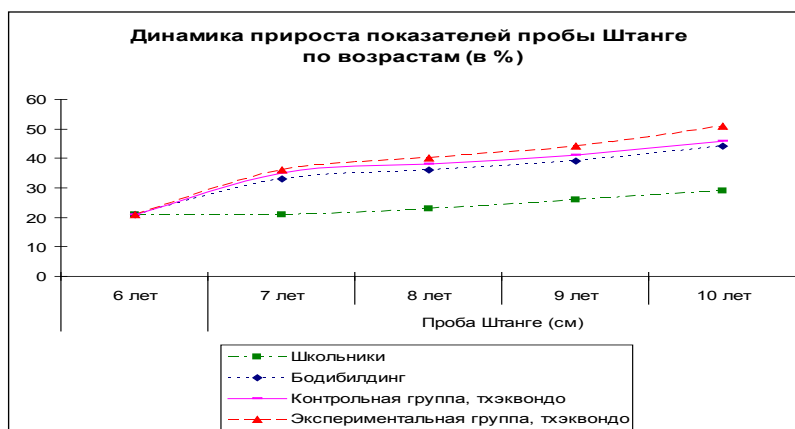


Рис.1. Динамика прироста показателей пробы Штанге

Наибольшее изменение значений ЧСС за год происходило во всех четырех группах в возрасте 8 лет. У школьников, не занимающихся дополнительно спортом - на $3 \pm 0,6$ уд. мин. Урежение ЧСС под влиянием дополнительных занятий бодибилдингом у школьников происходило на $4 \pm 0,5$

уд. мин, при занятиях тхэквондо в обеих группах (контрольной и экспериментальной) - на $5 \pm 0,3$ уд. мин.

Во всех четырех группах наибольший прирост показателей систолического артериального давления наблюдался в возрасте 9 лет: у школьников, не занимающихся спортом, - на $4,5 \pm 0,2$ мм рт.ст, у школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом и тхэквондо- на $3 \pm 0,3$ мм рт.ст., в экспериментальной группе школьников - на $4 \pm 0,1$ мм рт.ст..

При изучении динамики показателей диастолического давления, наибольших его прирост отмечался во всех четырех группах в возрасте 8 и 10 лет: у школьников, не занимающихся спортом – на $4 \pm 0,2$ мм рт.ст.; в группе, дополнительно занимающейся бодибилдингом – на $3 \pm 0,1$ мм рт.ст. в возрасте 8 лет и на $4 \pm 0,3$ мм рт.ст. в 10 лет; у «тхэквондистов» в контрольной группе – на $3 \pm 0,2$ мм рт.ст. в возрасте 8 и 10 лет; в экспериментальной группе – на $3 \pm 0,1$ мм рт.ст. в этих же возрастных группах.

Таким образом, анализ результатов при исследовании антропометрических показателей учащихся, дополнительно занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, показал, что их изменения совпадают с аналогичными изменениями у школьников, занимающихся физической культурой только по программе общеобразовательной школы. Это позволяет сделать вывод об отсутствии значимого влияния занятий бодибилдингом и тхэквондо на антропометрические показатели в возрасте 6-10 лет.

Изменение функциональных показателей у школьников, дополнительно занимающихся бодибилдингом и тхэквондо, были более выражены и обусловлены влиянием дополнительных занятий этими видами спорта, особенно дыхательные пробы (проба Штанге и проба Генче) и сила мышц правой и левой кистей ($p < 0,001$). Наиболее выраженное их изменение наблюдалось в группе школьников, занимающихся тхэквондо по экспериментальной программе ($p < 0,001$), в которую были включены комплексы силовых упражнений из бодибилдинга, направленные на развитие силы основных групп мышц и кардио-респираторной системы. Данные результаты позволяют рекомендовать данную программу для дополнительных занятий тхэквондо младших школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы педиатрии: информация с XVII Съезда педиатров России/ Н.А Ильенкова. [и др.] // Сибирское медицинское обозрение.- 2013.- №2. - С.106-108.
2. Грицинская В.Л. Современные тенденции роста, развития и здоровья школьников / В.Л. Грицинская, М.Ю. Галактионова. - Красноярск: Версо, 2008.
3. Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска / В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова, И.Н. Герасимова, М.В. Ларина // монография.- Иркутск, 2012. - С. 14-37.
4. Совершенствование физического воспитания школьников: монография/ А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Шикота. - Иркутск, 2007 г. – С. 179.
5. Ким В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах /В.В. Ким, Р.Х. Аминов, Г.С. Хам //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2003. - № 2. - С. 41-45.

6. Савилов Е.Д., Эпидемиологический анализ: методы статистической обработки материала / Е.Д. Савилов, В.А. Астафьев, С.Н. Жданова и др. - Новосибирск: Наука-Центр, 2011. - 156 с.

МОРАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА КАК ОДИН ИЗ ОСТРЫХ ВОПРОСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. А. Михашенко

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Интересно то, что тех, кто когда-то начал заниматься спортом, гораздо больше, чем тех, кто сделал карьеру спортсмена. Очевидно спортивная деятельность является достаточно трудной, и владение ею на высоком уровне доступно далеко не каждому. На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации юных спортсменов. Одна из главных проблем страны по охвату детей и привлечением их к систематическим занятиям спортом, является их незаинтересованность. Для многих, занятия физкультурой и спортом приравнивается к «мучениям», когда им интересней проводить свое свободное время, гуляя бесцельно по улицам или сидеть круглые дни перед компьютером.

Часто в проблемах обвиняют руководство спорта. Нецелевое расходование средств, коррупция, откаты, строительство объектов по завышенным ценам. Все это уже привычные реалии любой из важнейших государственных отраслей. Это бесспорно острая проблема, но эта политическая проблема, в то время как есть и более важная - моральная проблема.

Спорт - это борьба за победу, это непоколебимый дух и железная воля.

Борьба за победу вопреки всему, и нытье о плохих условиях - вещи не совместимые. К сожалению, в современном обществе преобладает второе.

В Советском Союзе, при всей видимой поддержке спорта, спортсменам нередко создавали невыносимые условия, но сильнейшие пробивались, и таких сильнейших было много.

Так как же привлечь ребенка к спорту - это задача не из простых, особенно если ребёнок капризен или ленив, а его физические данные оставляют желать лучшего. Зачастую родители сами того не зная отбивают у ребёнка охоту к занятиям к спорту. Конечно, можно давать ребенку смотреть мультики или давать играть в компьютер. Но все должно быть в меру, нельзя давать ребенку полную свободу, чтобы только он вам не мешал. Следует помнить, что спорт для ребёнка полезен не только с точки зрения повышения физических сил организма, спорт так же укрепляет характер, делает ребёнка усидчивым, целеустремлённым и волевым, а эти качества ему точно пригодятся в будущем.

Самое лучшее - это на собственном примере показать, что спорт - это хорошо. Никакие доводы так не убедят, как пример родителей, которые сами

ведут активный и спортивный образ жизни. Нужно чаще устраивать семейный спортивный отдых, например, выезжать всем кататься на велосипедах или на лыжах. Если ребёнок не хочет ехать - заставлять его не надо. Пусть сидит дома, а после прогулки просто поделится с ним хорошими впечатлениями, тогда он, скорее всего, в следующий раз тоже захочет. Многие родители за ребёнка сами выбирают вид спорта, обычно это то, чем они сами занимались в детстве или в молодости, но не достигли желаемых успехов. Такие родители хотят, чтобы дети за них добились результатов в их любимом виде спорта, что, конечно же, не правильно. Обычно дети вскоре бросают такой вид спорта. Лучше всего ребёнку предоставить выбор. Пусть он походит по разным секциям и выберет то, что ему больше понравится. Только так можно приобщить ребёнка к спорту на всю жизнь.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Е. Г. Салимгареева, Т. В. Салимгареева

г. Иркутск, МБОУ ДОД Иркутский городской Дворец детского и юношеского творчества, Иркутский государственный медицинский университет

Общее развитие моторики детей 6-7 лет направлено к постепенному овладению теми координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного созревания анатомического статуса.

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Это дает основание развивать и совершенствовать координацию движений [1,2].

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;

-уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);

-возраста;

-общей подготовленностью занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [1].

Таким образом, используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся, т.е. программы обучения спортивным бальным танцам в соответствии с возрастными особенностями детей и конкретными подобранными физическими упражнениями, по своей структуре и характеру нервно - мышечных напряжений сходными с танцевальными движениями [3,4,5].

Исходя из этого, определены следующие задачи танцевальной деятельности детей по развитию координационных способностей:

1. улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в танцевальной деятельности);

2. развитие координации движений не ведущей конечности;

3. развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Для решения задачи развития одного из основных качеств физического развития детей - развития координационных способностей, средствами танцевальной деятельности, нами разработана образовательная программа «Спортивные бальные танцы».

Программа апробировалась на практике Дворца творчества с 1997 года. В 2003 году данная программа была утверждена ГКМС МОУ ЦИМПО, ей был присвоен статус «адаптированная программа ДОД». В 2009 г. - повторно утверждена, присвоен статус «комбинаторная образовательная программа ДОД». В 2013 году нашей программе присвоен статус радикальной авторской образовательной программы. По программе в настоящее время работают коллективы спортивного бального танца г.Иркутска; с 2010 г., Иркутская городская общественная организация танцевальный клуб «Академик», (на базе МБОУ СШ №№ 19, 20, 39, МОУ ДО № 154, ФОК ИрГТУ); и Детская общественная организация Иркутская студия спортивного танца «Экспромт», на базе МБОУ СОШ №№ 2, 55, 32); с 2011 г. - МБОУ ДОД «Центр детского творчества № 2» г.Иркутска.

Данная радикальная программа обучения детей 5-7 лет основана на принципе шагового процесса подачи учебного материала, что позволяет достичь общепонятности содержания программы. Шаговая учебная процедура, обеспечивающая подачу учебного материала отдельными, самостоятельными, но взаимосвязанными, оптимальными по величине частями. Шаг обучающего

материала включает в себя три основных звена (кадра): информация, операция с обратной связью и контроль. Последовательность шаговых учебных процедур образует нашу обучающую программу разветвленного вида[3,5]. Основными шагами программы нами выделены танцы для детей. Кадрами являются двигательные действия, танцевальные движения и контроль. В случае правильного исполнения танцевальных движений, группе дается новая порция учебной информации, а если не достигается точность исполнения, тогда предлагаются дополнительные шаги. Дополнительные шаги (разветвления) определены в нашей программе как индивидуальные консультации и индивидуальные домашние задания с целью доработки первоначальных шагов.

Нами также подобрана конкретная группа двигательных действий по своей структуре и характеру нервно - мышечных усилий похожих на танцевальные движения, способствующих совершенствованию танцевальных качеств и способностей обучающихся, без которых невозможно осуществлять обучение спортивным бальным танцам и развивать координации движений детей старшего дошкольного возраста.

Управляемое усвоение учебного материала по программе «Спортивные бальные танцы» для каждого года обучения представляет собой серию небольших по объему порций информации и практических упражнений, подаваемых в логической последовательности.

Обучение спортивным бальным танцам по данной программе оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей детей средствами танцевальной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии/ Н.А. Бернштейн. - М.; Физическая культура,1991.- С. 288.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.; Физическая культура, 2010.- С. 240.
3. Пин Ю. Пересмотренная техника латино - американских танцев / Ю. Пин.- СПб., - С. 163.
4. Салимгареева Е. Г. Совершенствование физического воспитания детей 7-11 лет средствами спортивных бальных танцев: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Г. Салимгареева -Улан-Удэ, 2004. - С. 22.
5. Севастьянихина Т. Г. Обучение бальным танцам как фактор гармонического развития младших школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Г. Севастьянихина.- СПб., 1999. - С. 22.
6. Смирнов С. А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб. для студентов высш. и сред. пед. учеб. Заведений / С. А. Смирнов, И. Б. Котов, Е. Н. Шиянов. -4-е изд., исп.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - С. 512.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Т. В. Салимгареева

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Учитывая, что основой формирования предпосылок успешного овладения танцевальными навыками, является двигательная активность, а совершенствование двигательных (танцевальных) навыков в свою очередь повышает уровень физических качеств, - некоторые исследователи сделали попытку определить основные физические качества значимые для этого вида спортивной деятельности: гибкость, ловкость, выносливость, для танцоров, занимающихся спортивными бальными танцами [3,6,7].

Наиболее значимое в профильной танцевальной деятельности ловкость - сложное и комплексное физическое качество. Невозможно однозначно сказать чего в нём больше - физического или психического, так как это функция управления и, следовательно, главенствующую роль по её осуществлению занимает центральная нервная система. Ловкость-это способность справляться правильно с двигательными задачами. Быстрота и точность выполнения двигательных действий значимые показатели ловкости. Особое внимание следует обратить на переключаемость и пластичность выполнения двигательных действий, т.е. координацию движений. Координация есть не что иное, как преодоление избыточной степени свободы наших органов движения, т.е. превращения их в управляемые системы [2,5,7].

Благоприятный период для развития ловкости, которая основывается на тонкой координации движений за счет сбалансированного управления мышцами антагонистами, выполняющими противоположные по направлению движения, приходится младший школьный возраст. Ловкость проявляется в точности и сложности координационных движений, что особенно важно для развития танцевальных качеств. Ловкость как двигательное качество можно назвать производным от развития быстроты, силы и выносливости, т.е. способности выполнять двигательные действия в наименьшие промежутки времени, с достаточно высокими физическими нагрузками длительное время.

Пространственные отношения начинают развиваться очень рано [1,4] и развиваются у ребенка поэтапно:

- на 1 этапе дети учатся ориентироваться «на себе»: определять различные части тела, лица, в том числе и симметричные; понимать их соотношение с различными сторонами собственного тела (впереди, сзади, вверху, внизу, справа и слева).

- на 2 этапе учатся уметь ориентироваться в окружающем пространстве не только «от себя», но и «от любых предметов».

- на 3 этапе ребенок осваивает словесную систему отсчета по направлениям.

- на 4 этапе применение освоенных ребенком навыков в окружающем пространстве, как в трехмерном, так и на плоскости.

Ориентировка «по схеме тела», «по схеме предметов», по направлениям пространства «от себя», с изменением точки отсчета (т.е. от любых предметов), - служит первоосновой для успешного усвоения в школе элементарных знаний о геометрическом пространстве, что имеет существенное значение как в учебной деятельности, так и не менее важно - в танцевальном спорте. Словарь пространственных терминов ребенка служит показателем его знаний об этих отношениях.

Лучшим способом формирования у детей представлений о пространственных отношениях являются игры и игровые и танцевальные упражнения, моделирование пространственных ситуаций [2,5,7] на разных этапах обучения двигательным действиям.

В то же время следует иметь в виду, что сила и быстрота в младшем школьном возрасте еще не достигает наибольших показателей, а ловкость развивается в основном за счет общей выносливости и навыков техники исполнения танцевальных движений. Поэтому обучению технике танцевальных движений в детском возрасте целесообразно и эффективно уделять максимальное внимание [4,6,7], а далее развивать их средствами спортивных бальных танцев.

Анализ работы педагогов по обучению детей спортивным бальным танцам позволяет выделить несколько групп необходимых игр и упражнений.

- отработка основных пространственных направлений в процессе активного передвижения в пространстве танцевальной площадки;
- ориентирование в пространстве танцевальной площадки при движении в закрытых позициях и спиной по линии танца;
- распознавание местоположения партнера по танцу в окружающем пространстве и пространственных отношений между ними;
- словесное проговаривание схемы танцевальных движений и рисунка танцев. Всё это предназначено для активизации пространственной терминологии в речи самих детей.

Следует отметить, что на занятиях спортивными бальными танцами можно не только развивать и закреплять приобретаемые навыки ориентировки в пространстве, но и значительно расширять их и особенно важно правильно использовать слово при обучении танцевальным движениям [8].

Психолого-педагогические исследования убеждают в том, что в процессе обучения спортивным бальным танцам можно сформировать обобщенные представления о некоторых системах отсчета и способах пространственной ориентации, научить пользоваться этими знаниями в различных жизненных ситуациях.

Таким образом: танцевальная деятельность, рационально взаимодействуя с физическим воспитанием, должна способствовать как укреплению здоровья, так и танцевальной успешности. Для этого необходимо довести основные физические качества до благоприятных, в соответствии биологического возраста, определенных кондиций, а затем совершенствовать их.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Особенности восприятия пространства у детей / Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко. - М., 1964.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии/ Н.А. Бернштейн.- М.; Физическая культура,1991.- 288 с.
3. Ко Ын Джу Социально-педагогические основы формирования мотивации занятий спортивными танцами: автореф. дис....канд. пед. наук / Ко Ын Джу. - М.,2000. – 22 с.
4. Мусейбова Т.А. Формирование некоторых пространственных ориентаций / Т.А. Мусейбова // Теория и методика развития элементарных математических представлений у дошкольников: Хрестоматий в 6 частях. - Ч. IV-VI. - СПб., 1994.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.; Физическая культура, 2010.- 240 с.
6. Пин. Ю. Пересмотренная техника латино - американских танцев / Ю. Пин.- СПб.- С. 163.
7. Салимгареева Е.Г. Совершенствование физического воспитания детей 7-11 лет средствами спортивных бальных танцев: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Г. Салимгареева. - Улан-Удэ, 2004., С. 22.
8. Севастьянихина Т.Г. Обучение бальным танцам как фактор гармонического развития младших школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Г. Севастьянихина.- СПб., 1999, С. 22.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Субботина

г. Иркутск, Иркутский государственный университет

Современная тенденция к ухудшению здоровья, среди всех групп населения, в том числе обучающихся в школе, стимулирует поиск новых путей охраны и укрепления здоровья, среди которых физической культуре отводится очень важная роль. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях призвано сохранять, укреплять здоровье учащихся и формировать потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды их жизни. В настоящее время общепринятыми является подход учителей физической культуры к классу как к группе учащихся, имеющих единые морфофункциональные характеристики. В основу нормирования учебной нагрузки положен принцип классов.

С целью выявления возрастных и половых особенностей двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, была проведена их оценка у школьников 5-6 классов МБОУ СОШ № 3 г. Иркутска. Под наблюдение были взяты 47 мальчиков 5-х классов и 52 мальчика 6-х классов, 59 девочек 5-х классов и 47 девочек 6-х классов, всего 206 человек.

Для оценки основных двигательных качеств использовали следующую батарею тестов: бег 1000м – общая выносливость; бег 60 м – быстрота; прыжки в длину с места - определение прыгучести и силы ног; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – сила и силовая выносливость мышц плечевого

пояса; подъем туловища за 30 сек. из положения лежа – скоростно-силовая выносливость мышц туловища; наклон сидя – гибкость позвоночника и тазобедренных суставов (табл. 1).

При исследовании возрастно-половых особенностей соотношения отдельных параметров двигательных качеств в обследованных группах школьников выявлено, что преобладает доля детей со средним или высоким уровнем развития двигательных качеств.

Таблица 1

Средние значения основных двигательных качеств школьников 5-6 классов МБОУ СОШ №3 г. Иркутска

Контрольные упражнения	Класс	Результаты					
		Мальчики (n= 47; n= 52)			Девочки(n= 59; n= 47)		
		Средние значения	$\pm \sigma$	$\pm m$	Средние значения	$\pm \sigma$	$\pm m$
Бег 1000м, мин	5	4.3	0.06	0.009	5.3	0.05	0.006
	6	4.2	0.03	0.004	5.4	0.04	0.005
Бег 60 м, секунд	5	9.9	0.05	0.007	10.6	0.04	0.005
	6	9.5	0.04	0.005	10.3	0.04	0.005
Прыжки в длину с места	5	187	1.3	0.2	165	1.1	0.1
	6	182	1.5	0.2	155	2.5	0.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	24	0.9	0.1	17	0.7	0.09
	6	25	1.4	0.2	17	0.6	0.09
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	5	29	0.2	0.03	22	0.1	0.01
	6	27	0.3	0.04	24	0.3	0.04
Наклон сидя	5	8	0.2	0.03	12	0.3	0.04
	6	10	0.3	0.04	14	0.5	0.07

Большинство мальчиков имеют высокий уровень развития таких качеств как прыгучесть и сила ног, сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса, скоростно-силовая выносливость мышц туловища; средний уровень развития таких качеств как общая выносливость, быстрота и гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.

Большинство девочек имеют высокий уровень развития таких качеств как прыгучесть и сила ног, скоростно-силовая выносливость мышц туловища; средний уровень развития таких качеств как общая выносливость, сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса и гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.

Таким образом, у детей 5-6 классов, обучающихся в МБОУ СОШ № 3, преобладает высокий или средний уровень физической подготовленности. Эти результаты не в полной мере совпадают с данными литературы (Сидорова И.Ю., 2010).

Таблица 2

Распределение школьников 5-6 классов МБОУ СОШ №3 г. Иркутска по оценке основных двигательных качеств (%)

Контрольные упражнения	Класс	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 1000м, мин	5	27	66	7	43	49	8
	6	38	56	6	20	72	8
Бег 60 м, секунд	5	24	70	6	47	49	4
	6	36	58	6	51	43	6
Прыжки в длину с места	5	75	21	4	58	40	2
	6	70	27	3	74	21	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	56	44	0	41	50	9
	6	67	29	4	31	65	4
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	5	94	6	0	87	13	0
	6	91	9	0	89	11	0
Наклон сидя	5	28	64	8	39	51	10
	6	23	63	14	45	48	7

По мнению ряда ученых, дифференцированный подход к детям разных конституциональных типов в процессе их обучения физической культуре мог бы дать значительный педагогический и оздоровительный эффект. Такой подход, в частности, представлен в работе Сидоровой И.Ю., посвященной изучению физического развития детей обучающихся в школах города Иркутска (Сидорова И.Ю., 2010). Это связано с тем, что школьники даже одного календарного возраста имеющие разные конституциональные типы, значительно различаются по своей физической дееспособности.

КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

В. Г. Субботина

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3

Работа педагога одна из сложнейших на земле. Она требует физической закалки, воли, твердости, решительности, настойчивости «хорошего здоровья». Как сохранить свое здоровье? В наших современных условиях, когда средняя продолжительность жизни женщины опустилась до 64 лет, а мужчин 55 лет. О своем здоровье нужно думать. Как это сделать? Главное, на что необходимо обратить внимание - на *сохранение нервной системы*. Уберечь ее от стрессов. Одной из задач каждого руководителя является формирования у себя

правильного стиля общения с подчиненными, стиля - не допускающего бестактности, ведущей к стрессам. *Стресс в переводе с английского означает «давление, напряжение».* Это такое состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия - *стрессоры*. Существуют разные стрессоры состояния и разные виды стресса. Известны стрессы физиологические и психологические. Первые являются результатом чрезмерной физической нагрузки. Слишком высокой или низкой температуры, болевых стимулов, нарушенного дыхания. Вторые возникают в результате информационных перегрузок: в ситуации угрозы, опасности, обиды. Ведь нашей нервной системе наносят огромный вред такие проявления несдержанности, как грубое слово, несправедливое замечание, бестактное обращение. Важно научиться тренировать свои эмоции, доброжелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. Адаптационные силы организма велики, поэтому незначительные нарушения возникающие в деятельности его систем, под влиянием стресса легко обратимы. Но если нервное напряжение длится долго появляются нервное беспокойство, переходящее в нервно-психические срывы и разного рода заболевания: гипертония, язва желудка, диабет. *Чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, необходимо постоянно бороться с беспокойством, научиться вытеснять тревогу и стресс из жизни.* Овладевать специальными приемами снятия стрессового состояния. Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней. Так если мы *думаем о счастье, то чувствуем себя счастливыми. Если нас одолевают печальные мысли, то грустим.* Если в наших мыслях страх, мы становимся пугливыми и переживаем.

Отсюда следующие советы:

1. Учиться выбирать у себя определенное умонастроение.
2. Положительное отношение к окружающему, не поддаваться унынию и не думать только о поражении.

Умозаключение оказывает невероятное влияние на физические силы и внешность человека. Настроив себя, человек может преодолеть физическую нагрузку. Подняв настроение, вспомнив что-то приятное, радостное, счастливое, человек преображается внешне. Настроить себя: примириться с происшедшим, принять все как должное. Спокойно думать, как можно изменить ситуацию в дальнейшем. Принять для себя конкретные решения. Думать о том, что специфика нашего общения, заключается в том, что мы очень долго «подбираемся» к решению любой проблемы на любом уровне. Свидетельство этому и наши педсоветы. В лучшем случае мы обозначаем проблему.

План включает в себя четыре ступени: *1. Проблема. 2. Причины возникновения проблемы. 3. Возможные решения проблемы. 4. Персональные возможности и предложения выступающего по решению проблемы.*

Вполне понятно, чтобы осветить эти аспекты, педагогу надо отобрать факты и проанализировать создавшееся положение. И принятие правильного решения приходит само собой, да и коллективная дискуссия протекает упорядоченно, логично, компактно и в результате принимается правильное

решение. В любых ситуациях спросить себя, «стоит ли об этом беспокоиться?» Или подумать: «об этом стоит беспокоиться ровно столько и не более того». Прежде чем сделать что-то требующее больших затрат энергии и вызывающее у нас тревогу, необходимо остановить себя, задать себе вопрос: 1. Велико назначение того о чем я беспокоюсь, в моей жизни. 2. На каком уровне мне следует остановить «ограничитель потери» и забыть о нем? 3. Стоит ли растрчивать свои силы, энергию на это? 4. Не слишком ли - дорогая = цена за столь не существенное? Прошлое не вернуть «дерево распилено». Однако большинство из нас стремятся сделать это.

Между тем существует лишь один способ извлекать пользу из прошлого, спокойно проанализировать совершенные ошибки, помня при этом половину: «не плачь из-за разлитого молока». Иными словами Карнеги призывает не делать бесплодных попыток вернуть прошлое. Это помогает избавиться от привычки беспокойства. Причины беспокойства человека - в стремлении подражать другим, недооценивая того, что дала человеку природа, и стремиться походить на кого - либо играть не свойственную себе роль.

«Не способность быть самим собой» служит скрытой причиной многих неврозов, психозов, комплексов. Поэтому полезным будет в данном случае следующий совет: не терять ни секунды на переживание о том, что вы не похожи на других людей. Каждый человек неповторим. Оставайтесь самим собой. Рассматривая причины стрессов, беспокойств человека, от которого зависит наше состояние. «Стоит ли мстить своим врагам?» Ведь действительно наши враги, прыгали от радости, если бы узнали, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей они нам доставляют. Наша ненависть не наносит им вреда, но превращает наши дни и ночи в кошмары, изматывает и подрывает здоровье, и сокращает жизнь.

Если эгоистичные люди хотят воспользоваться нами, вычеркните их из своей жизни, и не пытайтесь оставаться с ними. *Не мстите врагу, прежде всего любите себя.* Говоря о приемах снятия стрессов можно посоветовать следующее: *Тренируйте свои эмоции, не драматизируйте события, не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Управляйте своими мыслями, поведением, учитесь отключаться от беспокойных мыслей, переключите свое внимание с помощью: музыки, игры на музыкальных инструментах, плавания, спорта, общения с людьми понимающими, которые могут выслушать, посоветовать, успокоить, общение с животными, занятие любимым делом, прогулки на природе, у воды.* Обратите внимание на такую позицию, люди воспринимают нас такими, какими мы им себя представляем.

Наше здоровье, красота, долголетие зависят от качества наших мыслей, от состояния нашей души. Каждый признак плохого настроения человека, который, отражается на внешнем виде, протекает от преобладающего настроения его умозаключений. Помните - негативная установка - это болезнь. «Больные» мысли пытайтесь не хранить в своей памяти. Негативные мысли преодолевайте по мере их поступления. Не надо думать о своих недостатках, от этого они укрепляются. Достаточно осознать собственный недостаток. Обратите внимание, как по разному относятся к своему возрасту. Кто-то в 40

лет человек старик. Но есть и другие, кто и в свои достаточные лета держится превосходно. Давайте себе установки, что вы молоды и красивы и будете такими. Помните, как вы о себе будете думать, какие цели будете ставить перед собой, каким способом достигать этих целей. Чтобы овладеть этикой общения, уметь в каждой конкретной ситуации покорять нужные формы, методы общения. Надо знать себя, свой уровень, осознавать свои личные проблемы взаимоотношений с сослуживцами, совершенствовать практические навыки общения. Наше тело создано для движения, а движение-это жизнь.

Физическая культура – один из лучших способов укрепления здоровья, существует огромное количество упражнений, позволяющих повысить собственную физическую активность, укрепить и сохранить свое здоровье.

Таким образом, ответ на вопрос - как сохранить здоровье в условиях стресса, будет заключаться в следующем: *для успеха в любом серьезном деле, будь то учеба, работа или спорт, необходим прочный фундамент - крепкое здоровье и бодрый дух! Только в этом случае можно будет плодотворно работать, посвятить себя любимому делу, семье и получать удовольствие от каждого прожитого дня. Берегите и укрепляйте свое здоровье, занимайтесь собой, развивайтесь физически и духовно, живите в мире и согласии.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев Ю.В. – М., 1989.
2. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги. – М., 1989.
3. Шаталова Г.С. Философия здоровья / Г.С. Шаталова - М.: 1997.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Г. М. Шаламов, С. А. Ахмедзянова, С. М. Струганов
г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

На современном этапе развития общества, физическая культура, в различных ее проявлениях представляет собой такую отрасль, в которой наступила огромная дифференциация спортивных направлений, предпочтений и способностей. Такое разделение дает возможность каждому субъекту выбрать ту спортивную деятельность, которая, по его мнению, поможет ему не только реализовать свой физиологический потенциал, но и достичь социально-психологического и ценностно-ориентированного результата развития личности [3].

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно

важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [4].

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.

Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество [3].

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, но и необходимым элементом его личностной, структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального

опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат [1].

Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений [1, 2].

Говоря о проблемах формирования физической культуры личности, мне бы хотелось выделить наиболее актуальную из них на сегодняшний день, это отсутствие у студентов ценностной ориентации к физической культуре.

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности. К сожалению, из-за слабой или непрофессиональной подготовленности преподавательского состава или нежелания вести активную спортивно-массовую работу среди молодежи, а также отсутствие регулярного мониторинга спортивных интересов, студентам порою достаточно трудно определиться в широком поле спортивных интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов ; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. – 700 с.
2. Медик В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В. А. Медик, В. К. Юрьев. – М.: Медицина, 2001. – 144 с.
3. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 08.08.2009) // КонсультантПлюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата сохранения: 14.02.2013).
4. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.

СПОРТ ВО ДВОРЫ ИРКУТСКА

В.А. Шангин, Н.Н. Иванова
г. Иркутск, Администрация г. Иркутска

Большое значение для развития спорта имеет создание условий для занятий не только в специализированных залах и центрах, но и по месту жительства. Именно спортивные площадки во дворе являются ядром притяжения всех жителей микрорайона, включая детей и взрослых.

Еще 5 лет назад состояние спортивных площадок и кортов в большинстве своем было неудовлетворительное. Они представляли собой старые футбольные площадки, заросшие травой, со старыми, покосившимися бортами и турниками, часто являлись местом, где жители выгуливают собак.

В течение последних лет все бесхозные корты, находящиеся на территории г. Иркутска были закреплены в оперативное управление МКУ «Городской спортивно-методический центр» г. Иркутска. Постепенно все эти корты ремонтируются и по мере необходимости реконструируются.

Одновременно с реконструкцией старых кортов проходило строительство новых современных плоскостных спортивных сооружений. Так, в период с апреля по 5 сентября 2012 года за счет средств бюджета города, в соответствии с проектом Думы г. Иркутска «Спорт во дворы» было построено 25 универсальных спортивных площадок размером 16х30м. и 2 полноразмерных хоккейных корта размером 30х60м. Из 27 новых спортивных сооружений – 8 находятся на территориях образовательных учреждений и 19 – в придомовых территориях.

Новые площадки были встречены населением г. Иркутска с большим энтузиазмом и сейчас пользуются большой популярностью среди детей и взрослых.

В 2013 году, совместно с ООО «Газпром добыча Иркутск», в рамках программы «Газпром - детям», были построены новые, современные, многофункциональные спортивные площадки с полиуретановым покрытием и прочными пластиковыми бортами: ул. Байкальская, 312 и ул. Тельмана, 53. А так же силами МКУ "Управление капитального строительства г. Иркутска" проведена полная реконструкция хоккейных кортов: ул. Украинская, 3 и ул. 4-я Железнодорожная, 44.

Сейчас в оперативном управлении МКУ «ГСМЦ» г. Иркутска находятся 19 детских спортивных площадок с искусственным покрытием размером 480 кв. м. каждая, для занятий волейболом, баскетболом, футболом и 24 спортивных корта для занятий футболом и хоккеем. В зимний период 2013-2014 гг. 19 их них были залиты для проведения хоккея и массового катания во всех административных округах г. Иркутска.

Ежегодно, на спортивных площадках и кортах МКУ «Городской спортивно-методический центр» г. Иркутска идет работа инструкторов-методистов с населением, и проводятся такие крупные имиджевые спортивные

мероприятия как: Кубок мэра г. Иркутска по хоккею с мячом среди дворовых команд, Кубок Думы г. Иркутска по стритболу и Кубок мэра г. Иркутска по мини-футболу среди дворовых команд.

Так как не все жители бережно относятся к спортивным площадкам нашего города, эти объекты требуют постоянного внимания и привлечения значительных трудовых, материальных и финансовых ресурсов. Так в течении 2013 г. на реконструкцию, ремонт и содержание хоккейных кортов и универсальных спортивных площадок МКУ «ГСМЦ» было затрачено более четырех миллионов рублей. Уже летом 2014 года запланирован капитальный ремонт хоккейного корта по адресу: ст. Батарейная, ул. Центральная, 15, а так же частичный ремонт на всех спортивных площадках МКУ «Городской спортивно-методический центр» г. Иркутска.

Вместе с тем, администрацией г. Иркутска ведется работа по наполнению нашего города спортивными сооружениями. Так, в настоящее время стартовал проект «Школьный стадион» в соответствии с которым на территориях школ строятся новые, современные стадионы, позволяющие развивать школьный спорт на новом уровне. Ведь для любого спортсмена большой спорт начинается со двора и с родной школы. Для Иркутска становится актуальным девиз «От Иркутского двора — к Олимпийскому пьедесталу!»

ИССЛЕДОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ ГУОР

А. В. Шульга С. Е. Павлова

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО ГУОР «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Предполагается, что занятия спортом оказывают положительное влияние на иммунную систему организма. Однако, в последнее время специалисты в области спортивной иммунологии стали считать, что иммунный статус высококвалифицированного спортсмена далек от совершенства. Если люди, занимающиеся оздоровительной физической культурой, меньше болеют простудными заболеваниями (и это — благодатное действие умеренной физической нагрузки на организм), то заболеваемость у спортсменов на «пике» спортивной формы увеличивается в несколько раз. Влияние занятий на заболеваемость зависит от вида спорта [1].

Цель исследования: Определить влияние занятий различными видами спорта на иммунную систему организма спортсмена.

Иммунная система — достаточно сложная система, состоящая из тканей, органов, клеток, располагающихся по всему телу. Иммунная система предотвращает проникновение в организм всевозможных вирусов, бактерий, различных химических веществ, которые могут причинить вред нормальной работе организма, а также обеспечивает функционирование кровеносной

системы и многое другое. По сложности иммунная система немногим уступает нервной. Иммунная система включает в себя костный мозг, тимус, миндалины, лимфатическую систему, селезенку.

Костный мозг - это орган кроветворения и центральный орган иммунной системы. Выделяют красный и желтый костный мозг. Общая масса костного мозга у взрослого человека составляет примерно 2,5-3 кг. Костный мозг располагается в наиболее крупных костях (позвоночнике и других). Его задача - выработка кровяных клеток - эритроцитов и лейкоцитов.

Тимус - вилочковая железа, наравне с костным мозгом является центральным органом иммунной системы, в которой из стволовых клеток, поступивших из костного мозга с кровью, созревают и дифференцируются, пройдя ряд промежуточных стадий, Т-лимфоциты, ответственные за реакции клеточного иммунитета. Тимус располагается позади верхней части грудины.

Миндалины производят лимфоциты. Расположены на задней верхней стенке носоглотки. Они представляют собой скопления диффузной лимфоидной ткани, содержащие небольших размеров более плотные клеточные массы - лимфоидные узелки.

Лимфатическая система. Представляет собой систему разветвленных в органах и тканях лимфатических капилляров, лимфатических сосудов, стволов и протоков. Лимфатическая система тесно связана с кровеносной системой и тканевой жидкостью, которая осуществляет подвод питательных веществ к различным клеткам. Лимфа уносит в кровь продукты обмена веществ, а также содержит защитные клетки (лимфоциты), поглощающие различные загрязнения. Лимфатические узлы находятся в области сгибаемых поверхностей тела и выполняют роль защитных "фильтров", в которых вырабатываются лимфоциты, иммунные тела, а также происходит уничтожение болезнетворных бактерий. Поток лимфы необходим для ликвидации последствий воспалений и травм.

Селезенка - располагается в брюшной полости в области левого подреберья, на уровне от IX до XI ребра, имеет форму уплощенной и удлиненной полусферы. Селезенка получает артериальную кровь из селезеночной артерии, которая делится на несколько ветвей. Выполняет очистку крови, удаление "устаревших" клеток [2].

Способность организма бороться с посторонними воздействиями называется иммунитетом. Дело в том, что однажды сразившись с определенными типами бактерий, иммунная система приобретает способность быстро узнавать их и уничтожать (при первой встрече на узнавание тратится время, за которое бактерии могут расплодиться). Однако, иммунная система не всемогуща. Если бактерии успели развестись в организме до того, как их опознали, течение болезни будет тяжелым. Вирус СПИДа напрямую атакует прежде всего именно клетки иммунной системы, лишая их способности сражаться. При тяжелой травме мощности иммунитета часто не хватает, и в пораженном участке тела развивается какая-нибудь инфекция.

Проведение интенсивных тренировок способствует с одной стороны укреплению физического здоровья, а с другой стороны истощает его.

Интенсивные тренировки могут временно ослабить защитные ресурсы организма, и это является причиной того, что перетренированность часто сопровождается простудными и иными заболеваниями. Энергозатраты, производимые в процессе таких тренировок, велики и время на восстановление составляет длительный период, при котором организм начинает накапливать усталость. Это может привести к травме, переохлаждению и болезни в конечном итоге. Чтобы этого не допустить, в организме срабатывает инстинкт самосохранения и, он всячески пытается предупредить человека о возможном периоде перетренированности. В ход пускается иммунная система человека, которая позволяет находиться в бодром состоянии еще некоторое время и не позволяет заболеть до определенного периода.

Конечно, у спортсменов иммунная система сильнее, поскольку она, как и все прочее, тоже адаптируется к нагрузкам, однако основные силы она тратит на восстановление мышц (поэтому восстановление организма у спортсменов может идти медленнее, чем у обычного человека).

Восторженное отношение к спорту, культивируемое со времен барона Пьера де Кубертена, сменилось в последние годы осознанием роли мощнейшего влияния спортивных нагрузок на организм человека. Профессиональные занятия «большим» спортом предполагают наличие у спортсменов определенных биохимических и генетических данных, позволяющих выдержать уровень современных тренировочных нагрузок. Рост нагрузок у спортсменов, обусловленный увеличением объема тренировок, количеством соревнований, как правило, сочетается с нарушением функций органов и систем, в частности, иммунной системы.

Изучение сдвигов функционального состояния организма спортсмена и его работоспособности является важной задачей спортивной науки, от решения которой зависит успех всей подготовки в целом [3].

В дальнейшем планируется проведение исследования, посвященного рассмотрению проблемы зависимости состояния иммунной системы человека от физической нагрузки. В работе будет использоваться анализ научно-методической и специальной литературы, исследование заболеваний студентов ГУОР, функциональная проба Купера, методы математической статистики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) / М.Ф. Иваницкий. - М.: Издательство Олимпия/Человек, 2014. – 694 с.
2. Платова В.Н. Спорт и здоровье./ В.Н. Платова. - М.: Дрофа, 2009. -112 с.
3. Стернин Ю.И. Иммунологические аспекты спортивной деятельности./ Ю.И. Стернин, Л.П. Сизякина // Вестник спортивной науки. - 2007. - №2. - С.16-21.

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

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА КАК УСЛОВИЕ КОМПЛЕКСНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ**

В. И. Алёхина, А.М. Ворожцов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Современный спорт высших достижений предъявляет повышенные требования к спортсменам и обуславливает необходимость оказания им психологической помощи. В связи с этим во многих видах спорта созданы службы психологического обеспечения. Одним из направлений данной деятельности является помощь в психологической реабилитации спортсменов после травм.

Любая травма, особенно серьёзная, влечет за собой отрицательные эмоции у спортсмена, болезненные состояния, боязнь надолго утратить спортивную форму. Эти факторы угнетающе действуют на психику спортсменов, поэтому в дополнение к медицинской помощи им необходима психологическая помощь. Особенно тесно взаимодействуют психологический и физический виды реабилитационных воздействий. Доказано, что полноценный комплекс реабилитационных мероприятий может осуществляться лишь при активном включении травмированного спортсмена в комплексный реабилитационный процесс [1]. При этом психологическая помощь, как система мер социально-психологического, психолого-педагогического и психолого-медицинского плана, должна помочь ему в этом. Спортивный психолог всегда должен учитывать некоторые обстоятельства, в частности, знать специфику спортивной деятельности; знать спортсмена и тренера, с которыми он работает [2]. Только владея необходимой информацией, психолог может качественно работать со спортсменом.

Другим направлением данной деятельности является помощь спортсмену в психологическом настрое на соревнование. Субъективные переживания спортсменов накануне ответственного старта могут вызвать состояние, способное привести к расстройству психики и даже заболеваниям, что и приводит, в конечном итоге, к плохим результатам на соревнованиях или даже к травме.

Спортивная психопрофилактика как раз и нацелена на активное предотвращение подобных случаев. Вообще под психопрофилактикой в медицине принято понимать систему мероприятий, направленных на изучение психических воздействий на человека, свойств его психики и возможностей

предупреждения психогенных и психосоматических болезней [1]. Обычно выделяют четыре направления психопрофилактики: оптимизация социально-психологических условий подготовки спортсмена; индивидуализация тренировочного процесса; индивидуализация подготовки к соревнованиям; обучение приемам саморегуляции. Как правило, меры психопрофилактики осуществляет тренер, используя необходимые социальные и педагогические меры.

Цели и задачи работы обязательно должны обсуждаться с тренером. При получении травмы психологическая работа со спортсменом должна носить психокоррекционный характер с целью повышения резервных возможностей спортсмена, учитывая общее состояние после полученной травмы.

На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью и вырабатывается способность продолжать тренировки и выступления. Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность. Здесь особенно важна коллективная работа тренера, спортсмена и психолога: сообщая они вносят изменения в режим жизни и реабилитации самого спортсмена. При этом особое внимание уделяется индивидуальности спортсмена, его психологической подготовленности, опыту и перспективам, т. к. нередко обида на судью, горечь поражения, память о травме или боязнь конкретного соперника никуда не исчезают, а вытесняются в подсознание, откуда в ключевой момент выступления наносят предательский удар. Бесспорно, психологически подготовленный, адаптированный к возможным стрессовым ситуациям спортсмен гораздо легче справится с последствиями травмы и на основе опыта прошедших выступлений создаст психологические предпосылки дальнейшего совершенствования в новом соревновательном цикле.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что одним из видов квалифицированной помощи спортсменам является помощь психологическая. В связи с интенсификацией спорта высших достижений ей нужно уделять особое внимание. Таким образом, психологическая профилактика является неотъемлемым звеном в разделе комплексной реабилитации и подготовки спортсменов. Она должна быть направлена на физическую и психическую подготовку спортсменов к соревнованиям и их восстановление после разных травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. А.В. Родионова - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.
2. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд . - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 336 с.

ЛИЧНОСТЬ МЕНЕДЖЕРА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ КЛУБОМ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ)

Е. В. Аулов, С. А. Бышляго

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Спорт и физическая культура функционируют в современном мире форме множества разнообразных физкультурных и спортивных организаций. Это прежде всего клубы профессионального спорта, клубы для любительского, рабочего спорта [1]. Всем, кто интересуется физической культурой и спортом, и даже тем, кто далек от них, хорошо знакомы названия и таких спортивных организаций, как детско-юношеская спортивная школа, фитнес-клуб, физкультурно-оздоровительный центр, спортивный комплекс, плавательный бассейн, федерация хоккея, российский футбольный союз и т.д. [2].

В последнее десятилетие в сфере физической культуры и спорта, рекреации и туризма радикальным образом изменились условия работы - появились новые виды этой деятельности, новые базы, оборудование, инвентарь, технологии. Спортивные организации, стремящиеся выжить и успешно действовать в условиях жёсткой конкуренции, в настоящее время всё больше внимания уделяют профессиональной подготовке персонала и особое внимание профессиональной подготовке специалистов спортивного менеджмента [3].

Цель нашей работы заключалась в изучении индивидуальные особенности личности менеджера спортивного клуба и их влияния на эффективность управления данной спортивной организацией.

Для решения поставленной цели определены следующие задачи:

1) изучить общие представления о качествах руководителя физкультурно-спортивной организации и требованиях, к нему предъявляемых в современных рыночных условиях;

2) на основе данных, полученных в ходе социологического исследования, выявить, как реализуются на практике качества руководителя физкультурно-спортивной организации;

3) определить пути совершенствования и развития качеств руководителя физкультурно-спортивной организации в соответствии с требованиями, предъявляемыми современными рыночными отношениями.

Для написания выпускной квалификационной работы мы использовали следующие методы исследования:

1) изучение, обработка и систематизация теоретического материала;

2) эмпирические наблюдения, анализ сложившейся практики;

3) метод социологического исследования.

В результате проведённого исследования было выявлено следующее:

1. Мастерство тренера базируется на четырех компонентах: педагогической направленности, знаниях, умениях и профессионально важных

качествах. В результате анализа литературы, нами были выделены следующие представления о качествах работника физкультурно-спортивной организации. Согласно профессиограмме спортивного руководителя, к его личности предъявляются требования по высокому уровню профессиональной квалификации, социальной адаптированности, социально-психологической компетентности и стрессоустойчивости. Фактором обуславливающим высокую эффективность является мотивация достижения успеха.

2. В ходе исследования были получены данные о существовании в представлении работодателя следующего набора качеств:

- наличие профессионально важных качеств,
- высокий уровень волевых качеств,
- сформированность лидерских качеств,
- высокие требования к внешнему виду.

3. Основными путями совершенствования развития качеств руководителя физкультурно-спортивных организаций является:

- самосовершенствование,
- направленность на успех,
- высокий уровень стрессоустойчивости,
- умение общаться с людьми.

Именно этот набор качеств предъявляется к личности эффективного менеджера рынка физкультурно-спортивных услуг.

Каждый руководитель в определенной мере должен быть и психологом, ибо правильный стиль руководства, благоприятная обстановка на работе, культура управленческого труда способствуют повышению качества и результативности труда, оказывают решающее влияние на результаты деятельности коллектива. Поведение руководителя, его умение управлять подчиненными, здоровый психологический климат в коллективе способствуют развитию творческой инициативы работников и в итоге дают не меньший производственный эффект, чем механизация и автоматизация труда. Повседневная практика учит, что руководители, сумевшие добиться здоровых отношений в коллективе, наладившие прочный контакт и взаимоотношения между сотрудниками, добиваются лучших результатов в работе.

Чтобы наметить пути совершенствования качеств спортивного руководителя, обобщим некоторые методические подходы, которые в определенной мере помогут руководителям в их работе. Данные рекомендации помогут руководителю объяснить (понять) причины временных затруднений, встречающихся в работе, сделать выводы и применить их в практической деятельности. При этом рекомендуется каждый пункт касательно одной из сторон деятельности руководителя анализировать с позиции: «А как это относится ко мне?».

Личные качества руководителя.

1. *Выдержка.* Руководитель должен, прежде всего, уметь сдерживать проявления своего настроения, никогда не терять самообладания. Сильный, оптимистически настроенный человек и в окружающих вселяет спокойствие и уверенность в успехе дела, заражает энтузиазмом. Неспokoйный, нервный

руководитель зря дергает и нервирует себя и подчиненных, часто портит им настроение с самого начала рабочего дня, и тем больше, чем сложнее обстановка.

2. *Вежливость.* Руководитель, никогда не допускающий грубость с подчиненными, добивается в работе с ними лучших результатов. Вспыльчивостью, грубостью, криком трудно доказать свою правоту, скорее можно настроить против себя.

3. *Тактичность.* Деятельность руководителя немыслима без тактичного отношения. Распекая человека, нужно не унижать его, а оставлять ему веру в свои силы. Никогда не следует критиковать ради самой критики.

4. *Скромность и непримиримость к лести.* Это необходимое для каждого руководителя качество. Подчеркивание своих заслуг, любое давление авторитетом на подчиненных недопустимы. Нет лучшего способа усыпить бдительность человека, чем лести, ибо иногда трудно отличить, где лести, а где проявление действительного уважения. Руководитель должен пресекать любое восхваление его достоинств, но в то же время не бояться хвалить тех, кто это заслужил. Нужно только помнить, что хвалить человека, даже за дело, непосредственно перед тем, когда хочешь его о чем-то попросить, - тоже лести.

5. *Чуткость.* Хороший руководитель умеет вовремя заметить, что сотрудник расстроен, и по мере возможностей помочь ему, поинтересоваться здоровьем, к месту пошутить - это облегчает ему работу с людьми, помогает завоевать доверие, создать хорошее настроение.

6. *Самокритичность.* Неотъемлемыми качествами каждого руководителя должны быть умение объективно оценивать свою деятельность, критически относиться к своим недостаткам, способность не только признать свою ошибку, но и отменить неправильное решение.

7. *Самодисциплина.* От организации труда самого руководителя, его личного примера зачастую зависят и успехи его подопечных. Если руководитель небрежен, неаккуратен, халатно относится к своим обязанностям, он может быть уверен, что все эти качества в той или иной мере присущи и его подопечным. Хороший руководитель не только рассказывает, но и показывает (в том числе собственным примером), как надо делать.

8. *Требовательность.* Руководитель только в том случае сможет наладить работу сотрудников, если будет систематически требовать от них выполнения их задач. Попустительство в этом вопросе приводит к безответственности, что дезорганизует всю работу коллектива.

Таким образом, с одной стороны, назрела практическая потребность в подготовке руководителя спортивной организации, обладающего способностью и готовностью решать новые физкультурно-образовательные проблемы, создавать условия для развития профкомпетентности кадров и вариативности физкультурного образования, стимулировать образовательные инициативы и управлять процессом преобразования отдельных инициатив и новаций в механизм развития спортивного учреждения, а с другой - существует определенный недостаток знаний, структурирующих этот процесс и придающих ему качества самоуправления и саморазвития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников, А.М. Управление системой физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации в современных социально – экономических условиях (на примере Краснодарского края): дисс. канд. пед. наук: 13.00.02/ А. М. Банников. – Майкоп, 2002. – 118 с.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
3. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 464 с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА СИЛАМИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

О.А. Борисенко, С.М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Порядок, установленный нормами закона, постоянно нарушается по всему миру. Но что же не даёт преступникам подчинить весь мир себе? Существуют люди, которые посвятили свою жизнь охране порядка и обеспечению безопасности. Они, не жалея сил, выполняют свой служебный долг. Эти люди – сотрудники органов внутренних дел, а в частности – сотрудники полиции.

Целью данной работы является рассмотрение основных направлений деятельности полиции, одним из которых является обеспечение общественной безопасности и поддержание общественного порядка.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- выяснить, что собой представляет общественная безопасность;
- узнать, как общественная безопасность связана с общественным порядком и социальным порядком;
- определить значение физической подготовки сотрудников ОВД при выполнении ими своих должностных обязанностей.

Изменения в обществе и проблемы безопасности становятся более значимыми и привлекают к себе всё больше внимания. Это заставляет учёных рассматривать их пристальнее. Юристы определяют понятие общественной безопасности как совокупность нормальных общественных отношений, установленных нормативно-правовыми актами, обычаями и традициями, обеспечивающих достаточный уровень личной безопасности членов общества и самого общества в целом [2].

Определение безопасности также даётся в различных нормативно-правовых актах. Так, например, в Законе РФ «О безопасности» 1992 года говорится, что безопасность - состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства[1].

В России сложные представления о безопасности. Одни предполагают, что благополучие и защищенность связаны с монархической формой правления, которая включает в себя абсолютную власть монарха и тоталитарный контроль; другие предпочитают нормы либерального государства, где преобладают права личности, частная собственность и демократия; а для кого-то обеспечение безопасности связано с утверждением социалистической идеологии.

Учёные считают, что в данный момент существует потребность в разработке единой отечественной теории обеспечения безопасности России, формировании в обществе нового взгляда на безопасность личности, общества и государства.

Следует также упомянуть о социальном порядке, который можно определить как соблюдение всеми слоями общества определенной модели поведения и развития, которая устанавливается общепринятыми социальными нормами. Другими словами, социальный порядок является формой организации жизнедеятельности человека в обществе.

Социальный порядок - один из признаков цивилизованного общества, а оно возможно только там, где люди осознают необходимость социального порядка, важность соблюдения законов и норм морали.

Общественная безопасность является частью социального порядка [6]. И поэтому, для обеспечения безопасности, общество с помощью государства создаёт особый механизм контроля над исполнением социальных норм. Таким механизмом является система правоохранительных органов, деятельность которых направлена на предупреждение опасности, угрожающей коллективу или частным лицам, начиная от предотвращения заговоров против безопасности государства и заканчивая профилактикой несчастных случаев.

Понятие безопасности общества может быть поставлено только рядом с понятием порядка в обществе. Не зря в таких законодательных актах, как УК РФ и КоАП РФ категории «общественный порядок» и «общественная безопасность» объединяются одной главой и располагаются вместе. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обеспечение общественной безопасности невозможно без поддержания общественного порядка. И именно здесь главная роль принадлежит такому правоохранительному органу, как полиция, - ведь обеспечение общественной безопасности и поддержание общественного порядка являются её главными задачами[3].

Активное развитие полицейских органов началось ещё со времен царствования Петра I. Тогда полицейскими становились простые солдаты, не имевшие должного образования и необходимой подготовки. Конечно, с тех времен произошли изменения – появились высшие учебные заведения МВД России, которые уже много лет выпускают первоклассных специалистов.

Следует отметить, что государство не жалеет сил и средств на должную подготовку курсантов - будущих офицеров. Их обучают практически всему. Они постигают не только все стороны такой разнообразной науки как юриспруденция, но и постоянно совершенствуют в себе физические навыки: строевая подготовка на плацу, овладение боевыми приёмами в зале борьбы, применение огнестрельного оружия.

Несомненно, физическая подготовка является важной частью образования курсанта. Любой человек, не только курсант, должен получить равномерное развитие как в духовном плане, так и в физическом.

Физическая подготовка сотрудника ОВД – это процесс целенаправленного совершенствования физического развития. Целью физической подготовки является формирование прикладных психических и физических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-боевых и служебных задач, одной из которых является поддержание общественного порядка и обеспечение общественной безопасности [4].

Особенностью физической подготовки в МВД является то, что сотрудники занимаются ей на протяжении всего периода службы, а это, в свою очередь, обеспечивает поддержание её на должном уровне. Сотрудники умеют применять свои физические и психические навыки в любой ситуации - от грабежа на улице до теракта. Так 27 декабря 2013 года майор полиции Татьяна Земнухова, находясь в отпуске, догнала и задержала грабителя, открыто похитившего деньги у 74-летней пенсионерки. А через 2 дня, 29 декабря, старший сержант полиции Дмитрий Маковкин погиб, пытаясь остановить террористку-смертницу на железнодорожном вокзале в Волгограде. Взрыв прозвучал в тот момент, когда смертница пыталась пройти через рамку металлоискателя. Если бы Дмитрий не решил остановить подозрительную женщину, жертв могло бы быть намного больше.

Как мы видим, физическая и психологическая подготовка сотрудников находится на должном уровне. Благодаря этому, полиции удаётся выполнять свою главную задачу – обеспечивать общественную безопасность путём поддержания общественного порядка. А значит, физическая подготовка имеет для сотрудников первостепенное значение.

Итак, безопасность общества можно определить как часть социального порядка, которую нельзя обеспечить без поддержания порядка в обществе, что является главной задачей сотрудников ОВД. Для выполнения своих служебных задач сотрудники должны обладать не только знаниями, но и физическими и психическими умениями и качествами. Умения и качества приобретаются в процессе совершенствования физической подготовки сотрудника во время его обучения в высшем учебном заведении МВД России, а также на протяжении всей службы.

ЛИТЕРАТУРА

1. ФЗ РФ от 28.12.2010 г. № 390 ФЗ «О безопасности» // "РГ" - Федеральный выпуск №5374.

2. Словари и энциклопедии на академике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>
3. ФЗ РФ от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // "РГ" - Федеральный выпуск №5401.
4. Непомнящий С.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД. Учебное пособие / С. В. Непомнящий. - Волгоград: ВЮИ — 2000.
5. Веремеенко И. И. Сущность и понятие общественного порядка / И. И. Веремеенко // Советское государство и право. — 1982.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Е. Г. Гусева, И. Н. Киселева

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

С 2004 года женская вольная борьба считается олимпийским видом спорта, с тех пор популярность этого вида спорта в мире растет из года в год. Особый интерес вызывает то, что на протяжении трех олимпиад, спортсменки демонстрируют высокий уровень технического мастерства, физической и функциональной подготовленности, что позволяет добиваться максимально высоких результатов. Конкуренция в данном виде спорта заставляет специалистов изучать и подбирать наиболее эффективные средства и методы физической подготовки, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсменок, возможностями которых и определяется успех соревновательной деятельности.

Особое место в системе подготовки спортсменок занимает психологическая подготовка, так как спортивные единоборства – это индивидуальные состязания и для достижения высокого результата необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности каждой спортсменки. В настоящее время женская борьба достигла такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменок находится примерно на одном уровне, поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психологической готовности спортсменок [2].

Известно, что чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсменки. В этих условиях обычно побеждает та спортсменка, которая лучше психологически подготовлена к выступлению в каждом конкретном соревновании. В условиях соревновательной деятельности, спортсменки находятся в состоянии максимального напряжения, тревожности, которое во многом обуславливает их поведение.

Такие авторы как, Алексеев А.В., Кузнецова О.В., Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. указывают на то, что тревожность, как свойство личности, связана с предрасположенностью к беспокойству и переживаниям широкого

диапазона ситуаций, как угрожающих, нарушающих состояние спокойствия. Спортсменки с повышенной личностной тревожностью, расценивают любые происходящие с ними ситуации, как опасные для их самооценки, поведения и спортивной деятельности. Ситуативная тревожность возникает, как эмоциональная реакция на конкретную ситуацию. В стрессовой соревновательной деятельности спортсменки субъективно испытывают такие эмоции, как беспокойство, напряжение, нервозность. Следует отметить необходимость контроля данных эмоциональных состояний, так как определенный полезный уровень тревожности – это естественное и обязательное состояние, которое позволяет достичь высоких результатов в спортивной деятельности [1].

Особый интерес, на наш взгляд имеет то, что спортивный результат спортсменок зависит от индивидуально-психологических особенностей и состояния тревожности к конкретному соревнованию.

Целью исследования явилось изучение влияния тревожности на результативность соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся вольной борьбой на этапе спортивного совершенствования.

Вся практическая и научно-исследовательская работа проводилась на базе научно-исследовательской лаборатории Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», а так же на базе МБОУ ДОД СДЮСШОР по борьбе «Победа» г. Ангарск в течение 2013-2014 гг. Выборка испытуемых составила 4 девушки спортсменок-борцов, группы спортивного совершенствования, имеющих разряд КМС, МС, МСМК. Все обследуемые спортсменки являются воспитанницами СДЮСШОР по борьбе «Победа» г. Ангарск.

В качестве основных методов нами применялись: программно-аппаратный комплекс «Омега-С», биопотенциометрия, теппинг-тест, психодиагностические методики: тест-опросник В.М. Русалова, тест-опросник Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

В ходе исследования нами были получены следующие результаты. Был выявлен низкий уровень ситуативной тревожности до и после соревнований у 75% спортсменок. У всей группы спортсменок (100%) был выявлен высокий уровень личностной тревожности, что может свидетельствовать о чувстве неуверенности, низкой самооценке, неопределенном ощущении угрозы. Мы предположили, что на состояние спортсменок, оказывают влияние ряд других факторов, таких как: тип нервной системы, темперамент, характер, а так же приобретенные стратегии реагирования на внешние факторы.

Следует отметить, что при высокой личностной тревожности, спортсменки могут по-разному реагировать на стрессовую соревновательную ситуацию. Так можно выделить конструктивный подход при высокой личностной тревожности, когда низкая мотивация повышает активность и способствует достижению высокого результата. Деструктивный подход, который реализуется при высокой личностной тревожности через высокую мотивацию, которая снижает уровень активности и стремление к высоким результатам. Исходя из данного предположения, особое внимание необходимо

уделять мотивационной сфере спортсменок, с помощью методов беседы, убеждения.

Интересные результаты были получены при помощи программно-аппаратного комплекса Омега – С. Было выявлено, что все спортсменки имеют средний и высокий уровень физического состояния, что может проявляться в высокой адаптированности, тренированности к физическим нагрузкам, высокими энергетическими и психоэмоциональными ресурсами. На основании полученных оценок, мы предположили, что спортсменки имеют хорошую подготовленность для достижения высокого спортивного результата. После соревнований физическое состояние спортсменок осталось на прежнем высоком уровне.

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено, что все спортсменки высокого спортивного мастерства, занимающиеся вольной борьбой, имеют высокий уровень личностной тревожности, на фоне низкой ситуативной тревожности. Этот факт лежит в основе разработки комплекса рекомендации для психологического сопровождения спортсменок во время соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. – СПб.: Речь, 2005
2. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002

ПОНЯТИЕ И ВИДЫ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

П. И. Иванов

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Менеджерам и персоналу спортивных организаций в процессе управления приходится принимать большое количество решений, от качества которых зависит эффективность деятельности физкультурно-спортивных организаций. Принимаемые управленческие решения касаются различных сторон деятельности физкультурно-спортивных организаций, а в их подготовке активно участвуют тренеры, преподаватели и другие специалисты.

От правильности и своевременности принятия решений зависит эффективность работы любой физкультурно-спортивной организации. Поэтому важно, чтобы каждый специалист физической культуры и спорта овладел теоретическими знаниями и навыками разработки управленческих решений.

Управленческое решение в спортивном менеджменте представляет собой творческий акт субъекта управления (индивидуального или группового),

который определяет программу деятельности физкультурно-спортивной организации по эффективному разрешению назревшей проблемы [3] .

Для того чтобы управление было реальным и не представляло собой распоряжений, которые невозможно выполнить, решения следует принимать на основе знания объективных закономерностей функционирования физической культуры и спорта в современных рыночных условиях при соблюдении определенной технологии.

По форме управленческие решения по физической культуре и спорту принимаются в разнообразных формах. Поэтому уточним смысл названий и содержание наиболее часто принимаемых управленческих решений по физической культуре и спорту.

Приказ - нормативно-правовой акт, издаваемый единолично руководителем физкультурно-спортивной организации или его заместителем, действующих на основе единоначалия в целях разрешения основных и оперативных задач.

Распоряжение - правовой акт, издаваемый руководителем организации, главным образом коллегиального органа управления, в целях разрешения оперативных вопросов. Как правило, имеет ограниченный срок действия и касается узкого круга должностных лиц.

Постановление - нормативный акт, принимаемый коллегиально правлением спортивного клуба, коллегией спорткомитета, президиумом спортивной федерации или совета ДФСО. Постановление представляет собой целевое решение актуальной проблемы с указанием цели, путей и ресурсов, установлением сроков, исполнителей и организации контроля за выполнением.

План - это комплекс заданий, объединенных общей целью, которые необходимо выполнить в определенном порядке, последовательности и в установленные сроки.

План представляет собой результат планирования, главный инструмент координации усилий персонала организации для достижения поставленных целей [1].

Целевая программа - нормативный адресный документ, содержащий исчерпывающий комплекс взаимосвязанных заданий, осуществление которых обеспечивает эффективное достижение поставленных организацией целей в установленные сроки. Целевая комплексная программа включает мероприятия программно-методического, организационного и социально-экономического характера [2] .

Бизнес-план - это документ, в котором дается комплексное описание основных аспектов планируемого будущего спортивной организации, анализируются возникающие при достижении цели проблемы и определяются финансовые ресурсы, необходимые для их решения.

В последние годы в сфере физической культуры и спорта широкое распространение получили управленческие решения в форме различных контрактов, договоров и т.д.

Для того чтобы разобраться во всем множестве разнообразных управленческих решений, их принято классифицировать.

Классификация решений. Управленческие решения по физической культуре и спорту можно сгруппировать по нескольким признакам.

1. Решение принимает какой-либо субъект (орган) управления, коллегиальный орган или отдельный руководитель. По субъектам и иерархическим уровням управления, определяющим масштабность действия управленческих решений, они подразделяются на решения: государственных органов общей компетентности; решения Госкомспорта РФ и спорткомитетов как государственных органов специальной компетентности; решения ведомственных и местных органов государственного управления; и, наконец, решения общественных; объединений и коммерческих организаций физкультурно-спортивной направленности.

2. По объектам управления: для кого предназначено данное решение - спорткомитета, спортивной федерации, спортклубу, спортивному сооружению, спортивной школе и т.п.

3. По форме существования решения могут быть устными или письменными. Последние, в свою очередь, подразделяют на постановления, приказы, распоряжения, инструктивно-методические документы, законы, указы Президента, государственные образовательные стандарты, программы, планы, нормативы, контракты и т.п.

4. По организации принятия управленческие решения подразделяются на единоличные, коллегиальные и коллективные.

5. По социальной значимости одни решения являются исходными, определяющими, например, "Закон о физической культуре и спорте в РФ", другие - производными.

6. По времени действия решения можно разделить на оперативные и перспективные, стратегические. Оперативные решения чаще встречаются в работе руководителей низовых организаций. Стратегические решения принимают в основном федеральные органы управления.

7. Подразделяют решения по объему и направленности содержания [4].

Одни управленческие решения содержат общую концепцию развития физической культуры и спорта в целом в стране, другие более конкретизированы и касаются одной или нескольких организаций физкультурно-спортивной направленности.

Управленческие решения должны приниматься в рамках существующих у субъекта управления полномочий, прав и обязанностей спортивного руководителя. Различные виды управленческих решений определяют и разные способы их разработки и принятия, источники и содержание используемой информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веснин В.Р. Менеджмент ФКиС: Учебник. / В.Р. Веснин; – М.: Проспект, 2007.
2. Виханский О. С. Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс: Учебник. / О. С. Виханский, А. И. Наумов. - М.: Изд-во МГУ, 2008.
3. Гордиенко Ю. Ф. Управление персоналом / Ю. Ф. Гордиенко, Д. В. Обухов, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 352 с.

4. Маслова Т.Д. Маркетинг / Т. Д. Маслова, С. Г. Божук, Л. Н. Ковалик.- СПб.: Питер, 2006.- 400 с.
5. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности: Учебник/ Под ред. проф. В. А. Алексунина .- 3-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.- 716 с.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Р. В. Калашникова, М. И. Калашникова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры, прежде всего, связано с наиболее полной реализацией её культуuroобразующей и гуманизирующей функцией.

Современная система физического воспитания студенческой молодёжи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и его гуманитаризации.

Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием - важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающемся по законам рыночной экономики. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачётных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности. Рассматривая физическую культуру лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, мы тем самым существенно обедняем его возможности, а это в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно – содержательный смысл.

Успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с 1-го курса.

Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность.

Целью деятельности кафедр должно стать создание условий для формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности.

Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодёжи в выборе ею различных видов физической культуры.

Основу концепции профессора В. М. Выдрина составляет положение, что физическая культура – один из важных видов общей культуры человека. Её основные компоненты: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Они удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности каждого молодого человека. Глубокое понимание физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах страны и способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры.

В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания и прежде всего внедрение в практику учебного процесса следующих направлений:

- «Адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека»;
- «Гармония и оптимизация физической подготовки»;
- «Свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека».

Стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности. Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в

общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждения, укреплении позиций своего «Я».

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры.

Позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий её реализации.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно – ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. Физ. культ. – 1999. - № 4. – С. 21.
2. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теор. и практ. физ. культ. -1999. - №10. – С. 2-5.
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теор. и практ. Физ. Культ. – 1989. - №3. - С. 2-4.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Л. А. Копылова, Я. В. Рабинович

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся факторов, влияющих на эффективность (успешность) спортивной деятельности. Следует отметить, что по данному вопросу не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры. Использование результатов психологических исследований в теории и практике спорта носит закономерный характер, и понимание спортивной деятельности во многом основывается на достижениях именно психологической науки. Спецификой

спортивной деятельности с позиции психологической науки занимались Ю.М. Блудов, И.П. Волков, В.А. Дёмин, Т.Т. Джамгаров Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев, В.П. Озеров, В.А. Плахтиенко, В.И. Румянцева и др. Успешность спортсмена рассматривают в своих исследованиях, Л.Д. Гиссен, М.А. Иткис, М.Я. Жилина, П.А. Рудик, О.А. Черникова, Р.З. Шайхтдинов и др.

С позиции личностного подхода факторы успешности человека в различных сферах деятельности рассмотрены в работах В.А. Бодрова, К.М. Гуревича, Л.Г. Дикой, Г.М. Зараковского, М.А. Котика, Б.Ф. Ломова и др. Особое направление составляют исследования связи успешности деятельности с личностными особенностями ее субъекта (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.Н. Анцыферова и др.).

Одним из наиболее актуальных и часто дискутируемых вопросов выступает обоснование «внутренних условий» (С.Л. Рубинштейн), обеспечивающих высокий уровень осуществления деятельности человеком. Выявлено, что субъект деятельности характеризуется определенной совокупностью личностных образований, в которую входят: мотивы, установки, направленность, способы поведения и реагирования, характерологические особенности и др., определяющее своеобразие его индивидуально-психологических проявлений в деятельности. Эти вопросы рассматриваются в работах В.Г. Асеева В.Г., С.П. Безносова, Ю. В. Бессоновой, В.А. Бодрова, Е.П. Ильина, Т.В. Корниловой, И.А. Коровиковой, Е.А. Милерян, В.А. Пономаренко и др.

Понятие «направленность личности» введено в научный обиход С.Л. Рубинштейном. Практически все психологи под направленностью личности понимают совокупность или систему каких-либо мотивационных образований, явлений. У Б.И. Додонова – это система потребностей; у К. К. Платонова - совокупность влечений, желаний, интересов, склонностей, идеалов, мировоззрения, убеждений; у Л.И. Божович и Р.С. Немова – система или совокупность мотивов. Однако понимание направленности личности как совокупности или системы мотивационных образований – это лишь одна сторона ее сущности. Другая сторона заключается в том, что эта система определяет направление поведения и деятельности человека, ориентирует его, определяет тенденции поведения и действий и, в конечном итоге, определяет облик человека в социальном плане.

Выделение типов направленности показывает, что она может определяться не комплексом каких-то факторов, а только одним из них, например личностной или коллективистической установкой. Точно так же направленность личности может определяться каким-то одним чрезмерно развитым интересом. Таким образом, структура направленности личности, может быть простой и сложной, но главное в ней – это устойчивое доминирование какой-то потребности, интереса, вследствие чего человек «настойчиво ищет средства возбуждать в себе нужные ему переживания как можно чаще и сильнее».

Современные авторы рассматривают направленность как отдельную сторону личности, ее интегративное свойство. По мнению Г.Л. Смирнова, Е.А.

Шумилина направленностью является типологическая характеристика личности, определяющая и иллюстрирующая ее отношения к своим основным социальным ролям и, в целом, социальную сущность человека.

С.Л. Рубинштейн, Т.Е. Конникова, Э.Г. Юдин, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, говорят о направленности, что это качество личности, которое обеспечивает и присвоение целей общества, и выработку собственных целей жизнедеятельности, то есть, это смыслообразующая структура личности.

Приведенные характеристики помогают уяснить, что направленность является системообразующим свойством личности, важнейшей психологической предпосылкой эффективности деятельности человека.

Вместе с тем, существенная характеристика направленности личности как свойства, определяющего ее деятельность и проявляющегося в этой деятельности, не нашла пока достаточно полного отражения в конкретных психологических исследованиях, в том числе и в исследованиях личностной обусловленности деятельности спортсмена.

Целью нашего исследования является теоретический анализ и эмпирическое изучение направленности личности спортсмена как ведущего субъективного фактора эффективности (успешности) его деятельности.

Предметом исследования выступает влияние направленности личности на эффективность деятельности спортсмена (на примере студентов ФГБОУ СПО ГУОР г. Иркутска).

Основная гипотеза, которая проверялась в исследовании, состояла в предположении, что тип направленности личности студента в существенной степени, определяя качественные особенности субъективной модели подготовки специалиста в учебно-познавательной активности, детерминирует тип его учебной деятельности и ее эффективность.

Соответственно перед исследованием ставились следующие задачи:

- Рассмотреть и проанализировать основные подходы к изучению различных сторон направленности личности спортсмена.

- Выявить и дать содержательную характеристику проявлений типов направленности личности в спортивной деятельности студентов ФГБОУ СПО ГУОР г. Иркутска.

Для изучения современного состояния проблемы использовались теоретические методы, включающие изучение и анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и систематизацию; эмпирические методы, включающие тестирование, опрос; интерпретационно-описательные количественные методы (корреляционный анализ).

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев С. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / С. В. Дмитриев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

А. Ю. Лисков, К. Н. Пружинин

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная академия образования»

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) уже давно стало доминирующим направлением в системе сохранения здоровья нации. В законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» подчеркивается, что именно физическая культура и спорт в образовательных учреждениях должны являться средством сохранения и укрепления здоровья молодежи. Это означает, что выпускник школы должен иметь необходимые познания о своем организме и обладать знаниями в области физической культуры. Регулярные занятия физическими упражнениями должны стать важной составляющей его образа жизни, а единство содержания, формы, средств и методов образования должны стимулировать физическое и духовное развитие будущего студента.

Недостаточная информированность молодежи в вопросах значимости физической культуры, как составляющей части здорового образа жизни, а в условиях учебной нагрузки – фактора снятия умственного и мышечного напряжения, ведет к формированию дефицита двигательной активности и к ухудшению здоровья. Для повышения мотивации учеников к регулярным занятиям физической культурой необходимо дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры.

Федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения по предмету «физическая культура» предполагает включение в учебную программу следующие обязательные темы: легкая атлетика, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и плавание.

Плавание, благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему эффекту – одна из важнейших тем дисциплины «Физическая культура» в школах и высших учебных заведениях. Плавание является одним из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Обучение плаванию – основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде. Юноши и девушки, умеющие хорошо плавать, всегда смогут оказать помощь тонущему. Становясь в дальнейшем родителями, они смогут обучить своих детей навыкам плавания.

Для изучения мотивирующих факторов посещения занятий по плаванию и причин нежелания ходить в бассейн. Нами для проведения исследования было составлено несколько анкет, в качестве респондентов ученики 8-ых и 9-ых классов школы №3 и так же секции (150 чел.). Задачи анкетирования предусматривали выявления мотивов потребности школьников в прохождении учебной программы по теме «плавание».

Для изучения мотивов посещения занятий по плаванию обучающимися было предложено 16 мотивов и предлагалось выбрать 5 наиболее значимых для них. Основными мотивами оказались:

- мне нравится плавать (48%);
- занятия плаванием укрепляют мое здоровье (41%);
- хочу совершенствовать свои плавательные навыки (37%);
- хочу улучшить свою физическую форму (31%);
- занятия плаванием улучшают общее самочувствие (25%).

Полученные в результате анкетирования данные, свидетельствуют, что большую значимость для посещения занятий имеет именно личностное отношение к этому виду спорта, что говорит о неразвитости понятия о значимости плавания и его влияния на организм занимающихся.

В то же время, у учеников имеется ложное представление о санитарно-гигиеническом состоянии плавательного бассейна, это подтверждается в полученных результатах при выявлении причин нежелания посещать занятия по плаванию:

- неудобство в расписании занятий (18%);
- дополнительные хлопоты (приобретение медицинской справки и покупка плавательных принадлежностей) (14%);
- высокая концентрация хлора в воде (12%);
- не комфортная температура воды (8%);
- не вижу необходимости посещать занятия, так как достаточно хорошо плаваю (10%).

Конечно, для улучшения качества учебного процесса необходимо учитывать отрицательные стороны, связанные с организацией занятий по плаванию.

Исследуя уровень знаний, выявлено, что 86% школьников необходимы знания в области плавания, 81% обучающихся считают свои знания достаточными, чтобы применять их в жизни. Из общего количества учеников, лишь 8% имеют представление о способах плавания. На вопрос: знаете ли вы, как влияет плавание на организм человека, 99% респондентов ответили положительно, однако в результате устного опроса выяснилось, что 75% учеников не смогли сказать на какое физическое качество, плавание оказывает более выраженное воздействие, что еще раз свидетельствует о том, что школьники обладают низким уровнем знаний в области плавания. Также можно предположить, что если далее исследовать уровень знаний по другим темам учебной программы, «картина» не будет существенно отличаться. Несмотря на обилие источников доступа информации в наши дни, с небольшим перевесом основные знания школьники, все-таки, получают:

- от преподавателей физической культуры-36%,
- от друзей -34%,
- из интернета — 20%
- и лишь 2% от родителей, а ведь именно они в первую очередь должны прививать интерес к физкультурно-спортивному стилю жизни.

Анализируя требования Госстандарта и исследования других авторов, что осознание роли и значения физической культуры приходит в более старшем возрасте, все обязательные темы по дисциплине «Физическая культура», обучающиеся должны осваивать в полном объеме. Такой подход к организации и проведению занятий повысит их эффективность и результативность, будет способствовать положительной динамике в изменении уровня физической подготовленности учеников, улучшению их психоэмоционального состояния, социального самочувствия и здоровья в целом, а так же сформирует множество умений, навыков и знаний у учеников, как будущих родителей для успешного воспитания здорового поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н. А. Понятие личностно-ориентированного обучения /Н. А. Алексеев. - М.: Завуч. 1999. – 126 с.
2. Барбашов С. В. Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников / С. В. Барбашов. – Омск. - 389 с.
3. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. - М. : МГУ, 1990.- 222 с.
4. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. - М., 1986. - 184 с.
5. Степанов Е. Н Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности / Е. Н. Степанов. - М. : Сфера. 2006 .- 128 с.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю. В. Мажирина, Н.Г. Богданович

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

В современном спорте очень часто сталкиваются с проблемой психической устойчивости и надежности спортсмена в его спортивной деятельности, проблемой подведения спортсмена к соревнованию. Довольно часто, встречается ситуация, когда на взгляд тренера, спортсмен находится в отличной физической форме для того чтобы успешно выступить на соревнованиях, но что-то ему мешает и результат оказывается далеко не такой, на который рассчитывали. Одной из основных причин подобной ситуации является недостаточное качество процесса психологической подготовки спортсмена [1]. Не следует забывать, что главную роль в спортивном успехе играет не только физическая подготовленность, но психологическая подготовка спортсмена, которая является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Именно здесь можно проследить, что беспокоит, что мешает спортсмену в подготовке и выступлению на соревнованиях.

В качестве примера можно привести проведенный специалистами психологический анализ спортивного поединка Александра Поветкина и

Владимира Кличко, а именно, выявление психологических причин того, почему А. Поветкин не победил [6].

Для победы Александр располагал и необходимой направленной спортивной подготовкой, и опытом, и мастерством, желанием и волей, и прекрасным «портфолио», в котором нет ни одного поражения. Возможные имеющиеся у Александра недочеты в конкретных спортивных навыках с успехом могли быть скомпенсированы его молодостью, а также присущими ему напором и упорством.

Единственно, что отсутствовало (и оказалось впоследствии решающим) – это грамотное перспективное психологическое сопровождение спортсмена по формированию у него правильного настроения на поединок и отсутствие верного психологического сопровождения во время матча.

Талантливый тренер, как правило, может формировать, развивать и моделировать необходимые состояния, целенаправленно и осознанно вести спортсмена к вершине его возможностей.

Но далеко не каждый тренер умеет давать нужный психологический настрой ученикам, и тогда вся ответственность за итог соревнования полностью ложится на спортсмена. В результате происходят возможные срывы, недоработки и ошибки в момент состязания и, как следствие, упущенная победа, при, казалось бы, всех необходимых составляющих обладания успехом.

Сейчас никто в мире не уповает только на спортивную подготовку. Только силой не побеждают: побеждают ловкостью, творчеством, особенными состояниями, оригинальными и неожиданными стратегиями и т.п. Современные спортивные достижения и победы - это результат сложной, комплексной, интегративной спортивно-психологической подготовки спортсмена.

Мир стремительно летит вперед и оперирует во всех сферах, в том числе и в спорте, высочайшими психо- и нейротехнологиями. Если мы по-прежнему будем действовать «от сохи» - ошибки, проигрыши и провалы неизбежны.

Из выше сказанного можно вынести следующее: далеко не каждый тренер обладает такими качествами, какие есть у психолога, чтобы правильно подвести спортсмена к предстоящему старту и не навредить, и не повлиять отрицательно на результат. Конечно, нужно стремиться к тому, чтобы тренер обладал психологической культурой, но в идеале тренеру нужна помощь специалиста-психолога для обеспечения грамотного и профессионального психологического сопровождения процесса спортивной подготовки. Тем более, что как показывают исследования ученых и практический опыт, среди спортсменов (даже высшей квалификации) довольно часто встречаются случаи психологической неустойчивости.

Целью нашего исследования являлось изучение индивидуальных особенностей психологической устойчивости и предсоревновательного состояния у спортсменов каратистов с разной квалификацией.

Исследование проходило на базе Байкальской Лиги Киокушинкай карате, в исследование принимало участие 20 человек, все действующие спортсмены. Все участники исследования были поделены на две группы: первая – условно

названная «начинающие», и вторая – в которую вошли спортсмены с высоким уровнем квалификации.

Для достижения цели были использованы такие методики психодиагностики, как: «Анкета психической надежности», разработанная сотрудником ВНИИФК В. Э. Мильманом [2]; «Стресс-симптом тест», разработанный психологами ГДР и адаптированный А. Н. Романиным [5]; «Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсменов», предложенный В. А. Алексеевым [4]; тест цветовых выборов М. Люшера, методика «Пиктограммы», модифицированная Н.Г. Богданович.

Как известно, психическая устойчивость представляет собой свойство личности, позволяющее спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени. В зависимости от уровня психической устойчивости можно судить о психической надежности спортсмена, которая в свою очередь рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Психическая надежность состоит из ряда компонентов:

- 1-й компонент - соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ), показателями которой являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления.

- 2-й компонент - саморегуляция (СР), показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями.

- 3-й компонент - мотивационно-энергетический компонент (М-Э), или соревновательная мотивация, показатели которого: любовь к спорту вообще, к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях.

- 4-й компонент - стабильность и помехоустойчивость (Ст-П), показателями которой являются: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех.

О психической надежности спортсмена можно говорить тогда, когда результаты по данной методике имеют положительное значение (до +7 баллов). Полученные нами данные, представленные в виде диаграммы на рисунке 1, показывают, что практически все изучаемые компоненты у спортсменов 1-й и 2-й групп имеют отрицательное значение.

Данный выявленный факт дает основание полагать, что у наших испытуемых не происходит роста психической устойчивости и надежности по мере роста их спортивного мастерства. В тоже время, проведенные ранее исследования В.Э. Мильмана убедительно доказывали, рост спортивного мастерства должен закономерно сопровождаться и ростом всех указанных компонентов надежности. Исключение составляет только мотивационный

компонент, который должен быть неизменно высоким на протяжении всей спортивной карьеры. В нашем случае, единственно, что отличает изучаемые две группы спортсменов – наличие несколько большего значения данного компонента у спортсменов высокой квалификации.

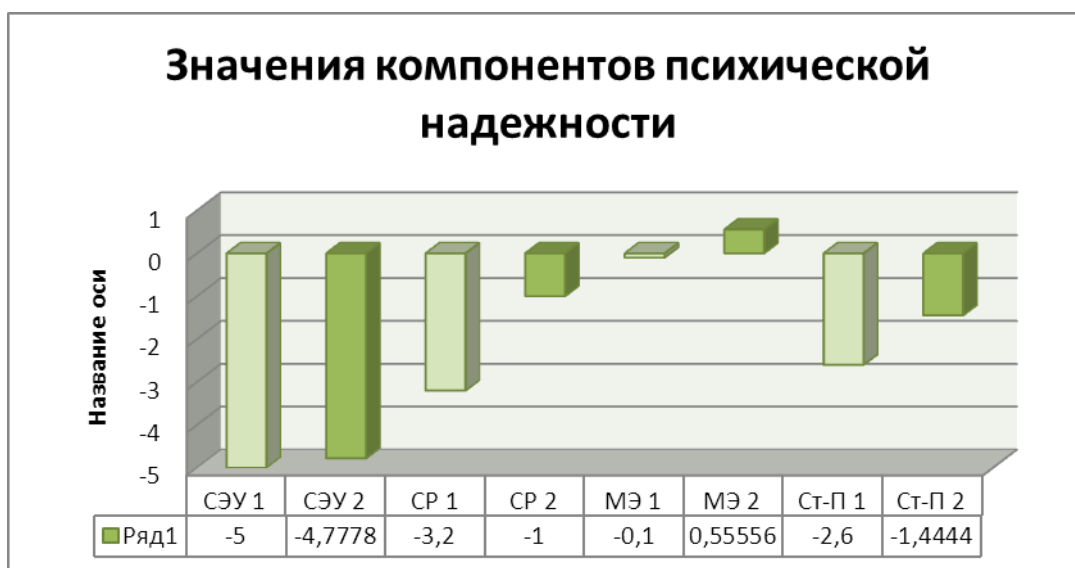


Рис. 1. Диаграмма значений компонентов психической надежности у исследуемых групп спортсменов-каратистов

Результаты тест-опросника предсоревновательного состояния спортсмена позволили нам установить насколько спортсмены готовы к старту. Измерялось предсоревновательное состояние спортсменов на основе с общепринятой в спортивной психологии трехкомпонентной структурой психического состояния:

- F – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния;
- E - эмоциональный (энергетический) компонент состояния;
- К – когнитивный (мыслительный) компонент состояния [4].

Полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

Из рисунка можно заметить, что значения компонентов предсоревновательного состояния у спортсменов двух изучаемых групп практически не отличаются друг от друга, а также и не достигают максимально возможных значений (30 баллов по каждому компоненту и 90 баллов в сумме). Следует отметить, что в процессе спортивной подготовке обязательно следует учитывать данные показатели предсоревновательного состояния. Кроме того, необходимо понимать, что все эти компоненты взаимосвязаны и должны отличаться, иметь высокий уровень выраженности. Если степень выраженности хотя бы одного компонента будет недостаточной, то возрастает риск неустойчивости, как состояния спортсмена, так и результата его выступления. В данном случае, следовало ожидать, что с ростом спортивного мастерства должны были бы возрасти и способности спортсменов к выбору адекватных приемов для саморегуляции и оптимизации своего состояния. Как мы можем заметить, этого, к сожалению, не происходит, из чего можно

заклучить, что в подготовке данных спортсменов не достаточно учитывается необходимость психологического сопровождения.

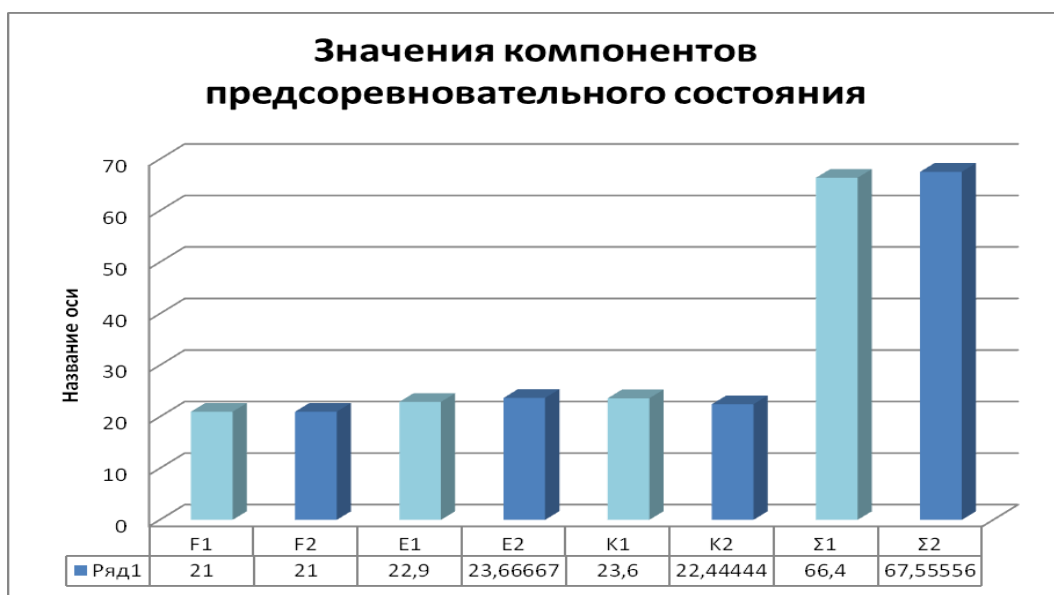


Рис. 2. Диаграмма значений компонентов предсоревновательного состояния изучаемых групп спортсменов

Подтверждением такому предположению служат результаты, полученные при применении теста цветовых выборов. Все цветовые выборы спортсменов были обработаны при помощи специфических формул и в частности нас заинтересовали результаты баланса личностных свойств или устойчивости личности спортсменов.

Результаты показали, что как в первой, так и во второй группах спортсменов оказалось, что неустойчивость личности встречается у 70% спортсменов, что означает их чувствительность и подверженность стрессовому воздействию.

Для проверки данного обнаруженного факта и для исследования особенностей влияния стресс-факторов на достижение спортсменами максимального спортивного результата мы использовали «Стресс-симптом тест». Разработчиками данного теста обнаружено, что оптимальным для спортсмена будет сочетание всех стресс-факторов, которые влияют на спортсмена как положительно так и отрицательно, в соотношении 2:1 (два к одному), то есть положительных должно быть в два раза больше, «+» факторы улучшают работоспособность спортсмена, тогда как отрицательные могут привести либо к повышенному возбуждению (предстартовой лихорадке), либо к падению активности и работоспособности (апатия).

Как можно заметить из следующей диаграммы (рис. 3) в каждой из двух исследуемых группах случаев неоптимального сочетания данных факторов оказалось больше.

Еще одной важной стороной устойчивости состояния спортсмена является эмоциональная окраска его состояния, а именно их модальность.

Модальность проявляется в переживании таких ведущих эмоций как радость, интерес, гнев, страх, печаль.

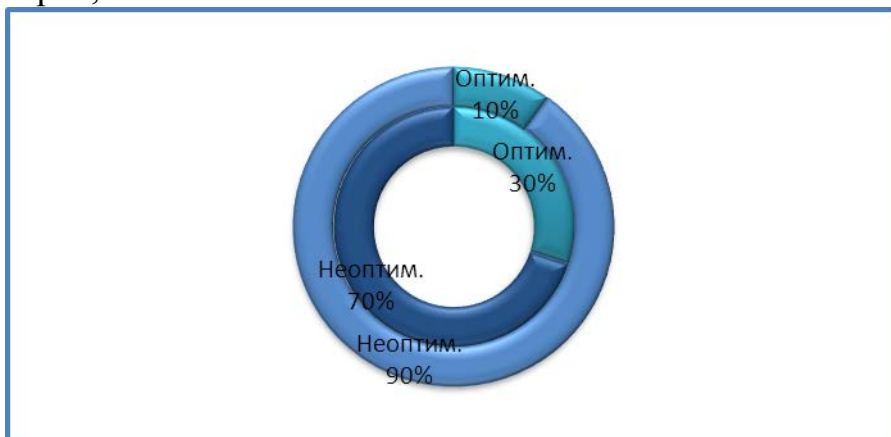


Рис. 3. Распределение частоты встречаемости оптимального и неоптимального сочетания стресс-факторов у исследуемых групп спортсменов-каратистов

Как было уже отмечено, важным компонентом психической устойчивости и надежности является переживание любви к своему виду спорта, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях. Данное состояние соответствует радостному настрою, интересу к предстоящему событию. И таких результатов следовало бы ожидать и у наших спортсменов. Результаты нашего исследования, к сожалению, не подтвердили ожиданий (рис. 4).

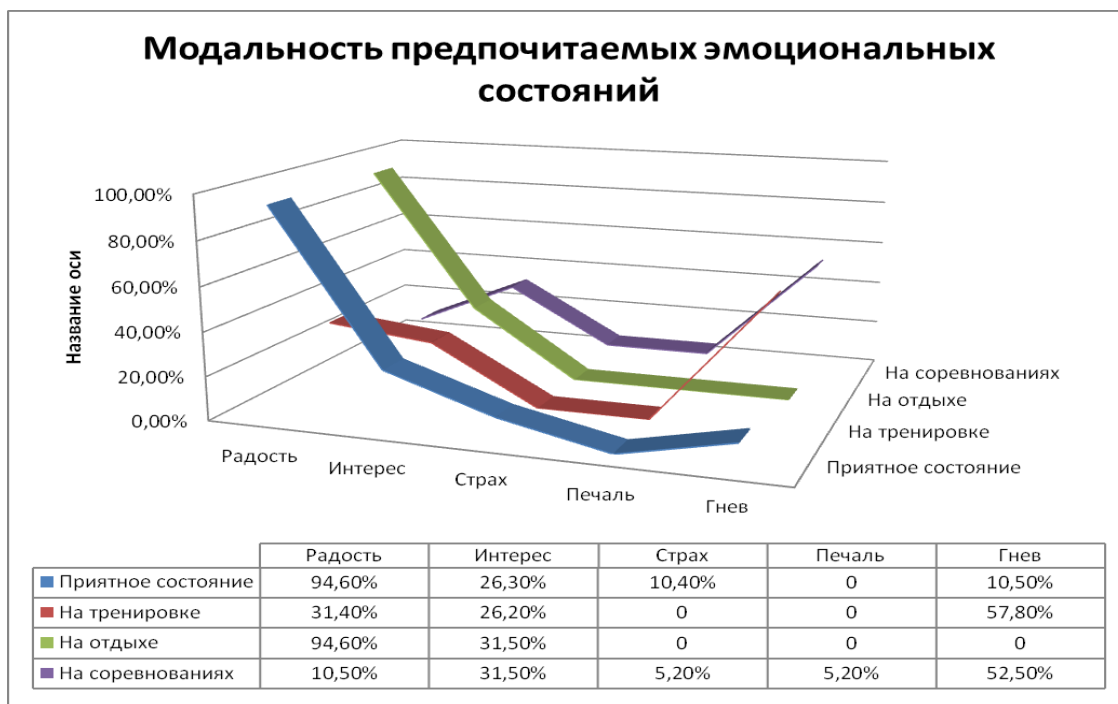


Рис. 4. Частота встречаемости ведущих эмоций у спортсменов-каратистов разной квалификации

Так, радость и интерес преобладали в выборах спортсменов в основном по отношению к приятному состоянию вообще и к отдыху. По отношению к тренировкам и соревнованиям у спортсменов преобладающим оказалось состояние гнева. Гнев, как известно, является формой стеничной реакции, реакции активности, но для более оптимального реагирования данная эмоция должна уравниваться эмоцией радости, как еще одной формой стеничности (активности, направленности на действие). Также обращает на себя внимание тот факт, что такая важная для спортивной деятельности эмоция как интерес оказалась в наших группах спортсменов не достаточно выражена.

В заключении следует отметить, что, несмотря на отмеченные недостатки в психологической подготовленности и в оптимальности состояний спортсменов, все высококвалифицированные спортсмены являются успешно выступающими и достигающими высоких результатов. Тем не менее, полученные результаты указывают на имеющийся пробел в спортивной подготовке данных групп спортсменов, который также может рассматриваться и как не востребованный ресурс. Психическое напряжение, отсутствие соответствующей психологической подготовки спортсменов может привести к снижению, как мотивации, так и спортивных результатов.

В дальнейшем мы планируем изучение путей профилактики возникновения данных негативных явлений и раскрытия имеющегося потенциала в виде формирования оптимального психического состояния, психической устойчивости и надежности у спортсменов. Еще одним важным направлением нашего исследования будет изучение проблем индивидуализации спортивной подготовки на основе учета индивидуально-типологических свойств спортсменов. В заключении хочется отметить, что включение в процесс спортивной подготовки своевременного профессионального психологического сопровождения поможет достигать еще более высоких результатов, добиваться устойчивого выступления спортсменов, у которых случаются «срывы» на соревнованиях, раскрывать потенциал и сохранять устойчивую мотивацию спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
2. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – С. 63-67.
3. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 128-131.
4. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. Проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – С. 357-361.
5. Практикум по спортивной психологии. Учебное пособие для физкультурных вузов / Под редакцией Попова А.Л. — М.: Академический Проект Фонд «Мир», 2004. — 42 с.
6. Розенова М. И. [Психологический анализ спортивного поединка: как не победил Александр Поветкин](http://www.e-notabene.ru/psp/article_9950.html) [Электронный ресурс] / М. И. Розенова// *Журнал "NB: Психология и психотехника"*. – 2013. -№ 6. – Режим доступа: http://www.e-notabene.ru/psp/article_9950.html

РАСХОДЫ БЮДЖЕТА ГОРОДА ИРКУТСКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. А. Невидимов

*г. Иркутск, ФГОУ ВПО «Байкальский государственный университет
экономики и права»*

Каждое муниципальное образование имеет собственный бюджет. Муниципальные финансы согласно действующему федеральному законодательству включают в себя средства местного бюджета, муниципальных внебюджетных фондов, государственные и муниципальные ценные бумаги, принадлежащие органам местного самоуправления, и другие денежные средства, находящиеся в муниципальной собственности [1].

Основными источниками формирования муниципальных финансов выступают:

1. Средства, передаваемые органам местного самоуправления вышестоящими органами власти в виде доходных источников и прав, предусмотренных законодательством (перечисления из бюджетов вышестоящих органов власти);
2. Собственные средства муниципального образования;
3. Заемные средства.

Местный бюджет (бюджет муниципального образования) — это форма образования и расходования денежных средств в расчете на финансовый год, предназначенных для обеспечения задач и функций, отнесенных к предметам ведения местного самоуправления, путём исполнения расходных обязательств соответствующего муниципального образования.

Доходы местных бюджетов в соответствии с Бюджетным кодексом Российской Федерации формируются за счет собственных доходов и доходов за счет отчислений от федеральных и региональных регулирующих налогов и сборов.

Основные доходные источники, которыми располагают органы местного самоуправления, можно отнести к следующим категориям — налоги, неналоговые поступления, доходы от собственной хозяйственной деятельности и муниципальный кредит.

К собственным доходам местных бюджетов относятся:

1. налоговые доходы, зачисляемые в местные бюджеты в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и законодательством о налогах и сборах;
2. неналоговые доходы, зачисляемые в местные бюджеты в соответствии с законодательством Российской Федерации;
3. доходы, полученные местными бюджетами в виде безвозмездных и безвозвратных перечислений, за исключением субвенций из Федерального фонда компенсаций и (или) региональных фондов компенсаций [2].

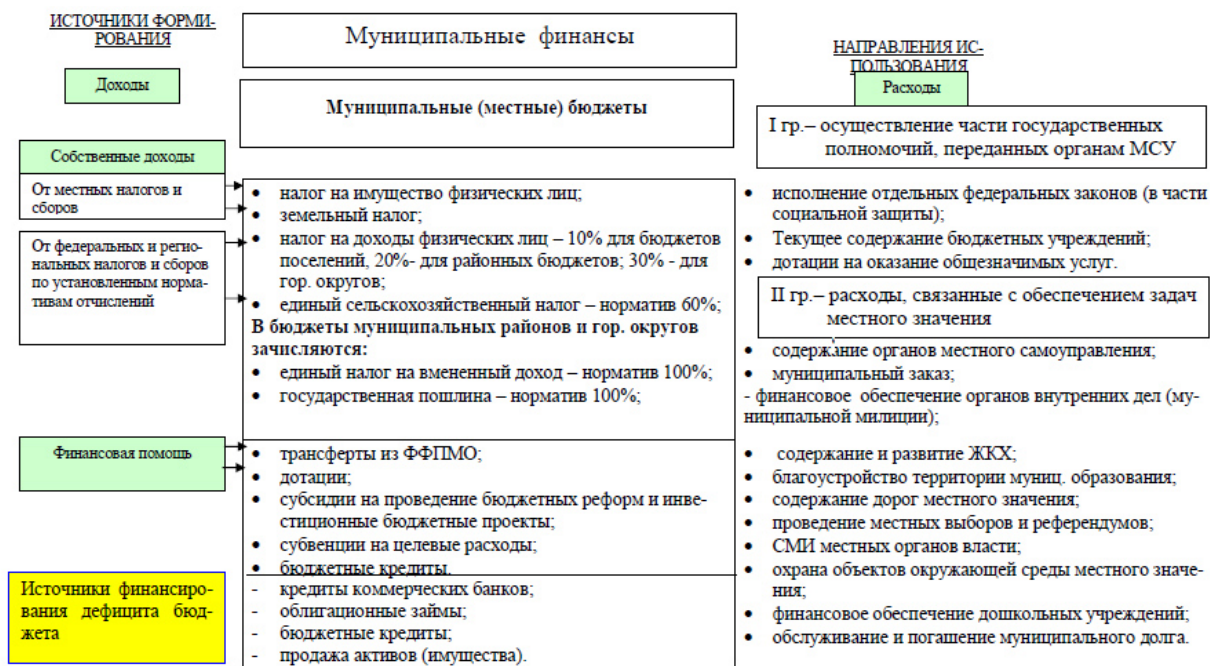


Рис. 1. Источники формирования и направления расходования муниципальных финансов

Бюджет города Иркутска утвержден на заседании Думы на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов. Главный финансовый документ Иркутска 21 ноября прошел процедуру публичных слушаний, после чего депутаты детально рассмотрели документ на расширенной комиссии по экономической политике и бюджету.

Объем доходов бюджета города Иркутска определен на основе прогнозных данных главных администраторов соответствующих доходов. Согласно принятому документу, доходная часть бюджета города на 2014 год планируется в объеме 12 млрд. 358 млн. рублей, что на 1 млрд. 726 млн. рублей меньше ожидаемого поступления в 2013 году. Расходная часть – в объеме 12 млрд. 965 млн. рублей, таким образом, дефицит составит 607 млн. рублей, или 7,7% от объема доходов бюджета без учета безвозмездных поступлений.

Для финансирования дефицита планируется привлечение кредитов коммерческих банков, в связи с чем, в бюджете предусмотрены расходы на обслуживание муниципального долга.

Сокращение доходов бюджета города обусловлено снижением налоговых поступлений в связи с изменением бюджетного законодательства. На 9,5% сокращен норматив отчислений в бюджет города от налога на доходы физических лиц, отменен норматив отчислений от единого налога, взимаемого в связи с применением упрощенной системы налогообложения. Это повлекло выпадающие доходы бюджета в объеме порядка 2 млрд. рублей.

В то же время прогнозируется рост доходов за счет установления норматива отчислений в бюджет города Иркутска от акцизов на нефтепродукты, увеличения на 20% нормативов отчислений от арендной платы

и продажи земельных участков, государственная собственность на которые не разграничена, и которые расположены в границах городских округов.

Снижение темпов роста неналоговых доходов связано с сокращением объема поступлений от продажи муниципального имущества, земли и снижением поступления арендной платы за пользование имуществом, находящимся в муниципальной собственности, в связи с передачей объектов в федеральную и областную собственность, выкупом помещений субъектами малого и среднего предпринимательства.

В соответствии с проектом закона Иркутской области «Об областном бюджете на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов» в 2014 году в доходах бюджета города предусмотрена финансовая помощь из областного бюджета в объеме 4 млрд. 261 млн. рублей, 98% из которых составляют субвенции на выполнение областных полномочий [3].

Общая структура расходов позволяет говорить о сохранении безусловной социальной направленности бюджета Иркутска. Расходы на социальную сферу и социальную политику в течение трех лет составят более 25 млрд. рублей, или 63% расходов бюджета.

Распределение бюджетных ассигнований по функциональным разделам бюджета на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов приведено на рисунке 2 [4].

Цели развития социальной сферы города будут достигаться посредством реализации семи муниципальных программ: «Иркутск – территория детства», «Культура Иркутска», «Здоровое поколение», «Строительство объектов социальной сферы», «Энергосбережение и повышение энергетической эффективности», «Социальная поддержка населения города Иркутска», «Жилище».

Одним из важных направлений расходов проекта бюджета является строительство объектов социальной сферы, на которое в течение трех лет будет направлено 2 млрд. 637 млн. рублей.

Так в течение трех лет за счет городского бюджета планируется построить спортивные модули в школах №63 и №68, спортивную площадку в школе №35.

Кроме того, будут построены два физкультурно-оздоровительных комплекса - в мкр. Юбилейный (с универсальным спортивным залом) и по бульвару Рябикова (с плавательным бассейном), разработаны проекты строительства 3-х физкультурно-оздоровительных комплексов (между микрорайонами Университетский и Первомайский (с универсальным спортивным залом), по ул. Рождественская в микрорайоне Лесной (с универсальным спортивным залом), по ул. Братская на берегу реки Ушаковка (с универсальным спортивным залом и плавательным бассейном). В 2014 году завершится строительство крытого бассейна по переулку 18-й Советский в Ново-Ленино [5].

тыс. рублей

Функциональная статья	Бюджет 2014	Бюджет 2015	Бюджет 2016	Отклонение			
				2015/2014		2016/2015	
				в сумме	в %	в сумме	в %
Общегосударственные вопросы	1 126 184	1 163 662	1 179 219	37 478	3,3%	15 556	1,3%
Национальная оборона	334	405	331	71	21,3%	-74	-18,3%
Национальная безопасность и правоохранительная деятельность	103 558	103 860	102 212	302	0,3%	-1 648	-1,6%
Национальная экономика	1 877 576	1 865 907	2 090 225	-11 669	-0,6%	224 318	12,0%
Жилищно-коммунальное хозяйство	1 737 589	1 787 928	1 268 236	50 339	2,9%	-519 692	-29,1%
Охрана окружающей среды	24 888	28 788	28 788	3 900	15,7%	0	0%
Образование	6 990 513	7 067 618	7 665 863	77 105	1,1%	598 245	8,5%
Культура и кинематография	282 420	300 896	401 502	18 476	6,5%	100 606	33,4%
Здравоохранение	45 678	46 087	46 520	409	0,9%	433	0,9%
Социальная политика	602 174	584 791	611 333	-17 383	-2,9%	26 542	4,5%
Физическая культура и спорт	143 855	183 337	120 643	39 482	27,4%	-62 694	-34,2%
Средства массовой информации	9 566	10 054	11 583	488	5,1%	1 529	15,2%
Обслуживание государственного и муниципального долга	21 000	79 000	147 000	58 000	276,2%	68 000	86,1%
Всего расходов*	12 965 335	13 222 333	13 673 455	256 998	2,0%	451 123	3,4%

*без условно утверждаемых расходов в 2015 и 2016 гг.

Расходы бюджета города Иркутска в соответствии с долгосрочной целевой программой «Здоровое поколение на 2013 - 2017 годы» на плановый период 2014 года:

1. Организация проведения чемпионатов, спартакиад, праздников, фестивалей и других муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проведение международных турниров на 2014 год запланировано 8 728 тыс. рублей;

2. Оказание содействия субъектам физической культуры и спорта, осуществляющим свою деятельность на территории города Иркутска – 5 600 тыс. рублей. В данном пункте подразумевается возмещение затраченных средств спортсменами и тренерами города Иркутска по участию в областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;

3. Предоставление из бюджета города Иркутска субсидий социально ориентированным некоммерческим организациям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в целях возмещения затрат (расходов), связанных с подготовкой и участием команд города Иркутска во Всероссийских соревнованиях по баскетболу среди команд Высшей лиги и (или) Суперлиги в соответствии с муниципальными правовыми актами города Иркутска 28 000 тыс. рублей;

4. Предоставление дополнительной меры социальной поддержки спортсменам, тренерам, осуществляющим деятельность на территории города Иркутска, добившимся высоких спортивных результатов, в виде единовременной социальной выплаты – 7 995 тыс. рублей. По итогам 2013 года 134 спортсмена и тренера удостоились данной выплате.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мацкуляка И. Д. Государственные и муниципальные финансы: Учебник /И. Д. Мацкуляка. - Изд. 2-е, доп. и перераб.: Изд-во РАГС. - 640 с., 2007
2. Нешитой А. С. Бюджетная система Российской Федерации: Учебник. / А. С. Нешитой. – 5-е издание, исправленное и дополненное – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», – 308 с., 2006
3. Постановление администрации г. Иркутска от 11.10.2012 № 031-06-2033/12 (ред. от 09.12.2013) «Об утверждении муниципальной программы «Строительство объектов социальной сферы на 2013 - 2017 годы»
4. Постановление администрации г. Иркутска от 11.10.2012 № 031-06-2036/12 (ред. от 24.09.2013) «О долгосрочной целевой программе «Здоровое поколение на 2013 - 2017 годы»
5. Решение Думы г. Иркутска от 06.12.2012 № 005-20-410669/2 (ред. от 29.11.2013) «О бюджете города Иркутска на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов».

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО И НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКОВ

А. С. Оболкин, Монгуш Сын Оол

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Изменения, происходящие сегодня в сфере образования свидетельствуют о смене образовательных технологий личностно-ориентированными. Одной из ключевых компетенций, принятых Советом Европы на сегодняшний день, является информационная компетенция.

Под *информационной компетенцией* понимаются умения и знания студентов, применяемые в учебном процессе, а так же при работе с информацией.

Таким образом, используемый потенциал занятий по иностранному языку развивает информационную компетенцию, формируя информационную компьютерную грамотность [1].

Современный высококвалифицированный специалист должен быть эрудирован, владеть современными информационными технологиями, методами получения, обработки и фиксации научной информации. Развитие информационной компетенции при изучении иностранного языка стратегически важно, поскольку оно может быть востребовано выпускниками в дальнейшем и использоваться для самостоятельного изучения иностранного языка на протяжении всей жизни, что является одной из наиболее важных идей Болонского процесса [4].

Несомненно, человечество встретило 21 век интеграцией во всех жизненных позициях, расширением межкультурных и межнациональных связей, высокой степенью мобильности среди населения разных стран, поэтому в наше время особо остро встаёт проблема преодоления языкового барьера [2].

Умение специалистов общаться на иностранном языке без переводчика способствует более глубокому взаимопониманию, развитию личных контактов в профессиональной сфере. Иностраный язык становится, таким образом, средством установления контактов между разноязычными специалистами. Также в сфере физической культуры и спорта, где интернациональное общение является профессиональной спецификой, в настоящее время требуется свободное владение хотя бы одним иностранным языком. Поэтому иностранный язык и является одним из важных средств подготовки специалистов для физической культуры и спорта, обеспечивающих карьерный рост [3].

Преподаватели иностранных языков ГУОР выявляют прежде всего потребности студентов в изучении иностранного языка, осознавая, что иностранный язык далеко не всегда является «лично-значимым фактором» для студентов – спортсменов. Так как для студентов важны и интересны личные и деловые контакты в сфере профессионального общения, преподаватель ГУОР Козырева А.С. составила методическое пособие, в котором имеется необходимый и интересный лексический и грамматический материал, представлены упражнения, диалоги и тексты по спортивной тематике, которые помогают овладеть устной и письменной речью. Это диалоги «Знакомство», «На стадионе», «На футбольном матче» и другие. Преподаватели иностранных языков ГУОР Сальникова О.В. и Рыбко С.А. используют в работе со студентами новые информационные технологии и Интернет-ресурсы, которые позволяют учитывать уровень подготовки студентов, их способности и интересы. Так с помощью компьютерных технологий, преподавателем Рыбко С.А. разработаны такие темы как «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание», «Внешность человека, занимающегося спортом» и другие, где подобраны интересные задания: кроссворды, ребусы, задания - размышления, которые интересны студентам, и они их с удовольствием выполняют.

Специалист 21 века в сфере физической культуры и спорта должен также сам владеть высоким уровнем информационной культуры, сформированными информационными потребностями, поэтому на уроках иностранного языка студенты получают такие задания, как: найти в Интернете материал об известных спортсменах России и других стран, подготовить сообщение о любимом спортсмене или любимой спортивной команде.

Студенты училища записывают с помощью информационных технологий аутентичные песни на английском и немецком языке, слушают и исполняют их на занятиях, смотрят и обсуждают кинофильмы, делают презентации.

В этом учебном году студентами-тувинцами начата исследовательская работа по сравнительной характеристике тувинского и немецкого языков, с тем, чтобы выявить сходства и различия в фонетическом, лексическом и грамматическом содержании родного и иностранного языков, что поможет им в дальнейшем преодолевать трудности в овладении немецким языком.

Данная работа, а также работа с Интернетом способствует развитию информационного потенциала студентов, что необходимо для будущего специалиста.

Далее рассмотрим особенности тувинского языка.

1. Тувинский язык относится к тюркским языкам.

2. Число носителей языка – примерно 264 тысячи человек.

3. Тувинский язык распространён в Туве и в Монголии и в своём развитии испытал влияние монгольского языка.

4. Тувинская письменность была создана в 1930 году на базе латиницы, а с 1941 года переведена на основу кириллицы.

Ниже мы приводим таблицу 1 «Соответствия букв латинизированного и кириллического тувинских вариантов»:

Таблица 1

Соответствия букв латинизированного и кириллического тувинских вариантов

Кириллица	Латиница	Кириллица	Латиница	Кириллица	Латиница	Кириллица	Латиница
А а	A a	И и	I i	П п	P p	Ч ч	C c
Б б	B b, P p	Й й	J j, J̣ j̣	Р р	R r	Ш ш	Ş ş
В в	V v, V v	К к	K k	С с	S s	Щ щ	—
Г г	G g, Q̣ q̣	Л л	L l	Т т	T t	Ъ ъ	—
Д д	D d, T t	М м	M m	У у	U u	Ы ы	Ь ь
Е е	E e	Н н	N n	Ү ү	Y y	Ь ь	—
Ё ё	—	Ң ң	□ □	Ф ф	F f	Э э	E e
Ж ж	Z z	О о	O o	Х х	X x	Ю ю	—
З з	Z z	Ө ө	Ө ө	Ц ц	S s	Я я	—

Из таблицы 2 «Алфавит тувинского языка» мы видим, что в тувинском языке есть дополнительные буквы:

Таблица 2

Алфавит тувинского языка

А а	Б б	В в	Г г	Д д	Е е	Ё ё	Ж ж
З з	И и	Й й	К к	Л л	М м	Н н	Ң ң
О о	Ө ө	П п	Р р	С с	Т т	У у	Ү ү
Ф ф	Х х	Ц ц	Ч ч	Ш ш	Щ щ	Ъ ъ	Ы ы

Б ь	Э э	Ю ю	Я я
-----	-----	-----	-----

Из таблицы 3 «Трудности произношения тувинского и немецкого языков», видно, что слова тувинского и немецкого языков совершенно разные:

Таблица 3

Трудности произношения тувинского и немецкого языков

Русский язык	Тувинский язык	Немецкий язык
Да	ийе	ja
Нет	чок	nein
Как дела?	кандыг тур силер?	Wie geht es Ihnen (dir)?
Здравствуйте	экии	Guten Tag
До свидания	байырлыг	Auf Wiedersehen
Большое спасибо	улуу-биле четирдим	Vielen Dank
Пожалуйста	ажырбас	bitte
Женщина	херээжен	die Frau
Мальчик	оол	der Junge
Мужчина	эр киж	der Mann
Дайте, пожалуйста	беринерем	Geben Sie mir bitte
Скажите, пожалуйста	- чугаалап корунерем	Sagen Sie bitte
Я не знаю	- билбес мен	Ich weiss nicht
Извините	буруулуг болдум	Entschuldigen Sie bitte
Кафе	чемненир чер	das Cafe
Больница	эмнелге	das Krankenhaus
Гостиница	аалчылар бажыны	das Hotel
Где?	кайда?	Wo?
Как? -	канчап?	Wie?
Какой?	кандыг?	Was?
Сколько стоит?	ортээ кажил?	Wieviel kostet?

Лексико-грамматические различия тувинского и немецкого языков:

Слова тувинского и немецкого языков совершенно разные. Это мы видим на примерах:

1. Тувинские существительные образуются при помощи аффиксов, а немецкие существительные образуются при помощи приставок, суффиксов мужского, женского и среднего рода, а также с помощью словосложения.

2. У тувинских существительных есть местный падеж, а у немецких существительных его нет.

3. Сказуемое в тувинском предложении всегда находится *в конце предложения*, а в немецком утвердительном предложении сказуемое всегда *стоит на втором месте*.

Эти и другие различия создают дополнительные трудности для студентов-тувинцев, изучающих иностранный язык.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры общества, она воплощает единство материального и духовного, выступает как процесс обогащения человека знаниями. Целью обучения в училище являются физическое и нравственное совершенствование личности, обеспечивающие её готовность к жизни в обществе в различных сферах профессиональной спортивной деятельности и с помощью владения иностранным языком

ЛИТЕРАТУРА

1. Агмалова А. Ф. Возможности информационно-коммуникационных технологий для реализации профессиональных компетенций / А. Ф. Агмалова // СПО, 2013 - № 11 - С. 50-51.
2. Ершова Н.Г. Культура физическая и здоровье /Н. Г. Ершова, С. Н. Бекасова – Воронеж, 2013. - №3 (45) - 26 с.
3. Москвитин Н. Г. Культура физическая и здоровье. / Н. Г. Москвитин, Г. С. Садыкова, В. А. Егоров.- Воронеж, 2013. - №1 (43) - С. – 40-42
4. Степанова М.П., Печинская Л.И. Развитие информационной компетенции средствами иностранного языка в бакалавриате и магистратуре нелингвистического ВУЗа / М.П. Степанова, Л.И. Печинская // Актуальные проблемы лингвистики и лингводидактики иностранного языка делового и профессионального общения: Материалы IV Международной научно-практической конференции. - М.:РУДН, 2010. – С. 102-104.
5. Тувинский язык [Электронный ресурс] / Материалы википедии. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>

РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Н. С. Смольницкая

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

Одним из направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной Президентом РФ, является развитие системы поддержки талантливых детей. Президент РФ отметил, что «в ближайшие годы в России должна быть выстроена разветвленная система поиска, поддержки и сопровождения талантливых детей в течение всего периода становления личности» [3].

Личностно-деятельностный характер образовательного процесса позволяет решать одну из основных задач дополнительного образования — выявление, развитие и поддержку одаренных детей [1, 8]. Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие одарённых детей, реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач современных и социальных институтов воспитания.

В процессе работы с талантливыми детьми необходимо осознавать особенности их развития, определять условия образовательной среды, уметь

выстраивать образовательный процесс, который будет интересен и полезен ребенку, развиваться самому.

Проблемами психологической и педагогической поддержки и развития одаренных детей занимались ученые-исследователи Д. Б. Богоявленская, Н. С. Лейтес, А. М. Матюшкин, Ч. Спирмен, Р. Стренберг, В. Д. Шадриков, В. С. Юркевич, Я. А. Пономарёв, Л. В. Попова, Э. А. Голубева, А. А. Мелик-Пашаев и другие.

Детей, имеющих спортивную одаренность, отличает энергичность, быстрота реакции, легкость в движениях, их хорошая координация, физическая выносливость, стремление к участию во всевозможных соревнованиях, подвижных спортивных играх.

Создание условий на занятиях спортивной аэробикой в детско-юношеской спортивной школе для развития и совершенствования таланта спортивно детей, обладающих психо-моторной одаренностью, носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление детей, имеющих признаки одаренности, идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностной основы деятельности тренера-преподавателя по отношению к одаренным детям

- обеспечения гибкости и вариативности учебного процесса с точки зрения содержания, форм и методов обучения вплоть до возможности их корректировки самими детьми с учетом характера их меняющихся потребностей и специфики их индивидуальных способов деятельности;

- включения в процесс обучения элементов индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка [1, 14].

С позиции новых требований в процессе обновления дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности важное место занимает разработка персонифицированных программ, целенаправленно раскрывающих потенциал одаренных детей, занимающихся избранным видом спорта. Данные программы носят индивидуальный характер, основываясь на характеристиках, присущих данному одаренному ребенку, гибко приспособляясь к его возможностям и динамике развития.

В развитии одарённого ребёнка весьма значимо публичное признание достижений, чему способствует участие спортсменов отделения спортивной аэробики в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, мастер-классах.

В ходе соревнований ребёнок формирует собственное представление о своих возможностях, самоутверждается, учится рисковать, выигрывать и, что особенно важно, проигрывать.

На каждом этапе процесса обучения на занятиях спортивной аэробикой, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренеры – преподаватели спортшколы выстраивают учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности не угасли, а раскрывались в полной мере, имея под собой высокую мотивационную базу. Тренеры-преподаватели

отделения спортивной аэробики ДЮСШ уже на первом этапе стараются выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе данного вида спорта.

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 [2, С. 66].

В нашем случае работает следующее правило, чем выше эффективность первого этапа отбора, тем выше эффективность последующих этапов развития одаренности. На учебно-тренировочном этапе в спортивной школе сопровождение одаренных детей строится с учетом их возрастных предпосылок развития способностей, путем составления индивидуальных планов тренировок одаренных спортсменов, соблюдая при этом здоровый баланс, уделяя внимание, всем сторонам развития, не допуская состояния перегрузки.

В современных условиях особые требования предъявляются к тренеру-преподавателю, занимающемуся с одаренными спортсменами:

- безусловное понимание и уважение личности ребенка,
- стремление непрерывно совершенствовать свой профессионализм,
- устойчивая позиция отказа от получения высоких результатов спортсменом любой ценой,
- глубокое владение психолого-педагогическими знаниями, позволяющими понимать особенности развития одаренного ребенка,
- развитое умение создавать оптимальные условия и среду для проявления, развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижения одаренных детей.

Важной составляющей процесса поддержки и развития детей, имеющих признаки одаренности, является образовательное партнерство с родителями юных спортсменов. Основными направлениями работы педагога с семьей являются: вовлечение родителей в соуправление, психолого-педагогическое просвещение, реализация воспитательных проектов, проведение совместных мероприятий, поездки на соревнования в качестве группы поддержки, финансовая поддержка.

Таким образом, созданные условия для развития детской одаренности обучающихся отделения спортивной аэробики являются важной и необходимой основой всего процесса обучения в спортивной школе, помогая раскрыть потенциал юных дарований в избранном виде спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богоявленская Д. Б. Рабочая концепция одаренности / Д. Б. Богоявленская, В. Д. Шадриков. – М., 2003. - С. 8.
2. Колесник В. И. Технология управленческой деятельности директора спортивной школы / В. И. Колесник. - Ростов н/Д, 2004 - С. 66.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, приложение к приказу Минобрнауки России от 11.02.2002 N 393
4. Сальников В. А. // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2007. - Выпуск: 2 .

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

В. Г. Субботина

*г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3.*

В нашей школе проводятся еженедельно два урока физической культуры. Урок плавания и на выбор учащихся секция баскетбол, три дня в неделю. В секции баскетбола занимаются 20 учеников учащиеся 6-7 классов. В 2011 году были подготовлены баскетболисты 11 класс юноши, которые стали чемпионами области в конкурсе на «лучший класс», в 2013 году девочки 6 класса стали призерами на городских соревнованиях по баскетболу.

Физическое воспитание и занятия в секции весьма актуальны и очень важны на сегодняшний день. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на школьную успеваемость и формирование всесторонне развитой личности.

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы. Основной задачей физического воспитания в школе является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию детей. Эта задача, находится в центре внимания всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей, и реализуется, прежде всего, на уроках физической культуры, а также при проведении различных физкультурно-оздоровительных и других мероприятий.

Баскетбол, представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В играх используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. При этом во время матча непрерывно изменяется игровая ситуация, происходит непосредственный контакт соперников. Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате систематически предъявляемых повышенных требований к органам дыхания наблюдается рост жизненной емкости легких, улучшается подвижность грудной клетки. Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме. Занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Баскетбол, благодаря разнообразию движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Игра развивает силу мышц, ловкость, быстроту и гибкость. Развитие этих качеств помогает укреплять здоровье и расширять диапазон двигательных навыков.

Баскетбол, как и другие виды спортивных игр, используется не только для физического развития занимающихся, но и воспитания у них моральных и волевых качеств. Наиболее характерные особенности баскетбола таковы: коллективность действий; соревновательный характер игровой деятельности; комплексный и разносторонний характер воздействия баскетбола на функции организма и появления двигательных качеств; непрерывность и внезапность изменения условий игры; большая самостоятельность действий; высокая эмоциональность игровой деятельности; трудность регулирования физической нагрузки. Главным содержанием занятий баскетболом являются движения, требующие проявления аэробной выносливости - ходьба, бег.

Кроме того, используются упражнения для развития физических качеств. Сила проявляется в большей или в меньшей степени в любых движениях.

В физическом воспитании для развития качеств силы применяем упражнения с предметами упражнения с преодолением сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами. В 12-14 лет сила воспитывается у детей, как основа для развития быстроты и выносливости. Используются динамические упражнения, не требующие длительного напряжения, упражнения применяются в виде беговых и прыжковых заданий.

Быстрота является физическим качеством, которое позволяет выполнять движения с большой скоростью и частотой. Высокий уровень развития быстроты содействует успешному росту других двигательных способностей. Чем выше уровень проявления быстроты, тем быстрее удастся достигнуть положительных результатов при обучении. Выполняются упражнения в постепенно ускоряющемся темпе, в заранее заданном и постоянном темпе, в максимально-быстром темпе с возможной частотой движений. При развитии быстроты у детей решают две основные задачи: увеличение скорости одиночных простых движений и увеличение частоты движений. В 12-14 лет при специальной тренировке быстрота развивается более интенсивно, чем у старшеклассников. Быстрота тесно связана с силой мышц, техникой гибкости и способностью к расслаблению, степенью волевого усилия занимающегося.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность. В спортивных играх, развитие ловкости у подростков 12-14 лет имеет первостепенное значение. Воспитание ловкости связано с важным совершенствованием чувства пространства и времени.

Выносливость подростков до 13 лет развивают постепенным увеличением нагрузок. Организм ребенка постепенно приспосабливается к утомлению, приобретает способность выполнять движения продолжительное время быстрее восстанавливать силы.

Кроме того, необходимо постоянно совершенствовать различные умения, перемещения, навыки. Простая на первый взгляд игра с мячом способна надолго привлечь внимание многих зрителей и самих спортсменов. Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы. Играя с мячом, отлично развивается координация в процессе двигательной активности, а так же повышается

выносливость, после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно. Поэтому благоприятному влиянию поддаются органы внутренней секреции и пищеварительная система. Сжигаем калории – теряем вес, бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины, что может быть хорошей профилактикой болезни суставов, владения мячом и овладение тактикой игры. Многочисленные тренировки в качестве отработки специальных движений приносят огромный вклад в развитие общей физической подготовки и вместе с этим укрепляют здоровье. Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера подростков. Командная игра улучшает инициативность и коммуникабельность личности, развивает тактику действий на пути к цели, а динамичный процесс соревнования мотивирует к поиску решений в трудных ситуациях.

Таким образом, восполнить дефицит движений подростка можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Мышечная деятельность не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности и иммунитет. Основные принципы обеспечения необходимого здоровья, занятия физическими упражнениями. Формирование всесторонне развитой личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко.- Киев: Здоровье, 1985 – 80 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. ф.к. пед. ин- тов / Б. А. Ашмарин. - М.: - 2006. - 287 с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 208 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М: физкультура и спорт, 1988 - 331 с.

ПРОБЛЕМА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А. Ю. Шеерова, К. Н. Пружинин

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная академия образования»

Заболевания голосового аппарата встречаются у 30-40% представителей языковых профессий, к ним относятся артисты, дикторы, журналисты, педагогические специальности, основной деятельностью, которых, является передача информации голосом.

Красота и сила тембр голоса человека зависят от строения голосового аппарата и способностей голосовых связок, условий рождения, места проживания. С возрастом связки слабеют, сужаются, на них образуются узелки, которые не позволяют им смыкаться до конца. Голос начинает «дребезжать», диапазон его вибрации сокращается. Голос может теряться в определённые периоды года (весна, осень - периоды обострения всех заболеваний), от больших профессиональных нагрузок на голосовые связки, в связи с нервными стрессами, старением организма. Способности голосовых связок, зависят от генетики, образа жизни и профилактики возможных профессиональных заболеваний.

Через несколько лет неумелого пользования голосовым аппаратом, можно на долгое время потерять работоспособность, а в некоторых случаях иногда приходится менять профессию.

Самый простой способ – это заняться постановкой голоса с врачом или педагогом по вокалу (фонопедом). Замечательным специалистом по постановке голоса была Александра Николаевна Стрельникова, методика дыхательной гимнастики, которой успешно применяется в музыкальных вузах, образовательных и медицинских учреждениях и в настоящее время.

Распространённость заболеваний гортани у представителей языковых профессий объясняется, прежде всего, перенапряжением голосового аппарата в процессе трудовой деятельности, а также повышенной голосовой нагрузкой. Кроме того, своё негативное влияние оказывают низкие акустические свойства классных помещений и аудиторий, такие факторы, как температура, влажность и загрязнённость воздуха.

Нетренированный голос не выдерживает большой физической нагрузки. Голосовой аппарат устаёт при напряжении в течение 3-4 часов с перерывами по пятнадцать минут. Через один час полного голосового покоя его работоспособность восстанавливается. Это характерно для педагогов, работающих менее десяти лет. У педагогов с большим стажем работы утомление наступает через 2-3 часа, что требует отдыха от 1-го до 2-х часов. В сетке расписания учебной нагрузки, такие перерывы не предусмотрены, очень часто педагоги работают на 1,5–2 ставки, что не даёт возможности восстановления для голосовых связок.

База исследования: эксперимент проводился в МБОУ СОШ № 4 г. Ангарска, в период с 10.10.2013. по 20.02.2014 года.

В группу исследования вошли учителя начальной и средней школы в количестве 21 человека. Экспериментальную группу составили учителя начальной школы в количестве 12 человек.

В начале исследования был проведён опрос учителей школы № 4 г. Ангарска. Вопросы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анкета для педагогов в начале эксперимента (n= 21)

№	Вопрос	Да	Нет
1	Вас беспокоят профессиональные заболевания педагогов, связанные с проблемами голосовых		

	связок?		
2	В течение учебного года это происходит более 2 х, 3 х, 4х раз	2х-3х- 4х-	
3	Кроме медицинского лечения вы предпринимаете профилактические меры, чтобы предупредить заболевания?		
4	Знаете ли вы, что есть средства физической культуры, которые могут решить эту проблему?		
5	В течение какого времени вы достигаете выздоровления медикаментозными средствами?	1 нед.- 2 нед.- Более 3х недель -	
6	Вы довольны результатом лечения?		

Были предположены упражнения из сочетаний звуков гласных, согласных для укрепления голосовых связок. Комплекс упражнений был рекомендован для самостоятельного выполнения участникам экспериментальной группы.

Дыхательные упражнения с удлинением выдоха

1. 1- Вдох

2- На выдохе произносим длинный согласный звук «м» или «н». Звук направляя в носовую полость. К обеим сторонам носа прикладывают сложенные вместе пальцы рук. Под ними должна ощущаться вибрация. Повторить то же со звуками «дон-н-н» или «бом-м-м».

2. 1- Вдох

2- На выдохе, растягивая, произносим буквосочетания: «ми-ми-ми» или «мо-мо-мо».

3. 1- Вдох

2- Наклон головы вперёд, подбородок прижать к груди, выдох - произносим: «о-о-о» или «у-у-у». Растягиваем звук, пока хватает дыхания. На верхнюю часть грудной клетки положить руку (слегка похлопать ладонью, почувствовать вибрацию).

Ежедневно можно выбрать несколько минут для личного здоровья и сохранности профессионального инструмента: голосовых связок. Эти упражнения можно использовать на уроках для детей включая их в физкультминутки, и физкультпаузы.

Рекомендуется для применения дыхательная гимнастика.

✓ **“Сюжетно - ролевые упражнения”**. Задача – каждая новая шутка требует предварительного вдоха. Следует обратить внимание на неравномерность распределения текста на каждый выдох.

✓ **“Считалка”**. Задача – проговорить на одном дыхании, на фиксированном выдохе. Если сложно, можно поделить на части.

✓ **“Долгоговорка”**. Задача – произнести долгоговорку на одном дыхании, но если сложно, можно делить на части, незаметно добирая дыхание.

Примеры:

Прибаутка

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенки поет.
Вдруг упала шишка — прямо мишке в лоб.

Мишка рассердился, и ногою — топ!

Считалка

До—ре—ми—фа— соль—ля— и!
Села кошка на такси,
А котята прицепились
И бесплатно прокатились!

Долгоговорилки

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи, столько ссадин!
Мы на шее лук посадим,
Репу — на ладошках,
На щеках — картошки,
На носу морковь взойдет!-
Будет целый огород!

По результатам анкетирования на начало исследования получили следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Анкета для педагогов в начале эксперимента (n= 21)

Вопрос	Да	Нет
Вас беспокоят профессиональные заболевания педагогов, связанные с проблемами голосовых связок?	85,7%	14,3%
В течение учебного года это происходит более 2 х, 3 х, 4х раз	2х- 57,1% 3х-23,9% 4х-9,5% = 90,5%	9,5%
Кроме медицинского лечения вы предпринимаете профилактические меры, чтобы предупредить заболевания?	57,1%	42,9%
Знаете ли вы, что есть средства физической культуры, которые могут решить эту проблему?	9,5%	90,5%
В течение какого времени вы достигаете выздоровления медикаментозными средствами?	1 нед.- 23,9% 2 нед.- 33,3% Более 3х недель - 42,8%	-
Вы довольны результатом лечения?	33,3%	66,7%

В результате применения представленных выше упражнений экспериментальная группа исследования добилась определённых результатов, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Анкета для педагогов в конце эксперимента (n= 12)

Вопрос	Да	Нет	Свой вариант ответа
Вас беспокоят профессиональные заболевания педагогов, связанные с проблемами голосовых связок?	58,3%	41,7%	-
В течение учебного года это происходит менее 2х, более 2 х, 3 х, 4х раз	Более 2-х-33,3% Менее 2х-25%	41,7%	-
Кроме медицинского лечения вы предпринимаете профилактические меры, упражнения	Да, спец. упражнения -	-	-

чтобы предупредить заболевания?	100%		
Знаете ли вы, что есть средства физической культуры, которые могут решить эту проблему?	75%	-	Дополнительно тренируются - 25%
В течение какого времени вы достигаете выздоровления медикаментозными средствами?	1 нед. - 33,3%	41,7%	Более 1 нед.-25%
Вы довольны результатом профилактики заболевания средствами специальных упражнений?	83,3%	-	понимаю, но забываю выполнять специальные упражнения-16,7%

Анализ показывает, что педагоги, которые применяли специальные упражнения не испытывали неприятные ощущения, меньше болели, а если обострение заболевания наступало, то процесс выздоровления проходил в более короткие сроки, чем до эксперимента. Положительная динамика полученных результатов свидетельствует об эффективном применении средств оздоровительной физической культуры.

Выводы:

1. Педагоги, принявшие участие в экспериментальной группе исследования ответили, что не имеют больше проблем с голосовыми связками, а учителя контрольной группы не отметили изменений.

2. Участники эксперимента практически увидели эффективность физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний. Педагоги стали сами применять оздоровительные упражнения, привлекли к оздоровительным занятиям членов своей семьи. Отдельные упражнения, как элементы физкультпаузы, стали включать для повышения работоспособности, обучающихся на уроках.

Рекомендации:

- Упражнения дыхательной, звуковой гимнастики;
- Произнесение скороговорок в сочетании с правильным дыханием;
- Смена вибраций голоса высокой, низкой тональности, пропевание звуков;
- Упражнения на задержке дыхания, удлинение выдоха для увеличения глубины вдоха;

Все эти упражнения являются средствами профилактики заболеваний такого профессионального «инструмента» педагога как **ГОЛОС**.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосова Т. Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / Т. Ю. Амосова. — М.: РИПОЛ, 2008. - 64 с.
2. Асташенко, О. И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / О. И. Асташенко. – М.: Вектор, 2010. - 112 с.
3. Волкова А. Аргументы и факты: 5 способов сберечь голосовые связки / Алиса Волкова //Здоровье, 2010.

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

С. Б. Эмигенова, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

На сегодняшний день особую тревогу вызывают не только количественные, но и качественные показатели состояния преступности. Прослеживается тенденция «омоложения» преступности, увеличение числа рецидивных преступлений. Указанные процессы оказывают негативное влияние на развитие общества в целом, а также находят прямое отражение в реакции правоохранительных органов.

Правоохранительные органы играют исключительную роль в обеспечении безопасности граждан, общества и государства в целом. Учитывая данное обстоятельство, необходимо отметить, что для выполнения задач по охране прав человека, общественного порядка особые требования предъявляются к уровню физической, психологической, служебно-боевой подготовки сотрудников.

Служебный биатлон и преодоление полосы препятствий со стрельбой являются относительно «молодыми» и наиболее популярными видами служебно-прикладного спорта среди силовых структур. Их появление и развитие обусловлено необходимостью постоянного совершенствования профессиональных качеств сотрудников и поддержания наиболее значимых профессиональных психофизических качеств, умений и навыков, которые необходимы для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Специфической особенностью указанных спортивных дисциплин является комплексное сочетание в одном соревновании различных по физиологической направленности и воздействию на организм физической и психологической нагрузки – кроссового бега или преодолению препятствий, умелого обращения и применения табельного оружия.

Служебный биатлон включает в себя бег на длинные дистанции (от 3 до 6 км для мужчин и 3 км для женщин) со стрельбой из табельного оружия (пистолет Макаров) на двух огневых рубежах по специальным мишенным установкам с пятью дисками-тарелками диаметром 250 мм, расположенных в 20 м от огневого рубежа [1].

Преодоление полосы препятствий со стрельбой происходит на специально оборудованных участках местности с искусственно установленными элементами препятствий, напоминающие естественные, наиболее встречающиеся в практике, к ним относятся:

- «забор», преодоление которого производится произвольно;

- «ров» шириной 2 метра, преодолевается путем перепрыгивания или спрыгивания вниз;
- «лабиринт», преодолевается произвольно;
- «брусья», преодолеваются на прямых руках без помощи ног;
- «завал», преодолевается путем перепрыгивания или подныривания.

Расстояние от линии старта до огневого рубежа 85 метров, от огневого рубежа до мишени (№ 4) 15-20 метров [2].

В обоих видах служебно-прикладных видов спорта стрельба из табельного оружия производится из положения «стоя» с двух рук.

Эти спортивные дисциплины требуют от человека разнообразных комплексов физических качеств: с одной стороны, высочайшей специальной выносливости, а с другой – высоких двигательных координационных способностей, выражающихся в целевой точности движений.

Деятельность сотрудников силовых ведомств требует развития всех основных физических качеств: общей выносливости, максимальной силы и силовой выносливости, взрывной силы, быстроты и ловкости. В данных случаях, бег, как элемент вышеуказанных видов спорта, служит средством прямого контроля к готовности к преследованию правонарушителей.

Применение огнестрельного оружия является одним из способов пресечения противоправных действий и преступлений со стороны правонарушителей. Кроме того сотрудникам приходится применять табельное оружие в различных ситуациях, в том числе на фоне комплекса сбивающих факторов. К тому же применение огнестрельного оружия является само собой стрессовой нагрузкой, которая связана с большим психологическим напряжением и сопровождается значительными физиологическими сдвигами организма. Их характерными признаками являются: повышение частоты сердечных сокращений, артериального давления и дыхания, увеличение тремора рук, нарушение координации, замедление или ускорение реакции на движущийся объект. Компонент стрельбы из табельного оружия, как в служебном биатлоне, так и в преодолении полос препятствий со стрельбой и способствует: отработке навыков владения двигательными действиями, связанными с применением оружия; умению применять оружие после больших стрессовых физических нагрузок.

Вывод: тренировочные занятия по служебному биатлону и преодолению полос препятствий со стрельбой среди практических сотрудников и курсантов (слушателей) образовательной организаций МВД России способствуют:

1. Высокой работоспособности, связанной с условиями неподвижности, развитой мышечной системы и выносливостью к большим статическим нагрузкам.

2. Точности и согласованности движений и положений.

3. Быстроте и тонкой координированности двигательной и зрительно-двигательной реакции.

4. Высокой психологической устойчивости в условиях повышенных эмоциональных напряжений [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов А. А. Служебный биатлон как средство совершенствования профессионально-физических качеств сотрудника ОВД / А.А. Кузнецов, А. Е. Панфилов // Материалы научно-практической конференции «Пути совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов», Волгоград. – 2010. – С. 95.
2. Кучерук С. А. Учебно-методический материал по преодолению полосы препятствий со стрельбой / С. А. Кучерук, Н. И. Бойко, В. Н. Серeda. - Краснодар: ОПП УК ГУВД Краснодарского края, 2006. – С. 4.

Направление III.
ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЛИМПИЙСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В. Е. Белькова, К. Н. Пружинин

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная академия образования»

Проблемы воспитания и обучения молодежи в нашей стране в значительной степени могут быть решены с помощью волонтерского движения. В нем счастливо соединились составляющие, необходимые для становления личности: свобода выбора, высокий нравственный порыв, погружение в культурный процесс, воспитание коммуникативности и толерантности.

О бескорыстной помощи и добровольчестве нам известно еще из истории развития человечества. Развитие волонтерского движения в России имеет давнюю историю. Общественная благотворительность зародилась еще в домонгольский период, и наиболее важную роль в ее развитии сыграла церковь. В годы становления Московской Руси благотворительность не была повсеместной, а проявлялась в деятельности отдельных лиц. В XVIII в. впервые появились многочисленные благотворительные заведения, которые заложили фундамент российской системы социальной опеки. В России первое официальное упоминание о волонтерской деятельности относится к 1894 г. До середины 80-х гг. XX в. добровольцами называли людей, которые в военные годы, не дожидаясь мобилизационной повестки, шли защищать свою страну, как это было в Первую мировую войну и в Великую Отечественную.

Предметом нашего исследования является история зарождения, развития и становления волонтерского движения в мире и, в частности, на олимпийских играх в Сочи 2014.

Цель: изучить основные аспекты, обстоятельства и сущность волонтерского движения.

На сегодняшний день волонтерство приобрело многоаспектный характер. В словаре Ожегова С. И. волонтерство трактуется как «добровольное выполнение обязанностей по оказанию безвозмездной социальной помощи, услуг, добровольный попечительство над инвалидами, больными и престарелыми, а также лицами и социальными группами населения, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях». В данном случае очень важна мотивация человека. Являясь волонтером, он должен понимать, что будет участвовать в волонтерском движении:

- без оплаты, но с предварительной подготовкой и обучением;
- по мере сил, но не ниже моих способностей;

- по собственной воле и в сотрудничестве с остальными волонтерами;

Мотивация - это то, что толкает людей совершить какое - либо действие в соответствии с возникшей у них потребностью.

Часто в качестве мотива для волонтерской работы выступает потребность в контактах с другими людьми и преодоление чувства одиночества. Волонтерство отвечает естественной потребности быть членом группы, ценностям и целям которой волонтер может полностью соответствовать.

Наше исследование проходило на базе школы №76. Всего в исследовании приняло участие 77 учащихся восьмых классов. Нами были проведены олимпийские уроки, где ребята познакомились с историей олимпийского движения, также с разноплановостью и дифференцированностью направлений волонтерства на играх в Сочи 2014 года. Было проведено анкетирование ,где ребята ответили на главный вопрос: «Почему они хотели бы принимать участие в добровольческой деятельности?». Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

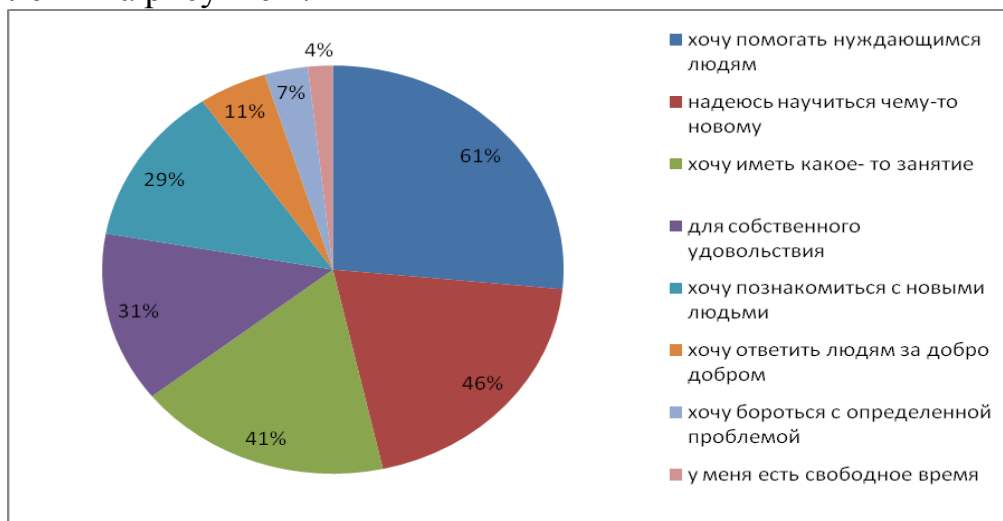


Рис.1.Мотивы участия в волонтерской деятельности

Из результатов опроса видно, что самыми значимыми мотивами участия в волонтерской деятельности являются такие, как: желание научиться новому, приобрести круг общения, помочь нуждающимся людям.

Также ребята сами побывали в роли волонтеров. Им было предложено сделать всем классом какое-нибудь доброе и общественно полезное дело. Результаты их деятельности представлены на рисунке 2.

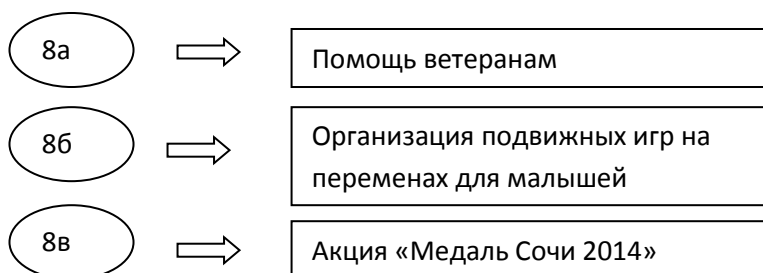


Рис.2.Результаты деятельности учащихся

В преддверии Олимпиады в Сочи в 2014 году наиболее остро стоит вопрос о качестве подготовки волонтеров. Волонтеры XXII Олимпийских зимних Игр и XI Паралимпийских зимних Игр в Сочи в 2014 году или волонтеры «Сочи 2014» Игр-2014 Олимпиады - участники команды организаторов Игр, которые осуществляют работу на благо Игр-2014 на безвозмездной основе.

Понятие «волонтер Игр» юридически закреплено в российском законодательстве. Согласно ФЗ от 1.12.2007 №310-ФЗ, волонтеры зимних Игр в Сочи – это граждане Российской Федерации и иностранные граждане, заключившие с Оргкомитетом «Сочи 2014» гражданско-правовой договор об участии в организации и (или) проведении Олимпийских и Паралимпийских игр без предоставления им денежного возмещения за осуществляемую деятельность. Однако волонтеры не только помогают в организации и проведении Игр, именно они создают атмосферу праздника, олицетворяют радушие и гостеприимство олимпийской столицы. От их слаженной работы во многом зависит восприятие Игр-2014 мировой общественностью и спортсменами. Для проведения зимних Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи будет привлечено 25 000 волонтеров.

Волонтерская деятельность учит коммуникабельности, социальной адаптации, самостоятельности, креативности, совершенствованию английского языка.

Волонтерство на Играх «Сочи 2014» – это возможность находиться в центре самых зрелищных спортивных состязаний и уникальный шанс стать полноправным участником события исторического масштаба. Волонтеры «Сочи 2014» получают не только бесплатное питание, проезд от места размещения до места работы и проживание на время Игр, но также смогут завести новые знакомства, увидеть соревнования изнутри, пообщаться со спортсменами и получить уникальный опыт участия в организации крупных спортивных мероприятий.

Таким образом, волонтерская деятельность широко распространена во всех странах мира. Причем труд волонтеров с каждым годом становится все более значимым ресурсом мировой экономики, хотя волонтерская деятельность относится к непрофессиональному уровню социальной работы. Для развития молодежного волонтерского движения необходим ряд условий:

- наличие группы единомышленников, выступающих инициаторами и координаторами волонтерской деятельности;
- наличие институциональной «принадлежности» волонтерского движения (учреждения, организации, поддерживающих волонтерскую деятельность);
- обеспечение благоприятного морального климата, престижности, создание «моды» на волонтерское движение в молодежной среде (это возможно прежде всего в среде образовательных учреждений);
- использование волонтерства как способа повышения социального статуса молодого человека.

Волонтерская деятельность способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу, как государству, так и самим волонтерам, которые посредством волонтерской деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, получают благодарность за свой труд, развивают в себе важные личностные качества, на деле следуют своим моральным принципам и открывают более духовную сторону жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Левдер И. А. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания / Левдер И. А. // Социальная работа. – 2006. - № 2. – С. 35-38.
2. Соколова О. Д. Памятка для волонтеров / О. Д. Соколова. - Вологда: Изд. центр ВИРО, 2006. - С. 3-20.
3. Ожегов С. И, Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов. - Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова – 4-е изд., дополненное. – М.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», - 2003. - 94 с.
4. Перцовский А. Н. Особенности подготовки волонтеров для работы в учреждениях соцзащиты. / А. Н. Перцовский // Работник социальной службы. 2004. – №5. – С. 45-49.
5. Хулин А. А. Добровольчество как вид благотворительности / А. А. Хулин // Социальная работа. – 2003. - №3. – С. 51-54.

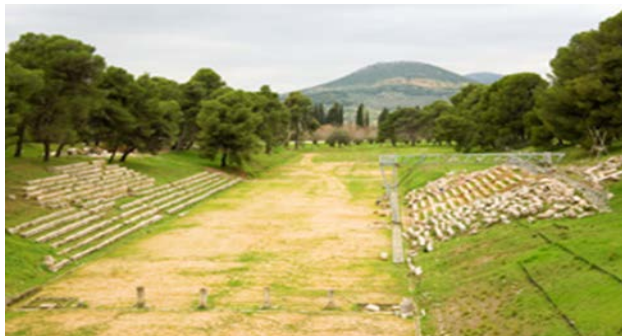
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Т. Н. Боброва, С. В. Глызина

г. Иркутск, ГБОУ СПО ИГМУ Минздрава РОССИИ ИСО

Олимпийские игры – ярчайшее спортивное событие планеты и самый главный старт в жизни любого атлета. Ведь тот, кому удастся взойти на олимпийский пьедестал, приобретает пожизненный статус Олимпийского чемпиона, а его достижения навсегда остаются в мировой истории спорта.

Обычно устраивался в восемнадцатый день "священного месяца", начинавшегося с первого полнолуния после летнего солнцестояния. Праздник История Олимпийских игр ведет свой отсчет с 8 века до н.э. Эти крупнейшие спортивные соревнования древности зародились в Греции как часть религиозного культа. Первым местом проведения, давшим название играм, была Олимпия, считавшаяся у греков священным местом.



Начавшись как соревнования местного значения, Олимпийские игры со временем превратились в одно из важнейших событий в жизни всей Древней Греции. На Игры съезжалось множество людей со всех уголков Эллады, включая ее города-колонии,

протянувшиеся по всему побережью Средиземного и Черного морей. Победа на Олимпиаде способна была принести небывалый почет не только самому атлету, но полису, который он представлял, а участвовать в ней не считали зазорным даже сильные мира сего. Так, в разные годы наравне с другими атлетами на Олимпиаде состязались император Нерон и Александр Македонский, и не просто состязались, но и одерживали победы – в гонках на колеснице и в беговом состязании соответственно.

Изначально в Олимпиаде имели право участвовать исключительно сами греки (эллины), однако со 2 века до н.э., с переходом Эллады под подчинение Рима, это правило было нарушено, и в Играх впервые приняли участие граждане другого государства – Римской Империи.

Примерно в это же время, наряду с общим упадком греческой культуры, Игры начинают терять свою значимость: превращаются из важнейшего спортивного события в жизни общества в развлекательное мероприятие, участие в котором становится прерогативой исключительно атлетов-профессионалов.

А в 394 году н.э., по инициативе римского императора Феодосия I, насильственно насаждавшего христианство, Олимпийские игры и вовсе были объявлены «пережитком язычества», запрещены и на долгие столетия преданы забвению.

Возрождены Игры были уже только в конце 19 века. Автором и вдохновителем этой идеи выступил французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. В 1894 году он вынес на рассмотрение Международного спортивного комитета предложение об организации олимпийски игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК). А спустя всего два года после принятия этого исторического решения, возрожденные Игры вновь состоялись на территории Греции – на этот раз уже не в Олимпии, а в Афинах.

С этого момента начинается новая страница в истории проведения Олимпиад, а само олимпийское движение принимает международный масштаб.

Важным этапом в новейшей истории Игр стало включение в программу Олимпиады зимних видов спорта. Первые Зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 году во Франции, и с тех проходят регулярно каждые четыре года.

И если поначалу зимние и летние Олимпийские игры проводились в один и тот же год, то, начиная с 1994 года, они проходят в разное время, благодаря чему мы сегодня имеем удовольствие наблюдать праздник Олимпиады каждые два года.

По неоспоримым приметам появление Олимпийских игр относится к IX веку до н. э. В те времена тяжелые войны разоряли греческие государства. Ифит – царь Элиды, небольшого греческого государства, на территории которого находится Олимпия - отправляется в Дельфы, чтобы посоветоваться с оракулом, как он, царь маленькой страны, может уберечь свой народ от войны

и грабежа. Дельфийский предсказатель, пророчества и советы которого считались непогрешимыми, посоветовал Ифиту: *"Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!"*. Ифит без промедления отправляется на встречу со своим могущественным соседом – царем Спарты Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, так как Ликург решает, что отныне Элида должна быть признана нейтральным государством. И все маленькие раздробленные государства, бесконечно воюющие друг с другом, соглашаются с этим решением. Тотчас Ифит, чтобы доказать свои миролюбивые стремления и отблагодарить богов, учреждает "атлетические Игры, которые будут проходить в Олимпии каждые четыре года". Отсюда и название их - Олимпийские игры. Так в Греции установился обычай, по которому раз в четыре года в разгар междоусобных войн все откладывали оружие в сторону и отправлялись в Олимпию, чтобы восхищаться гармонично развитыми атлетами и славить богов. Олимпийские игры стали событием общенациональным, объединившим всю Грецию, в то время как до и после них Греция являла собой множество разрозненных, враждующих между собой государств.

Через некоторое время грекам пришла идея учредить единый календарь Олимпийских игр. Было решено проводить Игры регулярно каждые четыре года "между жатвой и сбором винограда". Олимпийский праздник, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, проводился сначала в течение одного дня, затем - в течение пяти дней, а позже продолжительность праздника достигала целого месяца. Когда праздник продолжался только один день, он повторялся каждые четыре года, которые и составляли *"олимпиаду"* – греческий олимпийский год.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец В.У. Истоки олимпийского движения в России (Молодежь - наука – олимпизм) / В. У. Агеевец, А.Д. Бутовский // Международный форум.
2. Антипова Е. Культурологические проблемы олимпийского образования / Е. Антипова // Молодежь наука – олимпизм, 1998.
3. Антология исследований культуры. Интерпретация культуры. - СПб., Университетская книга; 1997. - 728 с.
4. Арнольдов А.И. Введение в культурологию / А.И. Арнольдов. - М., 1993.
5. Арончик И.Л. Спорт в мире культуры / И.Л. Арончик. - Самара, 1993. – С. 86 – 99.
6. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов. - София-Пресс, 1977. -С. 125 – 138.
7. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1996.
8. Федоров Н.А. Античная литература. Греция. Антология / Н.А. Федоров, В.И. Мирошенкова. – М., 1989. - 512 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Е. А. Вильмова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Россия имеет сравнительно небольшую, но богатую историю участия в Олимпийских играх. Первые национальные спортивные федерации начинают появляться сразу после отмены крепостного права, а 1908 году Россия принимает участие в Играх в Лондоне. Первым олимпийским чемпионом стал фигурист Николай Панин-Коломенкин. На Олимпиаде 1912 года в Стокгольме Россия хоть и была под покровительством Николая II и являлась одной из самых представительных делегаций – 170 спортсменов, но не смогла добиться высоких результатов: две бронзовые и две серебряные медали. После столь слабого выступления, Российский олимпийский комитет, образованный в марте 1911 года, признал необходимость более тщательной подготовки к Играм. Но после событий 1917 года Россия, а позже СССР, выпадает из истории олимпийских игр и возвращается лишь в 1951 году на Олимпиаде в Хельсинки и показывает весьма неплохой результат: 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых наград. От Иркутской области на Олимпиаду в Хельсинки поехало несколько человек, а Елена Багрянцева из Иркутска стала одной из первых, кто завоевал медаль на Олимпиаде – серебро в метании диском. В 1960 году наш земляк, борец Константин Вырупаев стал бронзовым призером на Олимпийских играх в Риме. Также, спортсмены Иркутска становились Олимпийскими призерами в боксе: Владимир Сафронов – «золото» в 1956 году и Альберт Пакеев – бронза в 1996. В 1980 году Олимпиада проходит уже на территории СССР, в Москве. Страна, которая была десятилетия изолирована от Олимпийских игр, и показала, поистине, триумфальное возвращение в 1951 году, уже сама принимала летнюю Олимпиаду.

Здесь стоит отметить, что понятия «профессиональный спорт» в том смысле, который в него вкладывается сейчас, не существовало. Многие спортсмены-олимпийцы и участники других международных соревнований были «прикомандированы» к какому-либо предприятию. Например, легендарный вратарь Лев Яшин был официально записан как слесарь московского завода, кем и являлся по профессии и вначале своей карьеры играл за сборную команду Тушина.

Такая черта, участие крупных промышленных предприятий в жизни спортивного сообщества сохранилась в Иркутске и по сей день. Благодаря поддержке Иркутского авиазавода тысячи работников предприятия и жителей поселка авиастроителей имеют возможность заниматься спортом – как на любительском уровне, так и профессионально. Администрация ИАЗ безвозмездно предоставляет району, городу и области свои площадки для проведения спортивных соревнований. При этом само предприятие вкладывает

немалые средства в капитальный ремонт и реконструкцию спортивных объектов.

«За последние пять лет в бассейне «Кристалл» мы полностью заменили оборудование для водоподготовки и отремонтировали помещения, где оно располагается, укрепили стены, заменили витражи», – рассказывает Сергей Говорухин, административный директор ИАЗ, депутат думы г. Иркутска. – «Этим летом выполнили капитальный ремонт кровли бассейна. Кроме того, большие средства завод вложил в обновление спортивного зала «Зенита»: там заменили освещение, полы, окна. Постоянно ведем ремонт и обновление трибун, летних спортивных площадок и т.д.»

Олимпиада в 2014 в Сочи тоже дала свои плоды, как для города в целом, так и для отдельных лиц в частности. На уже прошедших Олимпийских Играх выступали несколько спортсменов из Иркутской области, а именно: бобслеисты Алексей Зубков, Александр Касьянов, Алексей Негодайло и Максим Белугин, так же в состав олимпийской сборной вошли иркутянин конькобежец Денис Коваль и воспитанник ангарской хоккейной школы Александр Попов. Александр Зубков становился олимпийским призером и ранее, в 2006 году. На этот раз Александр Зубков и Алексей Негодайло принесли России 2 золотых медали.

Мы видим, что иркутские спортсмены внесли большой вклад в развитие как советского, так и российского спорта. Иркутская область имеет богатую спортивную историю, обладает достижениями, как на зимних, так и на летних Олимпийских играх. Отсюда следует вывод, что имеется необходимость развивать и поддерживать спортивное движение в городе. К тому же мы видим, что крупные промышленные предприятия готовы активно поддерживать и развивать любительский и профессиональный спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукинская М. Олимпийское движение иркутского авиазавода [Электронный ресурс] / М. Лукинская – Режим доступа: <http://www.ogirk.ru/news/2013-11-25/36540.html>.
2. Романова О. История Олимпийских игр / О. Романова. – М., 2003 г.
3. Рютина И. Первые советские олимпийцы жили в Иркутской области [Электронный ресурс] / И. Рютина – Режим доступа: <http://www.irk.kp.ru/daily/25777/2760799/>.

ОЛИМПИАДА В СОЧИ-2014: ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА)

Р. В. Гвоздецкий, Ю. Ю. Рашидова

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Олимпийские игры - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования традиция проведения, которых, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа.

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Занятия спортом и спортивные соревнования начались уже в этом древнем периоде. Победителей на соревнованиях почитали, как героев на войне. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну.

Пьером Кубертен, считал, что необходимо преодолеть национальный эгоизм, ВАЖНО сделать вклад в борьбу за мир и международное взаимопонимание: «Молодежь мира должна была мериться силами в спортивных состязаниях, а не на полях битв!!!».

Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией в Париже в 1894 году по предложению французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена - «Олимпийские игры объединяют спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...» [6].

Олимпийское движение и спорт являются значимым фактором нравственного и патриотического воспитания человека. Ничто, пожалуй, так не объединяет жителей планеты, как Олимпийские игры, во время которых миллионы людей всех стран мира замирают у телеэкранов, прекращаются даже войны. Олимпийские игры буквально всколыхнули молодое поколение.

Олимпийские законы это законы честности и благородства в спорте и жизни. Эти незаменимые ценности здорового духа и тела привлекают большое количество детей, подростков, молодежи и взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом.

Олимпийские игры в Сочи стали XXII Олимпийскими зимними играми — международное спортивное мероприятие, проходившее в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. Столица Олимпийских игр- 2014 была выбрана во время 119-й сессии МОК в Гватемале 4 июля 2007 года. На территории России Олимпийские игры прошли во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли летние Олимпийские игры). По окончании Олимпийских игр на тех же объектах были проведены зимние Паралимпийские игры - 2014.

Что такое нравственность? Нравственность - внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, его этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений, нравочучений.

Нравственность представляет собой ценностную структуру сознания, способ регуляции действий человека во всех сферах жизни, включая труд, быт и отношение к окружающей среде.

Нравственное воспитание в спорте - это сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя.

В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственными установками, уровнем развития его личностных качеств. Это предъявляет ряд требований к организации и проведению занятий, выполнение которых позволит избежать узкофункционального подхода к использованию физических упражнений в целях достижения высоких спортивных результатов:

- направленность внимания на то, что процесс овладения своим телом, спортивное совершенствование имеют не только личное, а прежде всего общественное значение;

- формирование общественно значимых целей и мотивов спортивной деятельности;

- четкое определение и неукоснительное соблюдение норм и правил поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности.

Патриотизм - понятие очень широкое. Это состояние души, которое выражается в равнодушии к судьбе отечества, в способности сопереживать, испытывать боль и радость от происходящего в стране.

В нашем понимании патриотизм включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;

- уважительное отношение к родному языку;

- заботу об интересах Родины;

- проявление гражданских чувств и сохранение верности Родине;

- гордость за ее социальные и культурные достижения;

- отстаивание ее свободы и независимости;

- уважительное отношение к историческому прошлому Родины и унаследованным от него традициям;

- стремление посвящать свой труд, силы и способности расцвету Родины.

В мире существует всего несколько стран, в которых государственный патриотизм является одной из обязательных составляющих идеологии, поддерживаемый властями - это США, Россия и Япония.

В стране с разнородным населением, он соединяет воедино все разнорасовые и разнокультурные составляющие народа – граждан своей страны. Россия многонациональная страна, государство, в котором имеются различные конфессии.

Основными направлениями по воспитанию молодежи в духе подъема нравственных ценностей и патриотизма являются:

1. Пропаганда в учебных заведениях на уроках физкультуры, истории и литературы, участие в соревнованиях в качестве спортсменов, посещение спортивных мероприятий в качестве болельщиков.

2. Изготовление олимпийской символики, просмотр фильмов, посещение фотовыставок, оформление стендов, создание олимпийских музеев, проведение викторин, обсуждение книг, организация встреч с известными спортсменами.

3. Проведение «Малых олимпиад» с использованием олимпийской атрибутики: подъем флага, олимпийская клятва, церемония зажжения огня...

В практике работы по олимпийскому образованию молодежи возникают существенные трудности в приобщении к духовно-нравственным и эстетическим ценностям олимпизма, требующие поиска новых моделей организации и проведения соревнований, которые наиболее соответствуют целям и задачам олимпийского образования:

- ориентируют участников на духовно-нравственные и эстетические ценности;

- не развивают стремления победить любой ценой;

- не дают повода для насилия, грубости, агрессивности, национализма;

- формируют стремление к самосовершенствованию, гармоничному развитию и высоконравственному поведению и т.д.

Ведущая роль в формировании гражданского мировоззрения студентов принадлежит образованию, конкретно, педагогу, который обязан помочь молодежи в формировании осознанной гражданской позиции, целеустремленности, самостоятельности, уверенности в собственных силах.

Общеизвестна формула: "Патриотами не рождаются — патриотами становятся". Становятся под влиянием тех факторов, тех условий, в которых живут и учатся. Возрождения патриотических чувств можно добиться через физическое развитие молодежи и формирование потребности в здоровом образе жизни.

На наш взгляд, приоритетным направлением в учебной программе по дисциплине "Физическая культура" является воспитание физически здоровой личности студента и чувства патриотизма за свой вуз, за свой город, за свою Родину.

По мнению основоположника теории физического воспитания профессора А.Д. Новикова, "любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности, что нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества" [5].

Именно на занятиях физической культурой и на тренировках человек многократно ставится в условия для проявления таких качеств, как трудолюбие, решительность, настойчивость, самодисциплина.

Соревнования не обходятся без его традиционных ритуалов, спортивной символики, которые являются частью патриотического воспитания. Такие моменты, как подъем флага, исполнение гимна, приветствие спортсменов, красочное оформление мест проведения соревнований, награждения победителей, музыкальное сопровождение — все это, безусловно, оказывает воспитательное влияние на студенческую молодежь, формирует чувства

патриотизма, гражданственности, гордости, чести, ответственности. Примером могут быть проводимые спортивные мероприятия: универсиады среди факультетов, институтов, вузов, где студенты участвуют в соревнованиях по различным видам спорта, защищая спортивную честь. Систематически посещая соревнования, болея за команду своего техникума или института, студенты испытывают эмоции и переживания, которые формируют чувство патриотизма и уважения к своим спортсменам [3].

После олимпиады в Сочи в нашем колледже была проведена встреча с олимпийцами: Алексеем Неодайло (выпускник нашего училища) и Александром Зубковым – золотыми призерами по бобслею. Чувство гордости и восторга сопровождало всех участников этой памятной встречи!

Итак, в Олимпийских играх находят свое выражение социальный, воспитательный, эстетический и моральный аспекты этого праздника. В них практически реализуются идеи и идеалы олимпизма, цели олимпийского движения.

Процесс физического воспитания, события спортивной жизни оказывают большое влияние на взгляды и мировоззрение, на настроение и поведение, как участников, так и болельщиков. В физическом воспитании заложены благоприятные возможности для осуществления нравственного воспитания юных спортсменов. Они заключаются в следующем: у спортсменов формируется положительный нравственный опыт существования в спортивных коллективах. Все это является благоприятным психологическим фоном для формирования нравственных качеств, стимулирующих нравственное поведение спортсмена.

Время, развитие, диалог в культуре, в том числе физической культуре и спорте и во всех других областях жизни, востребовали учащуюся молодежь, способную к сотрудничеству, толерантную в отношениях к окружающему миру, по-настоящему нравственную в своей деятельности [1].

За каждым достижением спортсмена стоит его страна, город, коллектив специалистов, семья, спортивная школа. Физическое воспитание современного спортсмена должно находиться в гармонии с воспитанием нравственным, с воспитанием спортсмена-личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. . Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ., 1995. - № 5.
2. Воробьев Н.Е. Спортивная педагогика в Германии: становление, развитие, проблемы / Н.Е. Воробьев. - Волгоград: ВГАФК, 1997.
3. Дергунов О.В. Культурное пространство спорта / О.В. Дергунов. - М.: Наука, 2010.
4. Кухтарева О.А. Теоретические и методологические основы нравственного воспитания средствами физической культуры и спорта: автореферат дис. ... канд. пед. наук / О.А. Кухтарева. - Карачаевск, 2003.
5. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Издательство: "Физкультура и спорт", 1976. – Т.2.

6. Нурлыбекова А.Б. О современной тенденции в нравственном воспитании / А.Б. Нурлыбекова, О.С. Столярова // 7-й международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». - М., 2003. - Т. 1. - С. 295.

7. Ольхова Т.Г. Интегральный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. 3. / Сост. ред. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Т.Г. Ольхова. - Москва-Сургут: МГИУ, 2000. - С. 80-130.

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

А. М. Монгуш

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Первым представителем России в Международном олимпийском комитете (МОК) стал Алексей Дмитриевич Бутовский (1838-1917). Выходец из семьи полтавского помещика, он был очень разносторонним человеком. Педагогика, физическая подготовка солдат и офицеров, проблемы обучения составляли его главный жизненный интерес. В 1894 г. А. Д. Бутовский был избран одним из 13 членов МОК. Он проводил большую работу по распространению в России олимпийских идей. Однако Россия отставала в своем олимпийском развитии. Олимпийские игры 1896, 1900, 1904 гг. прошли без участия российских спортсменов.

Впервые российские спортсмены в составе 8 человек приняли участие в IV Олимпийских играх в Лондоне (1908 г.). Борцы: Николай Орлов и Александр Петров завоевали серебряные медали в своих весовых категориях, фигурист Николай Панин-Коломенский стал первым российским олимпийским чемпионом.

В 1911 г. создается Российский олимпийский комитет. Его председателем избирается известный тогда педагог Вячеслав Измаилович Средневский. Это способствовало активному развитию олимпийского движения в России: уже на Играх V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.) Россия была представлена 228 участниками: 178 спортсменами и 50 представителями от военных и спортивных организаций. Император Николай II учредил особый приз для одного из победителей: ладья викингов из золота, серебра и драгоценных камней работы великого Карла Фаберже. Однако успехи российских спортсменов оказались скромными – они завоевали 4 награды: 2 серебряные и 2 бронзовые.

В 1913 г. в Киеве прошла Первая Всероссийская олимпиада, в ней участвовали 500 спортсменов из 20 городов. В 1914 г. на Второй Всероссийской олимпиаде в Риге участвовало около 1000 спортсменов из 24 городов.

Спортсмены СССР долго не участвовали в Олимпийских играх по идеологическим, политическим и другим соображениям руководства страны.

Только после победы над фашизмом во Второй мировой войне, когда страну признал весь мир, началось и спортивное признание Советского Союза. Основанием этому были первые победы советских спортсменов на чемпионатах Европы и мира по различным видам спорта.

В 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет, признанный МОК, после чего наша страна стала полноправным членом международного олимпийского движения.

Впервые после Великой Октябрьской Революции советские спортсмены приняли участие в играх XV Олимпиады в Хельсинки (1952 г.), где они добились успеха, завоевав 71 медаль (22 золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых). Затем были блестящие выступления спортсменов СССР на всех последующих играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх. Впервые на зимних Играх советские олимпийцы выступили в Кортина д'Ампеццо в 1956 г. Учитывая огромные заслуги советских олимпийцев и вклад советских спортивных организаций в международное олимпийское движение, в 1974 г. на Венской сессии Международного олимпийского комитета было принято решение предоставить право проведения игр XXII Олимпиады столице нашего государства – Москве. Несмотря на политический кризис в отношениях между СССР и США, они состоялись и прошли с огромным успехом.

В 1984 г. игры XXIII Олимпиады проводились в Лос-Анджелесе (США). Из-за политического кризиса спортсмены из СССР и других социалистических стран в них не участвовали.

На Играх XXIV Олимпиады в Сеуле (1988 г.) спортсмены СССР снова выступают и добиваются успеха.

Игры XXV Олимпиады в Барселоне (1992 г.) собрали команды из 169 стран мира. На них в последний раз выступали спортсмены 12 республик бывшего СССР (Литва, Латвия и Эстония выступали уже отдельными командами). Объединенная команда СНГ получила самое большое количество медалей – 112 (спортсмены США – 108).

В 1996 году отмечалось столетие Олимпийских игр. Игры XXVI Олимпиады проходили в Атланте (США). В них участвовали команды из 167 стран. Спортсмены России впервые после 1912 года выступали своей отдельной командой, насчитывающей 408 спортсменов.

На Олимпийских играх в Сиднее (Австралия, Сентябрь 2000 г.) команда российских спортсменов по количеству медалей, так же как и на Играх в Атланте, заняла второе общекомандное место в неофициальном зачете.

Следующие – XIX зимние Олимпийские игры состоялись в американском городе Солт -Лейк-Сити в феврале 2002 г. А Игры XXVIII Олимпиады прошли в июле 2004 г. в Афинах.

Сегодня Олимпийский комитет России (ОКР) объединяет в качестве коллективных членов более 60 федераций по олимпийским и неолимпийским видам спорта, представителей от восьмидесяти девяти спортивных организаций республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей,

автономных округов, а также Москвы и Санкт-Петербурга; двенадцать региональных олимпийских академий и два десятка других спортивных организаций. ОКР имеет свои эмблему, флаг, гимн.

Высшим органом ОКР является Олимпийское собрание. В период между олимпийскими собраниями деятельностью ОКР руководят его Исполнительный комитет и бюро. Членом МОК является В.Г. Смирнов, долгое время возглавлявший Олимпийский комитет России. В 1994 г. в МОК был избран еще один представитель России – Шамиль Тарпищев, в прошлом известный теннисист. А в 1999 г. еще одним членом МОК для России стал выдающийся российский пловец, олимпийский чемпион Александр Попов.

В 1994 г. спортивные организации Москвы и Олимпийский комитет России обратились к Международному олимпийскому комитету с предложением провести первые в истории современного олимпийского движения Олимпийские игры молодежи. Наша страна добилась значительных результатов в развитии детско-юношеского спорта и накопила огромный опыт в подготовке юных резервов для пополнения сборных команд страны.

В международном спортивном движении до этого времени не было ни одних комплексных спортивных состязаний по типу олимпийских соревнований, в которых бы могли участвовать молодые спортсмены всего мира. Международный олимпийский комитет принял предложение Москвы, но решил назвать эти соревнования Всемирными юношескими играми.

Первые Всемирные юношеские игры под патронажем МОК были проведены в Москве в июле 1998 г. на обновленных и реконструированных спортивных сооружениях московской Олимпиады. В программу Игр вошли соревнования по 15 олимпийским видам спорта. В Играх приняли участие юные спортсмены из 131 страны. Наиболее представительными были делегации: России (344 чел.), Украины (229), Белоруссии (221), Польши (209), Бразилии (205), Египта (200), Казахстана (183), Азербайджана (178), Литвы (169). На Играх было разыграно 162 комплекта наград. Из них юные спортсмены России завоевали 124 (64 золотые, 29 серебряных, 31 бронзовую). Особого успеха добились российские спортсмены в греко-римской и вольной борьбе, дзюдо, спортивной и художественной гимнастике, плавании, легкой атлетике, гандболе, синхронном плавании, футболе.

Еще одной страницей в истории отечественного и международного олимпийского движения стала 112-я сессия МОК, которая прошла в июле 2001 г. в Москве. Здесь был избран восьмой президент МОК. Им стал Жак Рогге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец В. У. Истоки олимпийского движения в России (Молодежь - наука – олимпизм / В. У. Агеевец, А.Д. Бутовский // Международный форум. – М., 2004.
2. Антипова Е. Культурологические проблемы олимпийского образования / Е. Антипова // Молодежь наука – олимпизм, 1998.
3. Антология исследований культуры. Интерпретация культуры. - СПб., Университетская книга; 1997. - 728 с.

4. Арнольд А.И. Введение в культурологию / А.И. Арнольд; М., 1993.
5. Арончик И.Л. Спорт в мире культуры / И.Л. Арончик. - Самара, 1993. – С. 86 – 99.
6. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов. - София-Пресс, 1977. - С. 125 – 138.
7. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1996.
8. Федоров Н. А. Античная литература. Греция. Антология / Н.А. Федоров, В.И. Мирошенкова. – М.,1989. - 512 с.

ИСТОРИЯ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Х. Р. Пенезева, М. И. Калашикова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Зимние олимпийские игры - всемирные комплексные соревнования по зимним видам спорта. Как и летние Олимпийские игры, проводятся под эгидой МОК.

Возникновение олимпийских игр. Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западной части Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Корибос.

В Древней Греции олимпийцами могли стать только греки по происхождению, причем только свободные люди и только мужчины. Соревнования проходили необыкновенно упорно, а победители награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире.

Возрождение Олимпийских игр. Возрождением Олимпийских игр мы обязаны французскому энтузиасту, большому поклоннику спорта Пьеру де Кубертену (рис. 1), благодаря многолетним усилиям которого 23 июня 1894 г. был создан Международный олимпийский комитет (МОК). Эта организация и по сей день является высшим руководящим органом олимпийского движения.

Впервые вопрос о проведении отдельно Зимних Олимпийских игр обсуждался на сессии МОК в Будапеште (1911г), однако представители скандинавских стран, опасаясь за успех традиционных Северных игр, проходящих в Стокгольме, и соревнований в норвежском Холменколлене, были категорически против подобных инициатив. К тому же два зимних вида спорта Хоккей и фигурное катание к 1924 году уже были олимпийскими видами спорта, поскольку включались в программу летних Игр в Лондоне (1908) и Антверпене (1920).

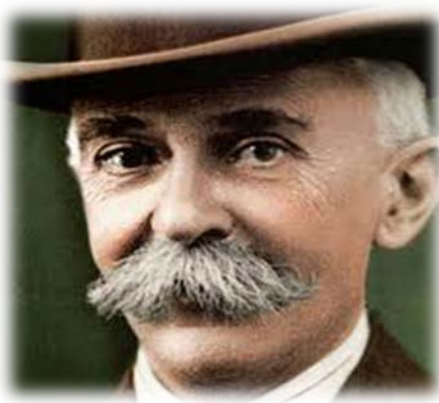


Рис. 1. Барон Пьер де Кубертен

При содействии МОК и в частности все того же неутомимого Пьера де Кубертена в 1924 во Франции прошла «Неделя зимнего спорта, посвященная предстоящим Играм VIII Олимпиады в Париже» (рис.2), которой через год был присвоен официальный статус Первых Зимних Олимпийских игр. С тех пор вплоть до 1992 года белая Олимпиада шла в ногу с летней, пропустив вместе с ней 1940 и 1944 годы. По решению МОК с 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся через два года после летней Олимпиады.



Рис. 2

Открытие Олимпийской недели 1924 года

Выбор города следующих Зимних игр проходил уже на конкурсной основе.

Места проведения Зимних олимпийских игр

<i>№</i>	<i>год</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Страна</i>	<i>Кол-во стран-участниц</i>	<i>Кол-во спортсменов</i>	<i>Кол-во дисциплин</i>	<i>Кол-во видов спорта</i>
I	1924	Шамони	Франция	16	280	14	4
II	1928	Санкт-Мориц	Швейцария	25	464	14	4
III	1932	Лейк-Плэсид	США	17	252	14	4
IV	1936	Гармиш-	Германия	28	646	17	4

		Партенкирхен					
– ^(*)	1940	Гармиш-Партенкирхен	Германия				
– ^(*)	1944	Кортина д'Ампеццо	Италия				
V	1948	Санкт-Мориц,	Швейцария	28	669	22	4
VI	1952	Осло	Норвегия	30	694	22	4
VII	1956	Кортина д'Ампеццо	Италия	32	821	24	4
VIII	1960	Скво-Вэлли	США	30	665	27	4
IX	1964	Инсбрук	Австрия	36	1091	34	6
X	1968	Гренобль	Франция	37	1158	35	6
XI	1972	Саппоро	Япония	35	1006	35	6
XII	1976	Инсбрук	Австрия	37	1123	37	6
XIII	1980	Лейк-Плэсид	США	37	1027	38	6
XIV	1984	Сараево	Югославия	49	1272	39	6
XV	1988	Калгари	Канада	57	1423	46	6
XVI	1992	Альбервиль	Франция	64	1801	57	6
XVII	1994	Лиллехаммер	Норвегия	67	1739	61	6
XVII I	1998	Нагано	Япония	72	2302	68	7
XIX	2002	Солт-Лейк-Сити	США	77	2399	78	7
XX	2006	Турин	Италия	80	2508	84	7
XXI	2010	Ванкувер	Канада	82	2766	86	7
XXII	2014	Сочи	Россия	88	2894	15	7

Примечание: (*) - отменены из-за Второй мировой войны

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>.
2. История зимних Олимпиад [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.zamnoy.com/blogs/124953116/2010-02-17/istorija_zimnih_olimpiad.
3. История зимних Олимпийских игр [Электронный ресурс] / Зимняя Олимпиада в Сочи. – Режим доступа: <http://2014.info/olympiad-history/winter-olympiad-history/>.
4. Лукашин Ю. Белые Олимпиады / Ю. Лукашин, Б. Хавин. - М.: ФиС, 1960.
5. МОК и международные спортивные объединения / Сост. А.О. Романов. - М.: ФиС, 1979.
6. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко и др. - М. : Советский спорт, 2007.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

О. В. Пластинина

г. Иркутск, МБОУ СОШ № 19

«Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью любого культурного человечества» [4].

Сегодня мы наблюдаем особый интерес к физическому воспитанию детей и пропаганде здорового образа жизни. И, наверное, это не случайно. На рубеже веков всегда отмечается стремление к осмыслению исторического прошлого, подведению итогов определенного периода развития человеческой культуры, попытка оценить накопленный опыт с тем, чтобы передать последующему поколению наиболее ценное, важное [2].

Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и патриотического воспитания. Формирование представлений об Олимпизме может стать частью реализации этих задач. Даже такие сложные проблемы патриотического воспитания могут успешно решаться через формирование у детей сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах [2].

С раннего детства необходимо рассказывать детям об истории спорта, рекордах, о великих спортсменах, об олимпийском и паралимпийском движении в мире и в нашей стране. Знание истории олимпийского движения, олимпийских ценностей, традиций – очень важны. А знание достижений своего народа на Олимпийских играх, служат отличным примером для реализации целей не только в спорте, но и в жизни. Через них формируется нравственно-патриотический мир человека [3].

У нашей страны великое прошлое! Нам есть, чем гордиться! Олимпийские рекорды, история страны и достижения спортсменов на олимпийских, и особенно на паралимпийских играх – все это, собранное воедино, должно передаваться из поколения в поколение. Эта часть духовности и патриотизма нашего народа. А уважительное отношение к истории спорта в целом – признак гражданской зрелости.

В связи с этим в нашей школе МО физической культуры была разработана программа мероприятий на 2013-2014 учебный год «От урока физической культуры к олимпийским медалям». Программа ставила перед собой следующие задачи:

1) создать у учащихся представление об олимпийских играх, как крупного соревнования в которых участвуют народы всего мира;

- 2) ознакомить школьников с достигнутыми сведениями из истории олимпийского движения;
- 3) стать соучастниками зимней олимпиады и паралимпиады 2014 года в г. Сочи;
- 4) способствовать формированию у детей интереса к занятиям физической культуры через нравственный, эстетический и патриотический опыт Олимпизма.

Практическая работа убеждает, что для организации результативной деятельности с детьми необходима продуманная система, которую мы предложили нашим учащимся. Включение олимпийского образования в процесс обучения дополняет и делает разнообразной систему физкультурно-оздоровительной работы в школе, способствует взаимодействию всей участников образовательного процесса: учителей физической культуры, классных руководителей, администрации и родителей.

В период работы детской площадки в период с 3 по 25 июня 2013 года в нашей школе были проведены «Малые летние олимпийские игры» для участников детского оздоровительного сезона, где каждый отряд представлял свою страну участницу игр. С сентября 2013 года по март 2014 года наши ребята принимали активное участие в различных мероприятиях: в эстафете олимпийского огня, в проведении олимпийских уроков, докладов о советских и российских олимпийских чемпионах, о чемпионах и призерах олимпиад наших земляков. Проводились соревнования между параллелями среднего звена по ОФП, волейболу, лыжным гонкам. 8 февраля 2014 года в школе прошел день открытых дверей «Сочи 2014». Проводился большой конкур детских рисунков на тему «О спорт – ты жизнь!». На протяжении олимпийских и паралимпийских игр в Сочи нами оформлялся стенд «Вестник олимпиады», где учащиеся, учителя и родители получали наглядную информацию о победах наших российских олимпийцев и паралимпийцев, с гордостью видели среди них наших иркутских чемпионов.

Сегодня благодаря Олимпийскому движению олимпийское образование стало неотъемлемой частью системы физкультурно-оздоровительной работы в нашей школе. За этот год нами был накоплен не очень большой, но весьма ценный опыт работы, которым мы готовы поделиться и стараемся это делать. Ведь с самого начала работы нашей школы нравственное и патриотическое развитие учащихся формировалось через процесс спортивных достижений, основанных на принципах Олимпизма. В 2013-2014 годах мы продолжили и готовы продолжать и дальше этот труд для повышения качества общеобразовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов // Проблемы олимпийского движения. - Сб. – БОК, София-Пресс, 1977. - С. 25-138.

2. Баринава И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: автореф. канд. дис. / И.В. Баринава. - М., 1994.
3. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: канд. дис. / А.Т. Гутин. - М., 1984.
4. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание / Ж. Дьюри // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». - М., 1994. - С. 122-130.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТЫ

А. А. Цыренова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Спорт на всем протяжении истории нашей цивилизации занимает особое, в чем-то даже исключительное место в жизни общества. Тому может быть несколько объяснений. Но главное, на мой взгляд, заключается в том, что спорт, в своей основе – это не только соревнование в быстроте, ловкости, силе, выносливости, но и противоборство характеров, воли и даже интеллектов.

Спорт – это некая специфическая микромодель любого общества, в котором каждая заметная личность хочет добиться успеха, завоевать авторитет у окружающих и их уважение, приобрести известность. Словом, удовлетворить свои явные и скрытые лидерские амбиции, жажду первенства и даже здоровое тщеславие.

История возникновения олимпийских игр. Первая известная нам Олимпиада с древности проходила в 776 г. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну, хотя это неоднократно нарушалось. Для древних эллинов игры были инструментом мира, облегчавшим переговоры между городами, способствовавшим взаимопониманию и связи между государствами. Центром олимпийского мира древности был священный округ Зевса в Олимпии – роща вдоль реки Алфей при впадении в нее ручья Кладей. В этом прекрасном городке Эллады почти триста раз устраивались традиционные общегреческие состязания в честь бога-громовержца.

В те далекие времена на Олимпиадах выявлялся лишь победитель в отдельных видах соревнований – Олимпионик. Говоря современным языком, никто не фиксировал абсолютные достижения атлетов. Однако, Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом римлян. После того, как христианство стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление язычества, и в 394 году н.э. они были запрещены императором Феодосием.

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановившей интерес к искусству Древней Греции, вспомнили про Олимпийские игры. В начале 19 века спорт получил в Европе всеобщее признание и возникло стремление организовать нечто подобное Олимпийским играм. Некоторый след в истории оставили локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 годах. Хотя они и не дали ощутимых практических результатов в развитии международного Олимпийского движения, но послужили толчком к формированию Олимпийских игр современности, обязанных своим возрождением французскому общественному деятелю, педагогу, историку Пьеру Де Кубертену.

Рост экономического и культурного общения между государствами, возникший в конце 18 века, появление современных видов транспорта, подготовили почву для возрождения Олимпийских игр в международном масштабе. Именно поэтому призыв Пьера Де Кубертена: “Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!”, нашел должный отклик во многих странах. 23 июня 1894 г. в Париже в Большом зале Сорбонны собралась комиссия по возрождению Олимпийских игр. Её генеральным секретарем стал Пьер Де Кубертен. Затем оформился Международный Олимпийский Комитет – МОК, в который вошли наиболее авторитетные и независимые граждане разных стран.

По решению МОК игры первой Олимпиады были проведены в апреле 1896 г. в столице Греции на Панафинийском стадионе. Интерес к соревнованиям был так велик, что на мраморных трибунах Панафинийского стадиона, рассчитанных на 70 тысяч мест уместилось 80 тысяч зрителей. Успех возрождения олимпийских игр подтвердили общественность и пресса многих стран, с одобрением встретившие начинание.

Символика, девиз. Церемония открытия игр. В параде стран первой всегда выходит команда Греции. Далее команды стран идут в алфавитном порядке. Замыкает парад команда страны-хозяйки Игр. Олимпийский флаг поднимают во время исполнения олимпийского гимна. Олимпийский факел, доставленный из Греции, используется для зажжения олимпийского огня. Выпускаются голуби как символ мира. Все атлеты и официальные лица команд принимают олимпийскую клятву.

Официальный логотип (эмблема) Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой кругов или колец. Этот символ был разработан основателем современных Олимпийских Игр бароном Пьером де Кубертенем в 1913 году. Считается, что пять колец – символ пяти континентов (Европы, Азии, Австралии, Африки и Америки). На флаге любого государства есть по крайней мере один цвет из представленных на олимпийских кольцах.

Официальный флаг Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр. Флаг планировалось впервые использовать на Играх 1916 года, но они не состоялись из-за войны, поэтому впервые флаг появился на

Олимпийских играх 1920 года в Антверпене (Бельгия). Олимпийский флаг используется в церемониях открытия и закрытия каждой Олимпиады. На церемонии закрытия мэр города-хозяина прошедших Игр передает флаг мэру города-хозяина следующих Игр. В течение четырех лет флаг остается в здании мэрии города, который готовится к очередным Играм.

Олимпийский девиз состоит из трех латинских слов – Citius, Altius, Fortius распространенным является перевод «Быстрее, выше, сильнее». Фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Мартином Дидоном (Henri Martin Dideon) на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Эти слова понравились Кубертену, и он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира.

Олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Игр Пьером де Кубертенем. «Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие, также как в жизни самое главное – не триумф, а борьба».

Олимпийская клятва. Тексты клятвы предложил Пьер де Кубертен, впоследствии он несколько изменился и сейчас звучит так: «От имени всех участников соревнований, я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд». Клятву принимают также тренеры и официальные лица команд. Спортивные судьи также принимают клятву, текст которой адаптирован для этих целей. Впервые олимпийская клятва прозвучала в 1920 году, а клятва арбитров – в 1968 году в Мехико.

Олимпийский огонь. Ритуал зажжения священного огня происходит от древних греков и был возобновлен Кубертенем в 1912 году. Факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей, образованных вогнутым зеркалом. Олимпийский огонь символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу. Традиция зажигать огонь на стадионах была начата в 1928 году (на зимних Играх – в 1952 году). Эстафета по доставке факела в город хозяин Игр впервые состоялась в 1936 году. Олимпийский факел доставляется на главный стадион Игр во время церемонии открытия, где с помощью него зажигается огонь в специальной чаше на стадионе. Олимпийский огонь горит до закрытия Олимпиады.

Роль олимпийского движения в международной мировой культуре

В спорте заключен огромный потенциал для выполнения такой важной социальной культурной функции, как интеграция, общение, сближение людей, укрепление международного взаимопонимания. Анализ истории современного спорта дает множество примеров реализации этого потенциала. Неоднократно спорт выступал в качестве «посла мира», способствовал установлению или поддержанию культурных и политических связей, дружественных отношений между различными странами и народами в условиях общей конфронтации. Так, в 1936 г., когда отношения между Германией и Америкой были особенно напряженными, немец Лутслон и Оуэнс, который был представителем расы, не

слишком почитаемой в Германии, встретились на спортивной площадке. Эта встреча растопила лед отношений между двумя странами, и между спортсменами установилась дружба, продолжавшаяся вплоть до гибели Лутслона. Обратим внимание на то, что международные спортивные контакты начались еще тогда, когда многие другие области культуры ограничивались национальной средой. Если они и прерывались в силу чрезвычайных обстоятельств, то возобновлялись при первой же возможности. Так, уже почти на следующий день после окончания первой и второй мировых войн, как только сражающиеся стороны прекращали военные действия, спортсмены обеих сторон договаривались о спортивных встречах между собой. Для современного международного спортивного движения характерны многообразные спортивные встречи и контакты. Причем, они являются наиболее систематическими и регулярными по сравнению со всеми другими. Международные контакты в области спорта являются важной составной частью гуманитарного сотрудничества. Как область культурного обмена они обладают широким диапазоном форм и видов связей, наличием исторически сложившихся традиций, развитой организационной структурой. Так, например, в практику международных спортивных контактов прочно вошла система долгосрочных двусторонних и многосторонних соглашений, которая помогает придать процессу международной интеграции в сфере спорта управляемый и планируемый характер.

Таким образом, на современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно-обоснованной системе физического воспитания, которая охватывает все социальные слои общества.

Существуют государственные системы программно-оценочных нормативов и требований к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физической культуры по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, в армии.

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные, и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего. За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение.

Но несмотря ни на что, олимпийские игры живы и по сей день. Конечно это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники - за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения. Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире.

Которой не знал-бы, что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору. За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы, и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев В.У. Истоки олимпийского движения в России / В. У. Агеев, А. Д. Бутовский // Международный форум, 2004.
2. Арнольдов А.И. Введение в культурологию / А.И. Арнольдов. - М., 1993.
3. Арончик И.Л. Спорт в мире культуры / И.Л. Арончик. - Самара, 1993. – С. 86 – 99.
4. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту / Ж. Атанасов. - София-Пресс, 1977. - С. 125 – 138.

Направление IV.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ

Е. В. Аверин

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Во многих государствах разработаны и внедрены в практику разнообразные программы и системы социального обеспечения людей с ослабленным здоровьем, в которых особое внимание уделяется занятиям физическими упражнениями (М.М. Башкиров, 1999).

В декларации ООН о правах инвалидов (1975, п. 2.1) подчеркивается: «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий... имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положение в обществе, на образование, профессиональную ремесленную подготовку, восстановление трудоспособности; на помощь, консультации, на услуги по трудоустройству, другие виды обслуживания, которые позволяют им максимально проявить свои возможности и способности и ускоряют процесс их социальной интеграции и реинтеграции».

Целесообразность такого подхода определяется тем, что, несмотря на значительные успехи медицины, число инвалидов неуклонно растет и составляет, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения земного шара.

Рост инвалидности в большинстве стран мира связан «с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами...» (С.П. Евсеев, 1998).

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а тем более «спорт» несовместимы, и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей

и укрепления здоровья. Но 90-е годы внесли серьезные изменения в обществе по отношению к инвалидам в России. И хотя в большей своей части эти изменения лишь провозглашались, они все же сыграли свою положительную роль.

Социализирующая роль физической культуры, и особенно адаптивной физической культуры, выражается в том, что этот вид социальной практики оказывает глубокое и всестороннее воздействие на сущностные качества человека, развивая его физически и духовно.

Под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную сферу и социальные группы (Н.И. Пономарев, 1975). Человек, занимающийся любым спортом, попадает под воздействие четкого регулирования поведения (уставы, правила соревнований, режим и т.п.), он приобщается к активному участию в жизни спортивного коллектива и воспитывается тем самым как активный общественный деятель. Спорт порождает социально значимые мотивы деятельности (Н.И. Пономарев, 1996). Облегчение условий вхождения человека в общественные процессы, формирование его личностной идентичности – основная цель адаптивной физической культуры в современном обществе в рассматриваемом аспекте.

Чтобы могла сформироваться такая «личностная идентичность», человек должен обрести пять основных качеств:

- эмпатию (способность глубоко, как свои собственные, понимать требования и ожидания других людей);
- языковую компетентность, то есть умение хорошо владеть языком;
- когнитивные способности (например, способность к абстрактному мышлению);
- толерантность к неоднозначности (способность, позволяющая адекватно реагировать на противоречивые требования и выносить различного рода фрустрации);
- чувство ролевой дистанции (приводится по Э. Майнбергу, 1995).

Для адаптивной физической культуры важно не только то, насколько успешно усваиваются учениками двигательные умения и навыки, но и то, как успешно обеспечиваются при этом процессы, способствующие усвоению социальных навыков. Приобретение моторных навыков, физическое совершенствование детей здесь является в большей степени поводом и средством, благоприятным условием для приобретения навыков социальных. Особенно когда речь идет о детях с отклонениями в развитии интеллектуальной сферы.

Являясь одним из важнейших факторов образовательно-культурного процесса, адаптивная физическая культура выступает универсальным средством его гуманизации, поскольку реализует воспроизводство личности человека именно как целостности в своем телесно-духовном единстве.

В настоящее время большинство экономически развитых стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом.

Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное в данной системе - создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения и общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям.

Однако в нашей стране все же наблюдается недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт очень важны для человека с ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов, создания условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями в общество.

Адаптивная физическая культура, обладающая мощным социализирующим потенциалом, должна оказать помощь осуществлению гуманизации специального образования, которая в настоящее время призвана противостоять непрерывно усиливающимся тенденциям рационализации, технологизации, информатизации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова. - Томск: Полиграф. фирма "STAR", 2006 - 147 с.

2. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).

3. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов / Н. О. Рубцова // Теор. и практ. физ.к-ры, 1998. - № 1. - С. 16–18.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Комплексная реабилитация инвалидов: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чехихина и др. - М.: Издательский Центр «Академия», 2005. - 304 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.

7. Сунагатова Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов /Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова // Молодой ученый, 2012. - №12. - С. 603-607.

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ СЛАБОВИДЯЩИХ И НЕЗРЯЧИХ ДЕТЕЙ

***М. В. Бутузова, М. В. Пружинина, Л. П. Протасова**
г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная
академия образования»*

История Паралимпийского движения насчитывает уже более шести десятков лет. То, что начиналось как совместная попытка врачей и пациентов вернуть к социальной жизни людей с инвалидностью, вылилось в большие социально-спортивные проекты, изменяющие уклад всего общества [3]. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что в основе сложнейшего комплекса проблем, лежит идея о необходимости и возможности массовой общественной интеграции слабовидящих и незрячих людей. Все возрастающий интерес ученых и широкой общественности к проблемам инвалидности отражает не только растущую обеспокоенность масштабами распространения слепоты и слабовидения, но и стремление найти более эффективные способы борьбы с этим социальным недугом и такие формы помощи людям, чтобы максимально способствовать преодолению отрицательных социальных последствий, вызываемых дефектом зрения [1].

Нашим исследовательским объектом явилась школа – интернат № 8 г. Иркутска, так как эта школа имеет многочисленное количество выдающихся спортсменов в Паралимпийских видах спорта, и нами была проанализирована работа педагогов со слабовидящими и незрячими детьми. Адаптивное физическое воспитание детей в школах III—IV видов предусматривает

овладение школьниками программным материалом в соответствии с государственным образовательным стандартом. В школьную программу включены разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, которые способствуют гармоничному развитию школьников без каких-либо скидок на недостаточность зрения. Помимо этого предусмотрены дополнительные занятия по коррекции двигательных нарушений (ЛФК).

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала [5].

В работе со слепыми и слабовидящими детьми используются все методы обучения, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности детей с нарушениями зрения, есть некоторые различия в приемах применения, обусловленные состоянием зрения. Они различны и изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Внимательного отношения требует состояние умственного развития ребенка.

Соблюдая принцип компенсаторной направленности, на основе сенсорного развития в процессе обучения двигательным действиям используется взаимодействие методов и приемов обучения. Ведущее значение приобретают *словесные методы обучения*, из которых наиболее распространенным является метод объяснения, благодаря которому учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает живые образы, пространственные представления о предметах и действиях. Для наиболее полноценного восприятия учебного материала, учитель чаще использует демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря.

Поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором, широко используется *звуковой метод* (бубен, колокольчик, свисток, хлопki, голос учителя, озвученные мячи). Воспринимая звуки, учащиеся с нарушением зрения, ориентируются в любом пространстве, определяют направление звука, его местонахождение, что дает возможность слепым детям воспринимать и познавать окружающий мир.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих детей. Используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения – осязательная. Требования к этому методу – большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов, использование которых обязательно сопровождается словесным описанием.

Метод показа («контактный»), используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный (учитель, взяв руки ученика, выполняет движение вместе с ним) метод показа и активный (ребенок осязает положение частей тела партнера или учителя). Также используется *метод мышечно–двигательного чувства*. Преподаватель направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках, при выполнении двигательных действий.

Метод дистанционного управления – учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством команд: «поверни направо», «иди вперед» и т.д.

Метод стимулирования двигательной активности. Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства.

Необходимо отметить, что при выборе метода обучения, учителем учитывается воспитание активности, трудолюбия и самостоятельности. Дети полностью задействованы в педагогическом процессе: переноска и уборка снарядах, инвентаря, проведение разминки. Используемые методы и приемы наилучшим образом обеспечивают развитие двигательной моторики слабовидящих и незрячих детей [2].

Показателем социальной интеграции слабовидящих и незрячих детей школы г. Иркутска, служит выступление учащихся на Паралимпийских играх по легкой атлетике, к которым долгие годы готовил заслуженный тренер России Протасов В. А. Его воспитанники: Сергей Ходаков двукратный паралимпийский чемпион. Андрей Коптев – участник Паралимпиады в Греции. Алексей Лабзин - заслуженный мастер спорта международного класса, чемпион Паралимпиады в Лондоне 2012г. в беге на 400 метров, двукратный серебряный призер Паралимпийских игр в Пекине по легкой атлетике. Елена Фролова – мастер спорта международного класса, участница Паралимпийских игр (1996 г., 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012г.). Быстров Анатолий – участник Паралимпийских игр в Пекине 2008 г [4].

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что правильно выстроенные занятия по физической культуре позволяют максимально адаптировать детей к социальной жизни, не взирая на их ограничения в состоянии здоровья, а выступления на Паралимпийских играх является наивысшим показателем социальной интеграции слабовидящих и незрячих детей, который мотивирует остальных учащихся к плодотворной жизнедеятельности и достижению своих желаний и потребностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев, Е. Д. Система реабилитации слепых / Е. Д. Агеев. – М, 1981. – 83 с.

2. Иркутские заслуженные тренеры СССР и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://irkipedia.ru/content/irkutskie_zasluzhennye_trenery_ssr_i_rossii. (20.04.2014).
3. Методика адаптивной физической культуры для слабовидящих и поздноослепших детей в школе – интернате 3 – 4 вида г. Якутска [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=465245>. (19.04.2014).
4. Петров А., Сильные духом [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dislife.ru/articles/view/15337>. (20.04.2014).
5. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения / Л. Н. Ростомашвили. – М, 2002. – 102 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ ХОЛЕЦИСТИТОМ

Л.В. Верницкая

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Распространенность хронических холециститов с патологией желчевыводящих путей среди детей школьного возраста по России в возрасте от 7 до 15 лет составляет от 6 до 15%. Особую актуальность в связи с данным фактом приобретают всевозможные попытки улучшить исходы лечения, расширить диапазон помощи больным и значительно повысить эффективность реабилитации при применении рационально составленных комплексов лечебной физкультуры при различных стадиях заболевания хроническим холециститом у детей школьного возраста, как в индивидуальных, так и в групповых занятиях.

Целью исследования явилась разработка и теоретическое обоснование комплексов лечебной физкультуры для реабилитации детей школьного возраста, страдающих хроническим холециститом.

Хронический холецистит - рецидивирующее хроническое воспалительное поражение желчного пузыря, вызываемое чаще условно-патогенной микрофлорой, как правило, сочетающееся с дискинезией желчевыводящих путей, а в ряде случаев - с желчнокаменной болезнью.

Хронический холецистит у детей школьного возраста характеризуется выраженной интоксикацией, болями в животе возникающие независимо от приема пищи или после приема жирной пищи после тяжелой физической нагрузки. У детей школьного возраста возможна атипичная локализация болевого синдрома - боли в области сердца, в подложечковой области за грудиной, тошнота, рвота, не приносящая облегчения, склонность к запорам.

Воспалительный процесс в желчных путях возникает с момента включения в патогенетическую цепь бактериального фактора. Развитие может быть вызвано стафилококком, стрептококком, кишечной палочкой, протеем,

энтерококком. Этиологическим фактором воспалительного процесса может быть вирус, а также после перенесенной энтеровирусной инфекции. Немаловажная этиологическая роль принадлежит грибам. Нередко причиной поражения желчных путей у детей является заболевание двенадцатиперстной кишки.

Инфекция может проникать гематогенным, лимфогенным и восходящим путями.

Диагноз хронического холецистита подтверждается рядом лабораторно-инструментальных методов исследования, включающих в себя, скрининговую гепатограмму, дуоденальное зондирование, рентгенологическое, ультразвуковое исследование и применение внутривенной холицистографии.

В период обострения в общем анализе крови наблюдается умеренный лейкоцитоз со сдвигом лейкоцитарной формулы влево, ускорение СОЭ. [1]

Клинико-физиологическим обоснованием использования ЛФК является возможность воздействия на течение воспалительного процесса изменениями условий кровоснабжения и кровообращения в брюшной полости при упражнениях. При этом уменьшаются застойные явления, создаются выгодные физиологические условия для восстановительных процессов в стенке желчного пузыря и желчных протоков. В то же время стимулирующее действие физических упражнений способствует повышению неспецифической сопротивляемости организма, обеспечивая тем самым сочетанное влияние в комплексной терапии местного и общего воздействия.

Занятия лечебной физической культурой показаны в следующих случаях:

1. В период госпитализаций при отсутствии частых приступов и обострений;
2. Наличие субфебрильной температуры тела;
3. Наличие болезненности при пальпации в области желчного пузыря;
4. Небольшое увеличение печени, также легкие болезненные ощущения в области печени;
5. Незначительная желтуха, иногда возникающая у больных.

После выписки из стационара ЛФК не только показана, но и необходима, поскольку в большинстве случаев больные выходят из больницы с остаточными явлениями заболевания. Именно в этот период систематические занятия ЛФК позволяют значительно укрепить здоровье больного.

В тоже время, следует учитывать существующие противопоказания к применению ЛФК при реабилитации детей школьного возраста с хроническим холециститом [2]:

- период обострения основного заболевания (при выраженном болевом синдроме);
- перивисцериты;
- острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей в период интоксикации и (температурной реакцией выше $37,0^{\circ}\text{C}$);

- заболевания кожи с нарушением ее целостности, а также гнойничковые поражения кожи;
- туберкулез внутренних органов и кожных покровов;
- декомпенсация основных органов и систем;
- психические заболевания;
- новообразования любой локализации.

Задачи лечебной физкультуры детей школьного возраста с хроническим холециститом:

1. Улучшение обмена веществ, оздоровление и укрепление организма;
2. Уменьшение застойных явлений в печени и желчном пузыре;
3. Снятие спазматических явлений в желчном пузыре и протоках;
4. Увеличение подвижности диафрагмы - главного регулятора внутрибрюшного давления;
5. Улучшение кровообращения в печени и других органах брюшной полости;
6. Содействие оттоку желчи в желчном пузыре;
7. Укрепление брюшного пресса с целью удержания органов брюшной полости в нормальном положении, а также урегулирование работы желудка и кишечника.
9. Нормализация эмоциональной сферы,
10. Восстановление и адаптация к физическим нагрузкам.

Физические упражнения в развитии основных двигательных навыков должны соответствовать возрасту ребенка и различные приемы стимуляции и восстановления дают возможность конкретно воздействовать на двигательную сферу ребенка [3].

Лечебная физкультура проводится в форме утренней гигиенической гимнастики, специальных занятий и индивидуальных заданий для самостоятельного выполнения. Занятия ЛФК проводятся малогрупповым или групповым способом. [4] Используются физические упражнения для большинства мышечных групп из исходных положений стоя, в ходьбе, сидя, лежа на спине, на боку и на животе, с возрастающим числом повторений, в различном темпе. На фоне общеразвивающих применяются специальные упражнения для мышц брюшного пресса как из исходных положений, способствующих оттоку желчи, так и из других исходных положений. В сочетании с ними и самостоятельно включаются упражнения в расслаблении. Дыхательные статические и динамические упражнения используются как для воздействия на желчевыводящие пути, так и для нормализации функции внешнего дыхания, исключаются натуживание, резкие колебания внутрибрюшного давления. Улучшение и нормализация эмоционального тонуса больных, оздоровление их нервно-психической сферы может быть достигнуто за счет игровых элементов, пособий и снарядов, а также при включении в содержание занятий игр средней и малой подвижности.

Поздняя диагностика и неадекватная терапия хронического холецистита может привести к разнообразным и серьёзным осложнениям, вплоть до хирургического лечения.

Чтобы предотвратить осложнение при хроническом холецистите у детей школьного возраста, назначают лечебную физкультуру на ранних стадиях и для профилактики заболевания.

Эффективность реабилитации значительно возрастет, если применить рационально составленные комплексы лечебной физкультуры при различной стадии заболевания хроническим холециститом как индивидуально для каждого ребёнка, так и в групповых занятиях, самостоятельного здания на дом [5].

Выводы. Таким образом, хронический холецистит оценивается как самое частое воспалительное заболевание детей школьного возраста от 7 до 15 лет, продолжительностью более 6 месяцев, поражающее стенки желчного пузыря преимущественно в области шейки, протекает, как правило, с нарушением циркуляции желчи, сопровождающее дискинезией желчевыводящих путей.

Проведённый анализ научно-методической литературы по данной теме позволил сделать вывод, что применение различных комплексов лечебной физкультуры в реабилитации детей, страдающих хроническим холециститом при частом изменении исходных положений приводит к положительному результату и улучшению оттока желчи; на разных стадиях заболевания способствует купированию болевого синдрома, улучшению моторики, уменьшению застойных явлений в печени и желчном пузыре, снятию спазматических явлений в желчном пузыре и протоках; улучшению кровообращения в печени и других органах брюшной полости и укреплению брюшного пресса с целью удержания органов брюшной полости в нормальном положении.

Исходя из вышесказанного, наиболее эффективными упражнениями будут считаться дыхательные упражнения статистического и динамического характера, упражнения для мышц брюшного пресса упражнения в расслаблении, а также упражнения способствующие оттоку желчи.

Необходимо отметить, что используются физические упражнения, из исходных положений стоя, в ходьбе, сидя, лежа на спине, на боку и на животе, с возрастающим числом повторений и в различном темпе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева Т.Г. Детская гастроэнтерология / Т.Г. Авдеева, Ю.В. Рябухин, Л.П. Парменова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 192 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 1999. - 250 с.
3. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте/ А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Речь, 2007.— 472 с.
4. Фонарев М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М.И. Фонарев. - Медицина, 1983.— 360 с.

4. Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях / М.И. Фонарев. - Л.: «Медицина», 1977.

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

С. П. Дыбов

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Сейчас на фоне всеобщей коммерциализации общества и мощного развития индустрии производства, в том числе спиртных напитков (5л на душу населения) и табачной продукции, а также, с ухудшением экологической обстановки, практически во всех сферах жизни встает вопрос нравственного и творческого развития человека.

Решая его серьезно и с полной ответственностью мы сможем влиять на качество жизни и менять обстановку к лучшему.

Поэтому, в реабилитации детей инвалидов всегда возникает вопрос о выборе эффективного метода, который дает хороший и стабильный результат. Реабилитация детей инвалидов не должна ограничиваться только восстановлением навыков самообслуживания или обучением выполнению лишь определенному действию работы, которая может быть, как-то оплачена работодателем. Чтобы не сформировать «людей-роботов», необходимо поставить правильную цель, четко понимая, что мы формируем и развиваем, и к этой работе подходить творчески. Конечно, для этого нужно, прежде всего, работать над собой, формируя неустанно свое педагогическое мастерство, понимая, что обучение это взаимный процесс роста на жизненном пути. Мы учим лишь тому, чему нам самим необходимо научиться. Хорошо, если это обучение началось как можно раньше. На взгляд автора данной работы, родители, прежде чем зачать ребенка, должны пройти физическую и психологическую подготовку к родам в специальных центрах и они должны быть в каждом городе, районе.

В Сибири такой центр пока один, который целостно подходит к развитию человека, используя древние знания Йоги - это Центр Счастливого Человека. Отзывы мам прошедших подготовку к родам в этом центре только положительные.

Снижать уровень инвалидности и влиять на здоровье грядущего поколения можно уже сейчас, выстраивая культурно просветительскую и практическую работу с учащимися и молодежью. В этом существенную помощь может оказать учение йоги. Народная мудрость гласит, что дети любви — прекрасные дети. Когда наступает посевная, садовники отбирают семена и

готовят почву. Думающие люди, желающие зачать ребенка, убедятся в качестве „семян“, постараются подготовить почву наилучшим образом, т.е. будут вести здоровый образ жизни и достигать определенного психологического настроя.

В детском саду г. Липецка применялась методика использования элементов йоги в игровой форме в течение года, было выявлено, что у детей занимающихся йогой по методике Куликовской Татьяны, стал проявляться интерес к изучению и общению со своим телом, они были активны в ролевых играх по сказкам, фантазировали после активной части занятий, с удовольствием лепили и рисовали. Это была адаптированная методика курса хатха-йоги, построенная с учетом психологических, физиологических и анатомических особенностей детей. Практикуя йогу, с детьми развивали не только тело, но и творческие способности. В ходе практики дети учились владеть своим поведением и настроением. В сознании маленьких йогов просто не оставалось места капризам. Практика йоги позволяет детям и учителю познать мир и себя, формирует и закрепляет в сознании детей такие духовные ценности как правдивость, ненасилие, чистоплотность, самоуважение и т.д.

Таким образом, благодаря йоге, у ребенка с нарушением физического развития будет больше спокойствия, эмоционального равновесия, концентрации, уверенности, а значит возможности творческого самовыражения.

РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Н. Ю. Карнаухова, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

История Олимпийских игр хорошо известна многим. Гораздо меньше известны Паралимпийские игры – олимпиады для людей с физическими недостатками, ограниченными возможностями. Таким людям занятия спортом оказывают колоссальную поддержку в физическом развитии, а также помогают морально и психологически противостоять своему недугу. Развитие паралимпийского спорта является актуальной темой современности, которая принимает мировые масштабы.

Название «Паралимпийские игры» первоначально было связано с термином «paraplegia» – паралич нижних конечностей, поскольку первые регулярные соревнования проводились среди людей с заболеваниями позвоночника. С началом участия в играх спортсменов с другими видами инвалидности термин «Паралимпийские игры» был переосмыслен как «рядом, вне олимпиады»: слияние греческого предлога «para» – рядом, вне, помимо,

около, параллельно и слова «olympics». Новая интерпретация должна была свидетельствовать о проведении соревнований среди людей с инвалидностью параллельно и равноправно с олимпийскими играми [4].

Развитие спорта инвалидов имеет более чем столетнюю историю. Еще в XVIII и XIX столетиях установлено, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов.

Первые попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты в XIX столетии. В 1888 г. в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. Впервые «Олимпийские игры для глухих» проведены в Париже в 1924 году.

Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй мировой войны. В 1944 г. в центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток – Мандевиле была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения. Ее создатель, профессор Людвиг Гуттман, со временем стал директором Сток – Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Поскольку Паралимпийский спорт имеет в своей основе реабилитацию, то первые попытки распределения спортсменов – инвалидов на группы во время соревнований основывались на медицинском диагнозе. То есть спортсмены с травмой позвоночника имели свои классы, спортсмены с ампутациями – свои, спортсмены с черепно-мозговой травмой – отдельные классы. Такое деление на классы было одинаковым для всех видов спорта. Однако со временем стало понятно, что для справедливого разделения спортсменов на классы необходимо учитывать их функциональные возможности в определенном виде спорта [3].

В последующем был обозначен ряд спортсменов, которые проходят классификацию в Паралимпийских видах спорта:

- спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата;
- спортсмены с нарушением зрения;
- спортсмены с нарушением интеллекта [1].

Первые Паралимпийские игры состоялись в столице Италии – Риме в 1960 году. В соревнованиях приняли участие 400 спортсменов из 23 стран. Первые зимние Паралимпийские игры состоялись в 1976 году в Швеции в городе Орнсколдсвике. Соревнования для спортсменов с ампутированными конечностями и нарушением зрения были организованы на треке и в поле. Впервые демонстрировались соревнования в гонках на санях [4].

С тех пор Паралимпийские игры проводятся в год проведения Олимпийских игр, а начиная с Паралимпийских игр в Сеуле 1988 года они проходят в тех же городах и местах, что и их Олимпийские аналоги.

В связи с различными возможностями инвалидов – спортсменов, паралимпийские, как и олимпийские виды спорта делятся на два вида: летние и

зимние. Летние: пара-гребля, велоспорт, дзюдо, конный спорт, плавание, стрельба из лука, футбол 5x5 (футзал), баскетбол на колясках, волейбол сидя, легкая атлетика, пауэрлифтинг, пулевая стрельба, теннис на колясках, футбол 7x7, бочча, голбол, настольный теннис, парусный спорт, регби на колясках, фехтование, пара-триатлон; зимние: горные лыжи, керлинг на колясках, биатлон, следж хоккей, лыжные гонки, пара-сноуборд [2].

Россия на Паралимпийских играх впервые приняла участие отдельной командой в 1994 году на зимних Играх в Лиллехаммере, и с тех пор принимает участие на всех летних и зимних Играх.

До этого Россия участвовала в составе сборной СССР, первый дебют был в Инсбруке в 1988 году. В этот же год СССР участвовал в летних Паралимпийских играх в Сеуле. Советские паралимпийцы выиграли 21 золотую медаль, 20 серебряных и 15 бронзовых в летних Играх и 2 бронзовых медали в зимних Играх.

За всю историю проведения Паралимпийских игр российские спортсмены выиграли 268 олимпийских медалей на летних играх, из них 91 золотая медаль, 87 серебряных и 90 бронзовых, а также 153 медали на зимних Паралимпийских играх, из которых золотых – 55, серебряных – 59 и бронзовых – 39 медалей. Таким образом, всего было выиграно 421 медаль, из них 145 – золотых, что свидетельствует о высоком уровне подготовки спортсменов-инвалидов и о стремительном развитии паралимпийских видов спорта в России [4].

Немаловажную поддержку российским паралимпийцам оказывает государство. Так, 13 декабря 2006 года Генеральная Ассамблея ООН приняла Конвенцию «О правах инвалидов». Документ вступил в силу 3 мая 2008 года, после того, как его ратифицировали более 20 государств. 27 апреля 2012 года Президентом Российской Федерации был одобрен Федеральный закон «О ратификации Конвенции «О правах инвалидов» [5]. В данной Конвенции содержатся конкретные положения об участии инвалидов в культурной жизни, проведении досуга и отдыха и занятии спортом. Подписание данной конвенции расширяет и открывает новые возможности для паралимпийского спорта и паралимпийцев России.

Данная поддержка государства особенно необходима инвалидам-спортсменам. Она свидетельствует о попытках стереть границы между полноценными спортсменами и людьми, имеющими тяжелые заболевания, людьми, которые в не меньшей степени стремятся к высоким достижениям в спорте.

Зимние Паралимпийские игры 2014 (официально – XI Паралимпийские зимние игры) проходили в России в г. Сочи с 7 по 16 марта 2014 года. Паралимпийские игры проводились на тех же аренах, которые были использованы для зимних Олимпийских игр 2014 года. Российские спортсмены – паралимпийцы выступили достойно и заняли первое место среди спортсменов других стран. Общее количество медалей: золотых – 30, серебряных – 28, бронзовых – 22, всего – 80 медалей.

Опыт успешного преодоления трудностей на высоком спортивном уровне придает каждому участнику чувство удовлетворения. Инвалиды добиваются таких спортивных результатов, которые раньше казались невозможными. Имея отклонения в здоровье, принимают участие в соревнованиях, преодолевая трудности, становятся сильнее духом, самореализуются и имеют активную жизненную позицию.

Изучение истории возникновения и развития мирового паралимпийского спорта показало, что, несмотря на его глобальные масштабы и перспективы, остается недостаток в организации Паралимпийских игр, что выражено в малочисленности участников. Корнем данной проблемы могут быть различные факторы, но главным, на наш взгляд, является личная незаинтересованность людей с ограниченными возможностями в занятиях спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Классификационный Кодекс и Международные стандарт [Текст] / авт.-сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. сангл. М. М. Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ, 2008. – 60 с.
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.paralymp.ru>.
3. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с.
3. Типовая учебно-тренировочная программа подготовки спортсменов-паралимпийцев в горнолыжном спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова, С. В. Полекаренко, Р. А. Толмачев ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 85 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

К. В. Красинская

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-

двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Большинство детей с нарушениями зрения (слабо выраженными), которые корригируются оптическими средствами, обучаются в массовых школах. Как правило, эти дети справляются с программным материалом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении учителями физической культуры технологией обучения таких детей.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала. Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательным способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом.

В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Остановимся на некоторых из них.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

Для детей с нарушенным зрением наиболее типичным методическим приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. Наглядность

обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности – отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей.

Организация и виды подвижных игр с детьми с нарушением зрения.

Игра должна соответствовать возрасту детей, их физическому развитию и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для детей с ослабленным зрением, руководитель игры должен стремиться к тому, чтобы он был ярким и красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета (зеленый, красный, оранжевый, желтый), наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие.

При использовании мяча можно руководствоваться следующими рекомендациями. Мяч для игры необходимо подбирать очень ровный (круглый), обеспечивающий угол падения, равный углу отражения, чтобы он отскакивал прямо в руки играющему. Мяч должен быть несколько тяжелее волейбольного. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Используемый инвентарь должен быть безопасен.

Играющих необходимо предварительно ознакомить с размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными и др.), дать им самостоятельно походить, побегать, посмотреть все предметы и инвентарь, которые будут использованы в игре. Все это позволит детям безбоязненно передвигаться во время игры.

Руководитель с помощью сигнала (например, два длинных свистка означают прекращение игры) ориентирует играющих, дает правильное направление и предупреждает об опасности. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные восприятия.

Ребенок с нарушением зрения ощущает всю игру преимущественно посредством слухового анализатора, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха, нервной системы, переутомление, поэтому следует регулировать физическую нагрузку при играх. Указанные меры безопасности дают возможность свободного передвижения ребенка в игре, избавиться от комплекса «неполноценности» обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала, создают положительный эмоциональный фон.

Таким образом, адаптивная физическая культура должна помочь ребенку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2012. - 568 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная и физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2007. - 568 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - М. : ИД "ГЭОТАР-МЕД", 2004. - 560 с.
6. Лечебная физическая культура: учебник / ред. С. Н. Попов. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 416 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Т. А. Новоселова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Инсульт (лат. *insultus* – «приступ») – острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), обусловленное закупоркой (ишемия) или разрывом (кровоизлияние – геморрагия) сосуда, питающего часть мозга, а также кровоизлиянием в оболочки мозга (среди всех типов инсультов наиболее распространены ишемические инсульты: они составляют около 80 % всех ОНМК). При возникновении ОНМК здоровый человек за несколько минут может умереть или превратиться в инвалида, лишается движений, речи, памяти и, что, возможно, хуже всего, независимости. Двигательные нарушения (параличи и парезы) часто сочетаются с другим неврологическим дефицитом: нарушением чувствительности, речевыми расстройствами (при очагах в левом полушарии), мозжечковыми расстройствами и т.д. Они – одна из наиболее частых причин инвалидности и смертности среди населения. По данным ВОЗ, ежегодно регистрируются 100-300 случаев инсультов на каждые 100000 населения. Инсульт – крайне важная медико-социальная проблема, поскольку

это одна из наиболее частых причин инвалидизации, в большинстве случаев связанной с двигательными нарушениями.

Большое значение придается профилактике инсульта, активной терапии в первые часы от начала заболевания с целью ограничить объем пораженной ткани. Пациенты, пережившие инсульт, нуждаются в реабилитации, наблюдении участковых или семейных врачей, невропатолога поликлиники, опеке социальных органов, заботе со стороны родных. Только совместные усилия позволят приблизить качество жизни к доинсультному. За последние 20 лет частота возникновения ОНМК выросла в 1,6 раза.

Факторы риска ОНМК разделяются на: контролируемые – некоторые перенесенные и имеющиеся заболевания (артериальная гипертензия; мерцательная аритмия; сахарный диабет; гиперхолестеринемия и гиперлипидемия; заболевания, связанные с нарушениями кровообращения; перенесенные инсульт, транзиторная ишемическая атака, инфаркт миокарда; ожирение), и нездоровый образ жизни (курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, избыточное употребление жирной пищи и соли, гиподинамия, длительное нервное напряжение), и неконтролируемые – возраст, мужской пол, наследственность.

Реабилитация больных после острого нарушения кровообращения направлена на восстановление функциональных возможностей нервной системы или компенсацию неврологического дефекта, социальную, профессиональную и бытовую реабилитацию. Длительность реабилитации зависит от степени тяжести инсульта, распространенности зоны поражения. В восстановительном периоде после инсульта принято выделять несколько периодов: ранний восстановительный, длящийся первые 6 месяцев; поздний восстановительный период включает в себя отрезок времени от полугода до 1 года; резидуальный период, после года. Основные принципы реабилитации: её раннее начало, систематичность, длительность. Это возможно при поэтапной реабилитации, подключении специалистов различных направлений (неврологов, терапевтов, урологов, нейропсихологов, массажистов, логопедов-афафизиотерапевтов, специалистов по кинезотерапии (лечебной физкультуре), трудотерапевтов, психологов, социальных работников, и других); адекватности реабилитационных мероприятий; участия самого больного, его близких и родных в процессе.

В настоящее время разработано большое количество методов восстановительного лечения и реабилитации больных после инсульта. Одним из основных и наиболее эффективным является общеукрепляющая и специальная лечебная физкультура. В комплекс укрепляющих упражнений внесены пассивные и активные движения конечностей, которые подбираются строго индивидуально, а также дыхательные упражнения. Все эти мероприятия должны назначаться в как можно более ранние сроки после инсульта. Такая тактика реабилитации больных после инсульта помогает в ранние сроки восстановить двигательную активность пациента. Цель этой реабилитации – не

допустить развития нарушений, которые могут быть вызваны гипокинезией, так как при длительной гипокинезии могут развиваться гипотрофия и гипотония мышц, уменьшиться минутный объем крови и жизненная емкость легких.

При развитии у больных постинсультных двигательных нарушений систематические двигательные упражнения нормализуют вентиляцию легких и ликвидируют дыхательную недостаточность. Разработаны специальные физические упражнения, при выполнении которых восстанавливается патологически измененный мышечный тонус, уменьшается степень пареза, устраняются патологические содружественные движения, а также формируются важнейшие двигательные навыки.

Наиболее целесообразно начинать лечебную гимнастику в тот период, когда у пациента уже начинают сглаживаться общемозговые явления, такие, как нарушения сознания, и проявляются двигательные расстройства. При этом, как правило, уже с 5–6 дня после инсульта для парализованных конечностей создается специальная укладка, так называемое лечение положением. Эти мероприятия проводятся с целью избежать развития мышечных контрактур.

Двигательные нарушения – одно из наиболее частых и тяжелых последствий инсульта. Восстановление утраченных движений является максимальным в течение двух-трех месяцев с момента инсульта, оно продолжается на протяжении года и наиболее существенно в первые шесть месяцев. Восстановление способности к самостоятельному передвижению наблюдается даже у больных, у которых инсульт приводит к полному отсутствию движений в конечностях с одной стороны (гемиплегии). При адекватной физиотерапии большинство таких больных начинают самостоятельно стоять и ходить, по крайней мере, через 3-6 месяцев после заболевания, что и составляет одну из главных целей реабилитации при грубой степени двигательных нарушений.

Лечебная гимнастика должна проводиться уже в первые дни с момента инсульта при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам (например, инфаркт миокарда или аневризма мозговой артерии). Движения в парализованных конечностях следует проводить в течение нескольких (10-20) минут не менее трех раз в день, особое внимание следует уделить суставам (плечевому, локтевому, тазобедренному и голеностопному), в которых возможно раннее и значительное развитие воспаления и ограничения подвижности. Активные движения в паретичных конечностях необходимо тренировать сразу после их появления, постепенно увеличивая нагрузку. При отсутствии противопоказаний больные должны садиться в кровати уже через 2-3 дня после развития ишемического инсульта и через одну-две недели после возникновения внутримозгового кровоизлияния. Затем, если они уверенно сидят в кровати, больные могут сидеть в кресле или на стуле и обучаться стоянию, использованию инвалидной коляски. В дальнейшем следует обучать больных ходьбе, используя сначала специальные приспособления, а затем палочку. При проведении физиотерапии необходимо постепенное увеличение

физических нагрузок. Если у больного имеется патология со стороны сердца (например, аритмия или стенокардия), то реабилитационная программа согласуется с кардиологом.

Для достижения эффективных результатов восстановительного лечения следует придерживаться оптимальной последовательности и рационального распределения процедур в течение дня. Вначале проводят лекарственные и физиотерапевтические воздействия, а затем ЛФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2012. - 568 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная и физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2007. - 568 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - М. : ИД "ГЭОТАР-МЕД", 2004. - 560 с.
6. Лечебная физическая культура. - учебник / ред. С. Н. Попов. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 416 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ТРАВМОЙ ПОЗВОНОЧНИКА

В. В. Сидорова

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Жутко, но факт остается фактом ежегодно до 500 тысяч человек получают травму позвоночника различной степени тяжести. Одно из самых страшных увечий – перелом позвоночника. Но такой диагноз – не приговор. Продолжающие жить и работать люди тому яркий пример. Их жизнь – результат труда врачей и их самих. Повышенное внимание к использованию средств оздоровительной (лечебной) физической культуры как никогда актуально сегодня.

Только правильно спланированный курс реабилитации после травмы позвоночника поможет восстановить утраченные функции и вновь ощутить радость движения.

Реабилитация позвоночника после травмы и восстановление утраченных функций — задача из непростых, но реальных и научно доказанных. И ведущая роль при этом отводится физическим методам лечения и средствам лечебной физической культуры.

Благодаря физическим методам лечения:

- улучшается кровообращение, вследствие чего усиливается рассасывание деструктивных тканей, инфильтратов, гематом, рубцов и спаек;
- ускоряется регенерации нервных волокон;
- нормализуется мышечный тонус;
- улучшаются обменно-энергетические процессы;
- стимулируются функции органов отправления;
- уменьшаются боли и активизируются защитные силы организма.

Позвоночник еще очень уязвим после перенесенной травмы, пребывания в корсете, длительного ограничения движения. Поэтому начинать занятия восстановительной физкультурой нужно очень осторожно, прислушиваясь к собственным ощущениям. При занятиях не используется поднятия никаких тяжестей, динамичных упражнений, сопротивления. После перелома позвоночника это категорически противопоказано. Необходимы упражнения позволяющие выполнять мягкое вытяжение во всех плоскостях, под наблюдением грамотного инструктора.

Упражнения лечебной физкультуры должны подбираться индивидуально, только тогда они помогают улучшить физическую форму, координацию, гибкость. Лечебная физкультура проводится с раннего восстановительного периода и на протяжении всего лечения с целью восстановления утраченных функций, повышения общего тонуса организма, предотвращения застойных явлений, контрактур и пролежней.

Перенесенные травмы позвоночника значительно влияют на гибкость позвоночного столба, поэтому реабилитационный курс должен включать в себя упражнения на развитие гибкости, что помогает уменьшить боль и сохранить здоровье, выполнять всевозможные движения и снять напряжение. Мышцы спины должны быть крепкими, а их работа – скоординированной, поэтому лечебная физкультура включает в себя упражнения на развитие координации.

При переломе позвоночника в шейном отделе после снятия иммобилизации применяют упражнения для восстановления подвижности и укрепления мышц шеи – повороты, наклоны головы вперед и назад. Эти упражнения следует назначать вместе с общеукрепляющими, проводить их в медленном темпе.



При переломе тел грудных и поясничных позвонков чаще других применяют функциональный метод, при котором больного укладывают на функциональную кровать (под матрац положен щит) с приподнятым головным концом, под поясничную область кладут ватно-марлевый валик. При этом осуществляется вытяжение собственным весом больного при помощи лямок, проведенных за подмышечные впадины. При остеосинтезе физические упражнения назначают с первых дней в ИП лежа на спине, с 10-18 дня

разрешают вставать с постели и включают упражнения в ИП стоя. На уровне повреждения используют изометрические напряжения мышц.

Движение – это жизнь! Лучше всего понимаешь это, когда теряешь способность двигаться – из-за травмы, операции, тяжелой болезни, превращающей человека в «лежачего» больного. Прекратить двигаться – значит сдаться. Продолжать двигаться – значит победить болезнь, вернуться к полноценной жизни!

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2012. - 568 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная и физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2007. - 568 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - М. : ИД "ГЭОТАР-МЕД", 2004. - 560 с.
6. Лечебная физическая культура : учебник / ред. С. Н. Попов. - 7-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2009. - 416 с.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ЛОДЫЖКИ ГОЛЕНИ

Е. В. Собченко, Н. П. Гаськова

*г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,
Иркутская государственная сельскохозяйственная академия*

Повреждение голеностопного сустава - это одна из наиболее частых травм среди всех травм конечностей. Учитывая, что в настоящее время волейбол становится одним из наиболее травматичных из бесконтактных видов спорта, профилактика травм и восстановление после них является достаточно актуальной проблемой для занимающихся. Выделяют четыре основные травмы, характерные для волейбола - травмы пальцев кисти, травмы колена и плеча, травмы лодыжки, которые случаются чаще всего. Augustsson, Aagaard и Jorgensen [3, 4] показали, что 86% травм лодыжки являются острыми травмами, а 74% острых травм случались на соревнованиях. Наибольший процент травм голеностопного сустава происходит от неправильных приземлений при «спрыгиваниях» с высоких предметов, приземлениях на неровные поверхности, падениях. В этих случаях наиболее характерны вывихи и переломы. Могут наблюдаться повреждения и заболевания мягких тканей этой области - икроножных мышц, ахиллова сухожилия, растяжения и воспаления связочного

аппарата. В большинстве случаев острые травмы лодыжки - это растяжения связок голеностопного сустава [5].

Практика показывает, что все пациенты с повреждением связочного аппарата, независимо от того являются ли они не осложненными или осложненными, а тем более, пациенты с переломами голеностопного сустава, нуждаются в реабилитации.

Основные принципы реабилитации после травмы голеностопного сустава сводятся к следующему: на первой стадии - покой и защита. Затем - восстановление гибкости и подвижности сустава без нагрузки на него. Использование более интенсивных упражнений, когда появляется возможность стоять на травмированной ноге. Постепенное возвращение к прежнему (до травмы) уровню активности, не прекращая упражнений [1].

Физические нагрузки (лечебная физическая культура) при переломах лодыжки голени приобретает особую актуальность, так как при переломах голеностопного сустава ситуация усугубляется необходимостью длительной фиксации сустава в определённом положении, которая всегда ведёт к ослаблению и атрофии мышц. Это значительно усложняет реабилитационный процесс и делает его более продолжительным. Иногда подобные травмы принимают хронический характер и больные становятся инвалидами.

Большое значение в вопросе лечения повреждений голеностопного сустава приобретают нагрузка на сустав и ношение ортопедической обуви.

Постепенная нагрузка на больную конечность разрешается после снятия гипсовой повязки. Время ограничения полной нагрузки зависит от тяжести травмы, качества лечения, возраста и пола больного, условий его труда и целого ряда других причин. Однако следует всегда помнить, что преждевременное разрешение полной нагрузки на больную конечность может привести к дегенеративным изменениям со стороны суставного хряща и развитию деформирующего артроза.

Полнота восстановления двигательных функций зависит: от тяжести травмы; от степени восстановления анатомической целостности - если что-то удалено, увы, полного восстановления не будет, но, как правило, многое можно сделать: устранить или значительно уменьшить болезненность, восстановить подвижность в смежных сегментах тела, восстановить кровообращение и лимфоотток и т.д.; от сроков, прошедших с момента травмы - чем больше времени прошло, тем сложнее и длительнее процесс восстановления.

Цель этапа реабилитации - максимально полное восстановление утраченных двигательных функций, исходя из сложившейся после травмы анатомической ситуации. Это огромная, тяжёлая работа, требующая от пациента терпения и упорства, а от инструктора, занимающегося с выздоравливающим, специальных знаний, навыков, наличия в арсенале необходимого реабилитационного оборудования, тренажеров, приспособлений.

Основой адаптивно-физической реабилитации является тренировочный процесс (совершенствование движения или двигательного стереотипа), в

котором используются гимнастические упражнения как основное специфическое физическое средство, с помощью которого достигается направленное воздействие на движение пациента, а также различные тренажеры, которые являются вспомогательным средством.

Крайне важно, полностью завершить программу адаптивно - физических нагрузок при реабилитации, т.к. это значительно уменьшает шанс аналогичной травмы в будущем [2].

Таким образом, актуальность изучения значения и роли адаптивно - физических нагрузок при реабилитации голеностопного сустава после различных травм и повреждений не вызывает сомнений и является очевидной.

Целью нашей работы явилась оценка длительности восстановительного периода у спортсменов после переломов лодыжки голени в зависимости от используемых средств и методов лечебной физической культуры.

В соответствии с целью, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить основные направления лечебной физической культуры при переломах лодыжки голени.

2. Оценить частоту и характер травм у спортсменов-волейболистов, тренирующихся в регионе Восточной Сибири.

3. Оценить эффективность комплексов лечебной физической культуры в лечении травм и повреждений лодыжки голени.

Предполагается, что комплексное использование средств лечебной физической культуры позволит ускорить процесс восстановления спортсменов-волейболистов при травмах голеностопного сустава.

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, Д.М.Аронов, М.И. Балаболкин и др. - М., 2001.- 302 с.

2. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. - М.: Изд-во Эксмо, 2003.- 862 с.

3. Augustsson RS, Augustsson J, Thomee R, Svantesson U. Injuries and preventive actions in elite Swedish volleyball. Scand J Med Sci Sports. 2006, vol.16, pp. 433-440.

4. Aagaard H, Jorgensen U. Injuries in elite volleyball. Scand J Med Sci Sports. 1996, vol.6, pp. 228-232.

5. Verhagen E, Van der Beek A, Bouter LM, Barh RM, Van Mechlen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. Br J Sports Med. 2004, vol.38, pp. 477-481.

Направление V.
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ
ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. А. Гудкова

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Войти в XXI век образованным человеком можно только хорошо владея информационными технологиями. Ведь деятельность людей все в большей степени зависит от их информированности, способности эффективно использовать информацию. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Потребность общества в квалифицированных специалистах, владеющих арсеналом средств и методов информатики, превращается в ведущий фактор образовательной политики. Целостная реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки будущего специалиста. Это полностью относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Ведь не секрет, что на сегодняшний день большинство из них не подготовлены к работе в условиях информатизации как профессионально, так и психологически. Однако до настоящего времени не разработана педагогическая концепция подготовки указанных специалистов в условиях использования современных информационных технологий, требующих внесения значительных коррективов в физкультурное образование, с тем, чтобы специалист в этой области имел четкое представление о том, где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера, какие программные продукты должны это обеспечить, как работать в условиях информатизации общества. В связи с этим логично заключить, что данные требования должны найти свое отражение в квалификационных характеристиках специалистов, в требованиях государственных образовательных стандартов нового поколения [1].

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование [3], они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других

областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять:

- сбор, обработку и передачу информации,
- вести самостоятельную работу и самообразование;
- качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения;
- обобщение и углубление теоретических знаний об основных понятиях и методах информации как научной дисциплины;
- изучение и освоение основ и способов представления, хранения, обработки и передачи информации с применением компьютеров;
- формирование умений и навыков работы на персональном компьютере;
- освоение методов работы с информационными и телекоммуникационными технологиями;
- изучение и освоение методов и способов применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности.

Содержание основных компонентов информационной подготовки должно быть построено таким образом, чтобы они могли служить базой для формирования основ информационной культуры будущего специалиста по физической культуре и спорту. При этом специфика предметной области будущей профессиональной деятельности должна находить свое отражение в решении конкретных прикладных задач на лабораторных и практических занятиях.

Обеспечение необходимого уровня информационной культуры специалиста не может быть целью только одной учебной дисциплины, необходимо внедрение современных информационных технологий во все специальные дисциплины профилирующих кафедр, что требует определенного уровня профессиональной подготовки профессорско-преподавательского состава, его знакомства с потенциальными возможностями этих технологий, умением использовать эти возможности в своей практической и научной деятельности. Этот момент является весьма актуальным и педагогически значимым, так как студенты на деле, то есть в процессе учебно-тренировочных занятий, проведения научных исследований и т.д., должны видеть и на себе испытать преимущества и возможности современных информационных технологий. Поэтому вопрос о том, где и как использовать современные информационные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту, а также в их профессиональной деятельности приобретает практическое значение, требует постоянного анализа и обобщения, так как не всегда и не везде есть целесообразность их применения.

Уже сейчас очерчиваются основные направления использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. К ним можно отнести:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- обучающие мультимедиа системы;
- создание и использование баз данных;
- моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса;
- использование информационных технологий для обслуживания соревнований;
- использование информационных технологий в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности;
- автоматизированные методы функциональной диагностики;
- организацию дистанционного обучения и т. д.

Достижение второй цели практически неразрывно связано с первой. Принципиальное решение задачи повышения уровня подготовки специалистов посредством совершенствования технологии обучения на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий кроется не столько в области технических возможностей современных технологий, сколько в отсутствии научно-методического обеспечения использования этих достижений.

Анализ современного состояния области обучения на базе передовых информационных технологий показывает, что два фактора - технологии и теории обучения - действуют без должной связи между собой. Важно, чтобы в учебный процесс входили не просто новые технические средства, а новые образовательные технологии, направленные на решение собственно образовательных задач, а значит, глубоко осмысленные с позиций педагогической науки, теории обучения, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, что усиливает необходимость проведения глубоких исследований в этой области. В этой связи приобретает особую актуальность разработка дидактических и методических принципов использования современных информационных технологий в учебном процессе, педагогическом осмыслении накопленного в других областях опыта, проведения соответствующих научных и методических работ по созданию и изучению возможностей педагогических программных средств в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Определенный интерес в этом плане представляют мультимедиа технологии, "Виртуальная реальность" и средства телекоммуникаций. Так, например, весьма эффективны дидактические материалы, подготовленные на основе мультимедиа технологий (программы для контроля и самоконтроля знаний, обучающие мультимедиа системы по спортивно-педагогическим дисциплинам, справочно-информационные энциклопедии и т.п.). Технология мультимедиа не только превращает компьютер в полноценного собеседника, но и позволяет студентам, не выходя из аудитории (спортзала, дома), присутствовать на лекциях выдающихся ученых и педагогов, занятиях ведущих тренеров, в соревнованиях различного ранга, стать свидетелями исторических событий прошлого и настоящего, посетить образовательные, культурные и спортивные центры мира. При этом необходимо особо подчеркнуть, что в этом случае происходит параллельная передача аудио- и визуальной информации на персональный компьютер в сочетании с использованием больших объемов информации и интерактивными возможностями работы: произвольный переход от одного места к другому, осуществление поиска разделов по содержанию, организация режима вопросов и ответов, использование разветвленных сюжетов и т.д.

Современные технологии "Виртуальная реальность" обеспечивают стереоскопическое представление видеоинформации на экране, ее стереозвучание, а также управление аудио-видео-информацией специализированными манипуляторами и голосом. Они дают возможность перемещать объекты в виртуальном пространстве, применяют методы интерактивного манипулирования объектами, компьютерную имитацию зрительных, слуховых, осязательных, моторных (двигательных) ощущений, что в перспективе может решить многие проблемы моделирования учебно-тренировочного процесса (обучение сложно-координационным спортивным двигательным действиям, решение тактических задач, создание различных проблемных ситуаций в постановке учебно-воспитательного процесса) [2].

Значительное место в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту могут занять глобальные телекоммуникационные сети, например "Интернет". Благодаря Интернету создаются совершенно новые возможности для студентов, спортсменов, судей по спорту и тренерско-преподавательского состава:

- проведение телеконференций; обмен информацией;
- организация совместных исследований обучаемых из различных учебных заведений;
- организация консультативной помощи обучаемым, спортсменам и тренерам из научно-методических и спортивных центров;
- организация сети дистанционного обучения; формирование умения добывать информацию из разнообразных источников, банков знаний, банков данных, хранить ее, передавать и обрабатывать.

Преподаватели, благодаря доступу к сетям телекоммуникаций, не только существенно повышают свою информационную вооруженность, но и получают уникальную возможность общения со своими коллегами практически во всем мире. Это создает идеальные условия и для профессионального общения, ведения совместной учебно-методической и научной работы, обмена учебными разработками, компьютерными программами, данными и т.п. Использование новых информационных технологий дает преподавателю возможность достигать дидактических целей, применять как отдельные виды учебной работы, так и любой их набор, т.е. проектировать обучающую среду. Ориентированные на преподавателя инструментальные средства позволяют ему оперативно обновлять содержание автоматизированных учебных и контролирующих программ в соответствии с появлением новых знаний и технологий. Преподаватель получает дополнительные возможности для поддержания и направления развития личности обучаемого, творческого поиска и организации их совместной работы, разработки и выбора наилучших вариантов учебных программ. Он становится основным поставщиком предметных целей обучения с учетом неоднородности и значимости учебных дисциплин. Открывается возможность отказаться от свойственных традиционному обучению рутинных видов деятельности преподавателя, предоставив ему интеллектуальные формы труда. Новые информационные технологии освобождают его от изложения обучаемым значительной части учебного материала и от рутинных операций, связанных с отработкой умений и навыков. Намечается качественный сдвиг в существующих сегодня отношениях между преподавателями и студентами. Компьютеры выступают третьим партнером в учебном процессе. Они предоставляют новые возможности другим его участникам и требуют изменения сложившихся между ними отношений.

Информатизация профессионального физкультурного образования предъявляет новые требования к профессиональным качествам и уровню подготовки специалистов. Владение современными информационными технологиями становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и в области физической культуры и спорта, что требует разработки и внедрения в учебный процесс профессионально ориентированных программ и курсов, направленных на овладение основами необходимых знаний и накопление личного опыта их использования в своей профессиональной деятельности.

Анализ состояния вопроса показывает, что, несмотря на значительные потенциальные возможности современных информационных технологий в системе высшего физкультурного образования, они еще не нашли должного применения. Для решения поставленных задач необходимо:

- разработать педагогическую концепцию подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях использования современных информационных и коммуникационных технологий;

- сформулировать основные требования к информационной подготовке специалистов по физической культуре и спорту для включения в квалификационные характеристики и в государственные образовательные стандарты нового поколения;
- проводить дальнейшие научные исследования с целью изучения возможностей современных информационных и коммуникационных технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорта;
- подготовить к изданию учебники и учебно-методические пособия, в том числе и в электронном варианте, для обеспечения учебного процесса с учетом профессиональной направленности будущих специалистов по физической культуре и спорту;
- планомерно осуществлять повышение квалификации профессорско-преподавательского состава ИФК и ФФК по вопросам использования современных информационных технологий в физкультурном образовании;
- целенаправленно решать вопросы, связанные с оснащением физкультурных учебных заведений соответствующими техническими средствами и коммуникациями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения - к информационным технологиям / Ю.Д. Железняк, Е.Л. Воробьева // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением. – Ижевск, 1999. - С. 180-183.
2. Зайцева В.В. Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учета типа морфо-функциональной конституции / В.В. Зайцева // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). - М., 1999. - С. 162-165.
3. Петров П.К. Новые информационные технологии обучения в профессионально-педагогической подготовке студентов ПФФК/ П.К. Петров // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. - Ижевск, 1996. -С. 46-53.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

А. Н. Китова

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва»*

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья,

сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. 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.

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: *«Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».*

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его 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.

Как, благодаря чему, приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те

лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

«Для меня спорт - это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»,- заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

«Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу».

И эти слова прямо дополняют высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В одном из своих выступлений он заявил: *«Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?..»*.

В высказываниях представителей разных социально-политических систем много общего. Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Таким образом, физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования,

рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. - М.: Мир, 1992. – 94 с.
2. Белорусова В. В. Воспитание в спорте: мет. пособие / В.В. Белорусова. - М., 1993. – 58 с.
3. Крутецкий В. А Основы педагогической психологии: учебник / В.А. Крутецкий. - М., 1992. – 158 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Л. А. Копылова, Я. В. Рабинович

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся факторов, влияющих на эффективность (успешность) спортивной деятельности. Следует отметить, что по данному вопросу не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры. Использование результатов психологических исследований в теории и практике спорта носит закономерный характер, и понимание спортивной деятельности во многом основывается на достижениях именно психологической науки. Спецификой спортивной деятельности с позиции психологической науки занимались Ю.М. Блудов, И.П. Волков, В.А. Дёмин, Т.Т. Джамгаров Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев, В.П. Озеров, В.А. Плахтиенко, В.И. Румянцева и др. Успешность спортсмена рассматривают в своих исследованиях, Л.Д. Гиссен, М.А. Иткис, М.Я. Жилина, П.А. Рудик, О.А. Черникова, Р.З. Шайхтдинов и др.

С позиции личностного подхода факторы успешности человека в различных сферах деятельности рассмотрены в работах В.А. Бодрова, К.М.

Гуревича, Л.Г. Дикой, Г.М. Зараковского, М.А. Котика, Б.Ф. Ломова и др. Особое направление составляют исследования связи успешности деятельности с личностными особенностями ее субъекта (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.Н. Анцыферова и др.).

Одним из наиболее актуальных и часто дискутируемых вопросов выступает обоснование «внутренних условий» (С.Л. Рубинштейн), обеспечивающих высокий уровень осуществления деятельности человеком. Выявлено, что субъект деятельности характеризуется определенной совокупностью личностных образований, в которую входят: мотивы, установки, направленность, способы поведения и реагирования, характерологические особенности и др., определяющее своеобразие его индивидуально-психологических проявлений в деятельности. Эти вопросы рассматриваются в работах В.Г. Асеева В.Г., С.П. Безносова, Ю. В. Бессоновой, В.А. Бодрова, Е.П. Ильина, Т.В. Корниловой, И.А. Коровиковой, Е.А. Милерян, В.А. Пономаренко и др.

Понятие «направленность личности» введено в научный обиход С.Л. Рубинштейном. Практически все психологи под направленностью личности понимают совокупность или систему каких-либо мотивационных образований, явлений. У Б.И. Додонова – это система потребностей; у К. К. Платонова – совокупность влечений, желаний, интересов, склонностей, идеалов, мировоззрения, убеждений; у Л.И. Божович и Р.С. Немова – система или совокупность мотивов. Однако понимание направленности личности как совокупности или системы мотивационных образований – это лишь одна сторона ее сущности. Другая сторона заключается в том, что эта система определяет направление поведения и деятельности человека, ориентирует его, определяет тенденции поведения и действий и, в конечном итоге, определяет облик человека в социальном плане.

Выделение типов направленности показывает, что она может определяться не комплексом каких-то факторов, а только одним из них, например личностной или коллективистической установкой. Точно так же направленность личности может определяться каким-то одним чрезмерно развитым интересом. Таким образом, структура направленности личности, может быть простой и сложной, но главное в ней – это устойчивое доминирование какой-то потребности, интереса, вследствие чего человек «настойчиво ищет средства возбуждать в себе нужные ему переживания как можно чаще и сильнее».

Современные авторы рассматривают направленность как отдельную сторону личности, ее интегративное свойство. По мнению Г.Л. Смирнова, Е.А. Шумилина направленностью является типологическая характеристика личности, определяющая и иллюстрирующая ее отношения к своим основным социальным ролям и, в целом, социальную сущность человека.

С.Л. Рубинштейн, Т.Е. Конникова, Э.Г. Юдин, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, говорят о направленности, что это качество личности, которое

обеспечивает и присвоение целей общества, и выработку собственных целей жизнедеятельности, то есть, это смыслообразующая структура личности.

Приведенные характеристики помогают уяснить, что направленность является системообразующим свойством личности, важнейшей психологической предпосылкой эффективности деятельности человека.

Вместе с тем, существенная характеристика направленности личности как свойства, определяющего ее деятельность и проявляющегося в этой деятельности, не нашла пока достаточно полного отражения в конкретных психологических исследованиях, в том числе и в исследованиях личностной обусловленности деятельности спортсмена.

Целью нашего исследования является теоретический анализ и эмпирическое изучение направленности личности спортсмена как ведущего субъективного фактора эффективности (успешности) его деятельности.

Предметом исследования выступает влияние направленности личности на эффективность деятельности спортсмена (на примере студентов ФГБОУ СПО ГУОР г. Иркутска).

Основная гипотеза, которая будет проверяться в исследовании, заключается в предположении о том, что тип направленности личности студента в существенной степени, определяя качественные особенности субъективной модели подготовки специалиста в учебно-познавательной активности, детерминирует тип и эффективность его учебной и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев С.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / С.В. Дмитриев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ

Е. А. Костина, И. К. Гаврилов, Н. А. Васильев

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Чем занимаются математики и зачем они вообще нужны? Принято считать, что математики сутки напролет сидят за письменным столом, придумывают четырехэтажные формулы и за день изводят по пачке бумаги. Большинство людей не задумываются, что результаты деятельности математиков они ежедневно видят вокруг себя.

Математика и спорт казалось бы далеки друг от друга. Но это только на первый взгляд. Лишь из-за отсутствия опыта многим людям занятия точными

науками и спортом представляются малосовместимыми. Существует две математики. Первая – математика, предметом изучения которой являются искусственные конструкции, созданные математиками в процессе их свободного творчества. Вторая – изучает «реальные» математические структуры, существующие независимо от открывших их математиков. Это, так называемая, прикладная математика.

Математика присутствует в спорте повсюду и даже в самых элементарных подсчетах, которые требуются для выявления победителей. Например, пусть нам известно, что один из сильнейших русских пловцов Борис Девяткин проплыл 30-километровую дистанцию за 9 часов 6 минут. Подсчитаем его скорость: $v = \frac{s}{t} = \frac{30}{9.1} = 3.3$ км

Получается, что в час он продвигался более чем на три километра. По статистике же еще быстрее плавают наши кролисты. Стометровую дистанцию они преодолевают за 58 секунд. По известной нам формуле подсчитаем, что это более шести километров в час. С такой скоростью редко двигается и пешеход!

Расчет скорости важен и в беге. На коротких, или спринтерских, дистанциях бег ведется с наивысшей скоростью. Самое слово «спринт» означает скорость. Спринтерские дистанции бывают в 60, 100, 200 и 400 метров. Основой всех видов бега служит стометровая дистанция. Недаром легкоатлеты называют ее труднейшим экзаменом на спортивное мастерство. Первый мировой рекорд в беге на 100 метров был установлен в 1894 году и составлял 11,2 секунды. В обыденной жизни секунда – это мгновение. Скорость бега нарастает с каждой секундой. Наивысшей она становится на двадцатом метре. Если бы с такой скоростью можно было бежать всю дистанцию от старта до самого финиша, то мировой рекорд был бы 9,4 секунды (9,58 с Усейн Болт). Скорость, развиваемая на середине дистанции, превышает 40 километров в час. С такой скоростью спортсмен может обогнать быстроногую лошадь!

Математика и командные игры. Рассмотрим приложения математических методов к анализу игры в футбол. Удалось доказать, что оптимальная стратегия в выигрыше чемпионата по футболу может включать и такой вариант, как поражение в отдельных матчах. Такая ситуация может возникать, когда команда, уже обеспечившая себе место в высшей лиге, должна провести еще одну встречу в своей (низшей) лиге. Однако, в случае победы, ей пришлось бы в первом туре высшей лиги встретиться с весьма сильным противником, в случае проигрыша - с более слабым.

Нечто подобное авторы имели возможность наблюдать в ходе некоторых соревнований по теннису. Игрок предпочитал проигрыш (или отказ от игры) в первом круге с тем, чтобы попасть в «утешительную» часть турнира, включающую более слабых игроков, и где он мог бы с определенной гарантией набрать требуемое количество очков (например, для подтверждения разряда).

Известны работы, которые посвящены методам формирования основного состава футбольной команды, определения числа запасных игроков,

оптимизации возрастного состава, с определением циклов обновления состава команды и т. п.

Профессиональный волейбол - это действительно математика. Малейшая ошибка в решении задачи приема или подачи мяча приводит к проигрышу. Игроки должны не только запоминать сложные комбинации, но и знать назубок свое местоположение на площадке. Оказался в нужном месте в нужное время - получишь плюс один, забыл место - минус один.

Математика и пятиборье. Имеются рекомендации по созданию оптимальной программы еженедельных тренировок для пятиборцев. Построенная модель включала в качестве целевой функции линейную зависимость от результатов в каждом виде пятиборья. В качестве ограничений фигурировали также линейные зависимости, среди которых - ограничение на общее время (в течение недели) тренировок спортсмена по всем пяти видам спорта; на объем скоростных тренировок — он не может быть меньше объема тренировок на выносливость; на объем тренировок по общей физической подготовке - он должен превышать объем тренировок по отработке техники и т. п. Возникшая модель анализировалась методами линейного программирования.

Математика и тяжёлая атлетика. Существует математическая модель соревнования по подъему штанги. Нарочно упрощенная модель предполагала, что каждый из спортсменов имеет право попытаться лишь один раз взять вес и лишь один раз пропустить подход к очередному (или начальному) весу. В рамках этой модели выявились оптимальные стратегии участников соревнований. Аналогичным методом может быть проанализирована ситуация, фактически имеющая место в соревнованиях, когда каждый участник получает право на три попытки поднять штангу.

Математика и лёгкая атлетика. Примерно теми же методами можно изучить ситуацию, возникающую в соревнованиях по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом, в которых каждый из участников имеет право а) начать прыжки с любой высоты, но не меньшей, чем фиксированная «квалификационная»; б) сделать три попытки для преодоления каждой следующей установленной высоты. Преодолев некоторую «начальную» высоту (он ее выбирает сам), спортсмен просит поднять планку и т. д. Ему засчитывается наибольшая из преодоленных высот, без учета предшествующих попыток. Если спортсмен начинает выступление с большей начальной высоты, то он экономит силы, и вероятность взятия следующей высоты увеличивается. Однако в случае неудачной попытки его результат считается нулевым. Имеется возможность оценить в вероятностных терминах ожидаемый результат спортсмена в зависимости от начальной высоты и выдать некоторые рекомендации относительно оптимальной начальной высоты.

В данном виде спорта, крайне важны арифметические расчеты при разбеге прыгуна в длину для максимально четкого попадания «шиповкой» на планку отталкивания. Так же крайне важным арифметическим попаданием является степень упругости шеста у прыгунов в высоту.

Математика и лыжи. При планировании тренировочного процесса, в обязательном порядке производится математический расчет различных видов тренировок. Не проводя математического моделирования той или иной тренировки, нельзя давать нагрузку спортсмену, так как в процессе учитываются: рост, вес, возраст, частота сердечных сокращений в минуту, показатели артериального давления, степень подготовленности спортсменов и многое другое. Только правильно спланированный и примененный тренировочный план не наносит вреда здоровью спортсмена и позволяет им приобрести хорошую физическую форму и добиться значимых спортивных результатов.

Применение математики можно рассмотреть, изучая взаимосвязи между строением тела спортсменов и их спортивными способностями. Начнем с того, что группа исследователей-ученых установила, что спринтерские качества спортсмена зависят от длины его пятки. В своей работе они показали, что чем меньше расстояние между лодыжкой и ахилловым сухожилием, тем эффективнее используется энергия при беге. Ахиллово сухожилие расположено на задней стороне лодыжки и соединяет мышцы икры с пяткой. Исследователи предположили, что эффективность использования энергии при беге зависит от того, сколько энергии может быть запасено в сухожилии. Когда нога бегуна ударяется об землю, сухожилие сокращается, запасая энергию, которая высвобождается при подъеме ноги от поверхности.

Используя математическую модель ноги, ученые показали, что количество запасаемой энергии в первую очередь зависит не от механических свойств сухожилия, а от расстояния от лодыжки до сухожилия. Чем оно меньше, тем меньше энергии требуется спортсмену для того, чтобы бежать с той же скоростью. Чтобы подтвердить свое предположение, авторы работы изучили физические характеристики 15 профессиональных бегунов. Исследователи измеряли расстояние от лодыжки до ахиллова сухожилия, а затем определяли уровень потребления энергии спортсменами при беге на беговой дорожке со скоростью 16 километров в час. Результаты показали, что чем меньше была "пятка" бегуна, тем меньше кислорода его организм поглощал во время эксперимента. То есть, спортсмены с "маленьким размером" более эффективно использовали энергию. Так как пропорции тела обозначают соотношение размеров различных его частей, то, естественно, для их характеристики имеют значение не абсолютные, а относительные размеры туловища, конечностей и т. п.

Спортивные соревнования доставляют широкие возможности экспериментирования, проверки математических моделей и оптимальных стратегий в спортивных ситуациях. Область «математика и спорт» богата новыми интересными исследованиями и результатами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В. М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 175 с.
2. Фалалеев А.Г. Математическая статистика в спорте / А.Г. Фалалеев. М.: Просвещение, 2007. – 58 с.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В РОССИИ

Э. Э. Кумаритов

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения

Принятая в 1931 году программа ГТО состояла из 2 частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1-8-х классов (4 возрастные ступени);
2. ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись:

В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования):

I ступень - «Смелые и ловкие» - 10-11 и 12-13 лет,

II ступень - «Спортивная смена» - 14-15 лет,

III ступень - «Сила и мужество» - 16-18 лет,

IV ступень - «Физическое совершенство» - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет

V ступень - «Бодрость и здоровье» - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс, соответствующий 4-й ступени ГТО.

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.).

И так на протяжении всей активной трудовой деятельности россияне занимаются массово физической культурой, которая является основой для спорта и достижений высшего спортивного мастерства.

Количественные показатели

С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени - более 100 000.

В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.

В 1972-1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел. С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале - около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по многоборью ГТО, один человек стал первым в истории советского физкультурного движения мастером спорта СССР по многоборью ГТО

Структура комплекса ГТО:

БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы;

БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы;

ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста;

ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет.

Сдача норм ГТО станет обязательной с 1 сентября 2015 года

С 1 сентября 2015 года во всех российских школах, ВУЗах и организациях, в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры, спорта и молодёжной политике, сдача норм ГТО станет обязательной.

ЛИТЕРАТУРА

1. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172.
2. Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200.
3. О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО): Постановление совета министров СССР от 17 января 1972 г. № 61.
4. Большая Советская Энциклопедия, «Советская энциклопедия». - Москва, 1978.

ЗАИМСТВОВАНИЕ СЛОВ КАК СПОСОБ ПОПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ

Н. Куколина, Е. В. Косова

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современное общество уделяет большое внимание межнациональным и межкультурным отношениям. Одним из объединяющих социальных явлений является спорт. Феномен спорта находится в центре внимания специалистов разных научных направлений, в том числе и лингвистов, для которых особый интерес представляет язык спорта. Развитие науки, совершенствование техники, постоянное увеличение информации об окружающем мире – всё это обуславливает возникновение большого количества новых слов, которые находят отражение в языке, что ведёт к увеличению словарного состава языка и количества значений слов. Одним из способов пополнения словарного запаса является заимствование. Для современного этапа развития русского языка характерно постоянное появление новых номинаций, поэтому исследования в области заимствований не утратили свою актуальность [3].

Целью данного доклада является рассмотрение «заимствования» слов, а именно, причины заимствования спортивной лексики, изучение значения и места иностранной спортивной лексики в русском языке. Задачами исследования являются классификация данной лексики и выявление новейших её пополнений. Актуальность исследования представляется в том, что спортивная лексика последних десятилетий практически полностью заимствована из других языков и количество иностранных слов в русском языке непрерывно растёт.

Становление лексической системы современного русского языка охватывает различные временные периоды. На данном этапе развития русского языка существуют слова, которые появились совсем недавно и слова, происхождение которых относится к далёкому прошлому. Каждую эпоху развития человечества можно отследить по возникновению новых понятий и вхождению в обиход новых слов.

Лексикология выделяет два основных пути развития словарного запаса:

- 1) существование и постоянное пополнение исконно русских слов;
- 2) заимствование слов из других языков [4]. Классификацией исконно русской лексики занимается историческая лексикология, но данный вопрос не входит в поле нашего рассмотрения.

На сегодняшний день практически не существует языка, словарный запас которого не обогащался бы за счёт иноязычных заимствований. Термин заимствование имеет обширную трактовку. Заимствование рассматривается как элемент чужого языка (слово, морфема, синтаксическая конструкция и т. д.) и

как процесс перехода элементов одного языка в другой. Обычно заимствуются слова, реже синтаксические и фразеологические обороты [5]. Заимствования могут быть прямыми (из языка в язык) и косвенными (через посредство других языков).

В русский язык в разные исторические периоды проникали слова из других языков. Это было обусловлено установлением и расширением контактов в различных сферах жизни (экономике, политике, культуре и т. д.). Появление в обиходе русского языка иноязычных слов связано не только с различными периодами времени, но и с определённой сферой деятельности.

Становление и развитие спорта также вносит и вносит свои коррективы в русский язык. Спортивное движение как международное явление началось относительно недавно. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 году в Греции – родоначальнице Игр. Программа Олимпийских игр постоянно изменялась, одни виды спорта исключались из неё, другие входили. История Игр всегда отражала новые веяния спорта. В настоящее время на нашей планете развивается огромное количество видов спорта. И каждый вид стремится к популяризации. Межкультурные и межнациональные связи приводят к перемещениям спортивных увлечений. Однако чтобы сделать новый вид спорта развивающимся, необходима понятная для всех коммуникация в этой сфере.

В каждом виде спорта существуют свои правила, по которым проводятся соревнования и в которых оговорены размеры, покрытие спортивной площадки, оборудования, используемого в данном виде спорта, продолжительность времени игры, количество игроков, принимающих участие в игре, правила начисления очков, правила проведения замен и пр. И когда определённый вид спорта приживается в иноязычной стране, то предстаёт проблема переноса всех понятий и номинаций, связанных с данным видом спорта. В таких ситуациях приходит на помощь заимствование названий из языка-оригинала.

Можно выделить несколько главных причин, почему спортивная лексика постоянно пополняется новыми иноязычными словами [4]:

1. Потребность в наименовании нового вида спорта (*фингерборд, айсхоул-джампинг, дайвинг*).
2. Необходимость разграничить содержательно близкие, но всё-таки различающиеся понятия (*бегун и спринтер – бегун на короткие дистанции*).
3. Необходимость специализации понятий (*судья и рефери – спортивный судья*).
4. Замена словосочетаний одним словом (*стайер – бегун на длинные дистанции*).
5. Социально-психологические причины [4]:
 - а) восприятие иноязычного слова как более престижного, лучше звучащего (*бол, сет*);

б) употребление заимствованных слов в речи авторитетных личностей в средствах массовой информации.

Заимствование новой спортивной лексики может быть обусловлено также тем, что в языке просто не было такого понятия, либо понятие было, но его обозначение слишком длинное и сложное для употребления в речи, так что удобнее пользоваться иностранным словом. И, конечно же, основной причиной является интернациональность видов спорта. Как правило, названия видов спорта остаются такими, как в языке-источнике, и в другие языки переходят лишь при помощи транскрибирования. Как пример можно привести появление в русском языке названий всех восточных единоборств: *айкидо*, *ушу* и др.

Таким образом, спортивная лексика составляет обширный и разнообразный пласт слов современного русского языка. Все заимствованные термины из области спорта можно разбить на следующие группы:

1. Название видов спорта (*армрестлинг, джиббинг, роллеркей*).
2. Название спортсменов (*дайвер, пэйнтболист, файтер*).
3. Наименование спортивного инвентаря/оборудования (*кошонет, кайт*).
4. Название спортивной одежды/экипировки (*бутсы, кимоно*).
5. Название спортивной площадки, её частей (*корт, линия фола*).
6. Название ситуаций/положений в игре (*страйк, плей-офф*).
7. Термины из правил: название ошибок, нарушений, наказаний (*пенальти, овертайм, гандикап*).
8. Название движений, приёмов (*фристайл, хук*).
9. Наименование соревнований и их частей (*моторалли, стоп-стайл*).
10. Название препаратов (*анаболики, стероиды, допинг*).

Число заимствований в спортивной лексике всегда было очень высоко. Например, некоторые спортивные термины иноязычного происхождения являются уже настолько неотъемлемой частью языка, что зачастую они не осознаются как заимствованные (*хоккей, старт, финиш*). А появившаяся за последнее десятилетие новая спортивная терминология практически вся заимствована из других языков, преимущественно из английского.

Бум заимствований приходится на 80–90-е годы. Это связано, прежде всего, с изменением политической жизни (распад Советского Союза), а также с изменениями восприятия западной культуры (открытая ориентация на Запад). Именно этот период – период «перестройки» – связан с тотальным употреблением английской лексики во всех сферах общественной жизни. Неологизмы очень быстро вошли и закрепились в русской речи. Язык спорта также пополнился иностранной лексикой, включая жаргонизмы и сленг [2].

Молодое поколение динамично пользуется иноязычной спортивной лексикой в повседневной жизни, и уже привычными становятся выражения *кататься на скутере, ездить на байке, носить бейсболку, заниматься дайвингом* и т. д. За последние несколько лет появились новые названия молодёжных видов спорта, движений и направлений. Наиболее популярными являются [6]:

Пэ́йнтбол – (из англ. paintball – шар с краской.) спортивная командная игра, одним из элементов которой является условное поражение противника из оружия, стреляющего краской.

Паркур – (из франц.) экстремальный вид спорта, сочетающий в себе особую философию, гимнастику, легкую атлетику, боевые искусства и бильдеринг. Сутью паркура является движение вперёд и преодоление любых появляющихся на пути препятствий. Паркур внёс в обиход новые понятия, такие, как *трейсер* (человек занимающийся паркуром), *акрострит* (исполнение акробатических элементов на открытом пространстве), названия основных элементов *твист* (из англ. twist) – сальто вперёд и сразу же сальто назад, *флип* (из англ. flip) – переворот на 360 градусов с применением опоры на руки.

Картинг – гонки на *Картах*, небольших автомобилях, состоящих из рамы, мотоциклетного двигателя и сиденья. За счёт крутых поворотов и коротких прямых гонкам на картах присуща динамика, сопоставимая с «Формулой-1».

Бейсджампинг (из англ. BASE jumping) – экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов. В. А. S. E. – это акроним от английских слов: Building (дом), Antenna (антенна), Span (перекрытие, мост), Earth (земля, почва). Это перечень основных типов объектов, с которых выполняются прыжки. Спортсменов называют *Бейсджам-Перами* (от англ. basejumper), или просто *Бейсерами*. Бейсджампинг считается наиболее опасным видом парашютизма и на текущий момент рассматривается как крайне экстремальный спорт.

Футбэг (от англ. foot – нога и bag – мешок) – это относительно молодой вид спорта, появившейся около 30 лет назад, в котором игроки демонстрируют владение небольшим замшевым мячом *Футбэгом*, также называемый коротко – *Бэг*. Футбэг также является объединенным названием различных видов спорта, где используется этот мяч.

Айсшток (нем. Stockschießen) – командный вид спорта на ледяной площадке. Родиной этого вида спорта принято считать альпийские страны: в Австрии и Швейцарии он очень популярен. Айсшток – это что-то среднее между керлингом и боулингом. Айсшток дважды демонстрировался на Зимних Олимпийских играх.

С появлением фильмов о восточных единоборствах, увеличился и интерес к их видам – стали возникать школы и федерации айкидо, дзюдо, каратэ. Интерес к восточным единоборствам и борьбе не ослабевает и до настоящего времени. Открываются школы новых направлений, принося в обиход и новые понятия.

Например, существует Русская Федерация Кендо. **Кэндо** («путь меча») – современное японское фехтовальное искусство, ведущее свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом. В современной Японии рассматривается как один из видов спорта. Существует также движение за включение кэндо в программу Олимпийских игр. Популярны школы таэквондо,

кёкусинкай, ушу, капоэйры (бразильского национального боевого искусства), самбо. Интересным является факт, что самбо – часто ошибочно относят к восточным единоборствам. **Самбо** – это слово русского происхождения, образованное от словосочетания «самозащита без оружия».

Изучающие восточные единоборства обязаны владеть специальной терминологией, поэтому создаются специальные словари, где объясняется смысл слов, обозначающих тот или иной технический термин (напр., *Кумитэ* – «встреча рук», спарринг; *Ёй-дэти* – стойка готовности). Почти каждое боевое искусство имеет множество школ и направлений, и в скором времени их названия и термины могут появиться в русском языке.

Нашествие англицизмов и американизмов в значительной степени сказалось на терминологии горнолыжных видов спорта: в этой системе появилось большое количество узкопрофессиональных иноязычий, связанных со спецификой двигательной активности и правилами того или иного вида горнолыжного спорта (*сноуборд, карвинг, фрирайд, кантинг*)[1].

На основании вышесказанного относительно заимствованной спортивной лексики можно сделать следующие выводы:

1. Развитие нации может быть изучено по наполнению языка.
2. Лексический состав русского языка находится в непрерывном движении. В нём отражаются все изменения в общественной, политической, экономической, научно-технической и культурной жизни.
3. Развитие спорта также вносит изменения в словарный состав.
4. В течение последнего десятилетия появились новые виды спорта, с ними в язык проникли терминологические системы, которые были достаточно быстро освоены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арапова Н. С. Как бы сказать это по-русски? (заимствования в русском языке 19–20 вв.) / Н. С. Арапова // Русская словесность. – 2008. – № 2. – С. 52–54.
2. Баранова Т. В. Русский язык как рецептор и источник лексических заимствований: дис. ... канд. филол. наук: 10.02.01 / Т. В. Баранова – Орёл, 2003. – 204 с.
3. Богословская В. Р. Структурно-семантическая и функциональная адаптация заимствований: На материале спортивной лексики английского и русского языков : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.19 / Богословская В. Р. – Волгоград, 2003. – 201 с.
4. Изюмская С. С. Новые английские заимствования как средство языковой игры / С. С. Изюмская // Русск. яз. в школе. – 2000. – № 4 – С. 75–79.
5. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В. Н. Ярцева. – М. : Сов. энцикл., 2004. – 685 с.
6. Фомина М. И. Современный русский язык. Лексикология : учеб. для ст-тов ин-тов и фак-тов иностр. яз. / М. И. Фомина. – М.: Высш. шк., 2000. – 256 с.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, КАК ФОРМИРОВАНИЕ КРАСОТЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЙ

А. Ю. Маркидонова

г. Иркутск, Иркутский государственный университет путей сообщения

У каждого человека есть свои стремления, желания, присущие только ему. Но есть главное желание, которое возникает абсолютно у всех - оставаться молодым, красивым и здоровым.

Спорт, физические упражнения, здоровый образ жизни делает нас именно такими.

Телосложение - один из важнейших биологических и эстетических критериев физического развития человека, который используется для характеристики и оценки внешнего состояния организма. Оно должно быть предметом неустанной заботы и внимания в рамках деятельности по организации и соблюдению здорового образа жизни.

Показатели телосложения оценивались и широко применялись для характеристики человека ещё в глубокой древности. Своё наиболее яркое отражение они находят в типах телосложения, впервые выделенных Гиппократом (460-337 г. до н.э.), который предложил их различать по следующим признакам: хороший и плохой, сильный и слабый, вялый и упругий. [2]

Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов и артистов балета. Систематические тренировки делают их стройными, мускулистыми. Красоте движений обязаны своим существованием эстетико-технические виды спорта. Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие - залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно - одно из условий сохранения и укрепления здоровья.

Красота телосложения и движений особенно ярко выявлены в таком виде спорта как фигурное катание. Активные занятия этим спортом существенно влияют на телосложение, делая фигуру человека более совершенной, упругой, пластичной, красивой.

Фигурное катание на коньках – является одним из самых красивых видах спорта. Его суть заключается в передвижении спортсмена или пары на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и

устойчивость к стресс-напряжениям. Фигуристы отличаются стройной фигурой, гармонично развитой мускулатурой, красивой осанкой [6].

Ослепительный лед, нарядные изящные фигурки на восхитительных коньках – и неопишуемой красоты движения, па, прыжки, поддержки...

Фигурное катание по праву пользуется славой одного из самых красивых видов спорта, а также одного из самых популярных и самых древних.

Что касается России, к нам коньки пришли в эпоху царствования Петра I, именно он привез из Европы первые образцы коньков и придумал хитроумный способ крепления лезвий прямо к сапогам. Датой рождения русского фигурного катания, как вида спорта, считается 1865 год, когда для всех желающих открыли каток в Юсуповском саду на Садовой улице. Он был самым благоустроенным в России.

В качестве самостоятельного и полноценного вида спорта фигурное катание сформировалось уже в 19 веке, а в 1871 году было официально признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые состязания были организованы среди мужчин, в 1882 году в Вене.

В начале XX столетия фигурное катание было в программе летних Олимпийских игр, а когда начали проводиться зимние Игры (с 1924 года), то фигуристы стали бороться за олимпийские награды уже зимой.

Долгое время олимпийскими были три вида фигурного катания: женское, мужское и парное. Танцы на льду включили в программу Олимпийских игр только в 1976 году.

Официальные соревнования по фигурному катанию проводятся с 1986 года: это чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие. Обычно их организуют под эгидой Международного союза конькобежцев (ISU).[4]

На Олимпиаде в Сочи фигуристы разыгрывали пять комплектов медалей: в парном катании, мужском одиночном катании, женском одиночном катании, танцах на льду и впервые в командных соревнованиях.

Спортивные пары катают короткую, включающую семь обязательных элементов, и произвольную программы. Парники исполняют такие специфичные элементы, как параллельные прыжки, поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения.

Одним из главных критериев оценки программ является исполнение движений партнерами в унисон [1].

Занимаясь фигурным катанием, человек может быть уверен в том, что его формы тела могут производить впечатление красоты в сочетании с культурой движений, а это в свою очередь, предполагает наличие гибкости и хорошей осанки, красивой походки и умения владеть своим телом, двигаться свободно, легко и грациозно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимние игры в Сочи [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sport.mail.ru/sochi/news/17003048/>
2. Спорт и здоровый образ жизни. Спорт - здоровье и красота [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/sports-our-life.html>
3. Телосложение и его формирование. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://beauty-bodies.ru/sport/fizicheskay_kultur/775-9_5_teloslogenie_i_ego_formirovanie
4. Фигурное катание: красота каждого мига [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://zab-active.ru/articles/figurnoe_katanie
5. Формирование эстетической культуры в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.diplomy.su/shop/74.html>
6. Алые паруса. Влияние фигурного катания на умственное и физическое развитие [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/ap/drugoe/vliyanie-figurnogokataniya-na-umstvennoe-i-fizicheskoe-razvitie-shkolnika>

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ШЕЙПИНГА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В. С. Пенькович, С. Н. Тюленев

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Среди комплексных систем оздоровительной физической культуры большой популярностью в настоящее время пользуется отечественная система, получившая название “шейпинг”, разработанная и запатентованная И.В. Прохорцевым (патент № 2007205, 1991 г.). Руководящей идеей, приведшей к возникновению шейпинга, является создание эффективной гибкой системы воздействия, которая могла бы использоваться не только для физического развития, оздоровления человека, совершенствования его двигательной функции, но и решала бы такие социально и психологически важные для современного человека задачи как коррекция фигуры, осанки, совершенствование координации движения. По данным социологических исследований, по рейтингу наибольшего интереса шейпинг в настоящее время уступает только аэробике, опережая такие виды оздоровительной физической тренировки как бег, теннис, плавание и др.

В качестве главного конструктивного средства воздействия в основу системы шейпинга были положены преимущественно гимнастические упражнения силовой направленности локального и общего назначения, применяемые в соответствии с принципом их строгой регламентации. Часть задач, решаемых в системе шейпинга, решается также за счет использования вспомогательных средств, не исключающих спецпитание, аксессуары и др.

На основе реально сложившейся в настоящее время теории, методики и практики шейпинга наиболее адекватно следующее его определение. Шейпинг

– суть система развивающих занятий, поддержанная современными компьютерными технологиями и направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование человека, создание имиджа современного человека, прежде всего – элегантной женщины; это система, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей.

В настоящее время практикуется ряд направлений шейпинга: «шейпинг-классик», «шейпинг-хореография», «шейпинг-терапия», «синхро-технология», «шейпинг-про», шейпинг-программа «Вечно молодые», «шейпинг-стиль», «шейпинг тонких тел», «шейпинг-юни», шейпинг для подростков.

Шейпинг-система в ее современном виде стоит в одном методологическом ряду с программами оздоровительной тренировки, объединенными термином «аэробика». Основные современные разновидности последней: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, танцевальные аэробические виды, аква-аэробика, резист-А-бол, MartialArt, боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, таргет-тонинг, Pump-Aerobic, пилатес, спиннинг или сайклинг, йогаробика, Power yoga (активная йога). Принципиальным в системе шейпинга является идентификация соматотипа в целом, а также частных морфофункциональных особенностей занимающихся. В этой связи в рамках системы шейпинга были разработаны математические параметры шейпинг-моделей, созданные с учетом: состава тела, распределения подкожного жира в четырнадцать точек тела, развития мышечного компонента в четырех зонах тела, обхватных размеров шеи, груди, талии, бедра, голени и их пропорции.

К основным принципам оздоровительной тренировки в рамках шейпинга относятся: принцип доступности, принцип «не навреди», принцип биологической целесообразности, программно-целевой принцип, принципы индивидуализации, организации биоритмической структуры движений, половых и возрастных различий, гармонизации системы ценностных ориентаций человека, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, интеграции, красоты и эстетической целесообразности.

Методологически занятия шейпингом базируются на традиционном построении работы с занимающимися, в частности – на урочной форме. Система занятий шейпингом обеспечивается компьютерными технологиями, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и консультативной помощи специалистов и кончая дальнейшим этапным и итоговым контролем. Неотъемлемым атрибутом шейпинга является видеоманиторинг. Помимо видео-, аудио-, телеоборудования, концепция шейпинга подразумевает обязательное компьютерное программное обеспечение.

Основная цель технологии «Шейпинг-программное обеспечение» – диагностика состояния здоровья, физического развития клиента, включая антропометрическое тестирование соматотипа и его сравнение с модельными

характеристиками. Комплекс «Шейпинг-пульсометрия» обеспечивает тестирование индивидуальных показателей ЧСС, начиная с исходных, с подключением к локальной компьютерной сети шейпинг-зала. Технология «Консультант по шейпинг-питанию» позволяет оценить фактический пищевой режим занимающихся и сопоставить его с рекомендованными рационом и меню. «Консультация по фасонам» - инновационная технология, позволяющая каждому пользователю подобрать для него наилучшую модель одежды, причёски с учетом особенностей его фигуры, внешности, особенностей личности, темперамента. Все программное обеспечение организовано по клиент-серверной архитектуре.

Важная особенность шейпинга – «работа» на имидж клиента. Методологически выделены несколько понятий, связанным с термином «имидж». Это самоимидж и категории воспринимаемого, требуемого, зеркального, текущего, желаемого, корпоративного и множественного имиджа.

При сохранении опоры на общие педагогические принципы обучения, и принципы оздоровительной тренировки, шейпинг основывается также на соблюдении таких важных принципов, как индивидуализация и дифференциация подготовки, что создает условия для наиболее полного проявления возможностей и способностей занимающихся с учетом их ценностных ориентаций, личностных, психофизиологических и физических способностей. Эффективность занятий шейпингом зависит, в свою очередь, от ряда факторов объективного и субъективного порядка.

Материально-техническое и организационное обеспечение занятий шейпингом играет принципиально важную роль и предусматривает выполнение ряда специальных требований, главные из которых: норма площади на одного занимающегося, наличие комнаты для тестирования, двух раздевалок, помещения, оснащенного компьютером с подключением к Интернету, ТВ и видео; комфортные санитарно-гигиенические условия, наличие зеркал для самоконтроля, хореографического станка, платформы (подиума) для инструктора, тренажеров и инвентаря, видео-, аудио- и компьютерной техники. Рекомендуется использование цветомузыки, необходим эстетически выдержанный дизайн шейпинг-зала.

Принципиально важными результатами тренировки по методу шейпинга являются позитивные изменения общего функционального состояния, физического самочувствия занимающихся, показателей силы и подвижности в суставах, а также – соответствующие благоприятные изменения в психике, эмоциональной сфере занимающихся, их самооценке и, как следствие, возможные изменения в личной жизни и социальном статусе. Особенностью шейпинга в сравнении с любыми другими системами коррекции состояния человека является системный подход к целенаправленному индивидуализированному формированию имиджа клиентов средствами не только гимнастических упражнений, танцевальных движений, но и с помощью соответствующей одежды, аксессуаров, макияжа и пищевого режима.

Основным контингентом, занимающимся шейпингом являются женщины в возрасте 25-50 лет. Наиболее активный приток клиентов в занятия шейпингом обеспечивает возрастная категория женщин 20-25 лет, дополняемая более «возрастными» контингентами занимающихся, вследствие чего общий средний возраст занимающихся шейпингом для периода наблюдений составляет около 28 лет.

Ведущими элементами мотивации к занятиям шейпингом являются (по степени убывания значимости): желание улучшить фигуру, фактор внешней привлекательности и укрепления здоровья. У занимающихся до 30 лет мотив внешней привлекательности доминирует над заботой о здоровье, но после 30 лет эти доминанты меняются местами.

С психолого-педагогической точки зрения важна также дифференциация целей и мотивов в занятиях шейпингом на мотивы развития, улучшения состояния («улучшить фигуру», «улучшить здоровье» и т.п.) и выделенные от противоположного мотивы ограничения и освобождения от недостатков («избавиться от лишнего веса», «избавиться от некрасивых форм тела» и т.п.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ивлиев Б. К. Шейпинг – прогрессивное направление в физическом воспитании / Б. К. Ивлиев // Медицина и физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез. междунар. конф. / Асс. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины. – М., 2002. – С. 20-22.
2. Лисицкая Т. С. Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем : метод. пособие / Т. С. Лисицкая, Б. К. Ивлиев, В. А. Головина. - Рос. хим.-технолог. ун-т им. Д. И. Менделеева. – М., 2005. – 40 с.

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

Т. И. Плесенская, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Система подготовки кадров МВД России является одной из крупнейших среди отраслевых министерств. Деятельность по подготовке профессиональных кадров для МВД осуществляется в трех ведомственных университетах, пяти академиях, 15 институтах, 19 филиалах вузов и шести суворовских военных училищах [3]. В образовательных учреждениях МВД обучаются свыше 80 тыс. курсантов, слушателей и воспитанников, а ежегодный набор кандидатов на обучение составляет более 10 тыс. человек. Большую часть курсантов (слушателей) данных вузов составляют недавние школьники, что определяет особенности преподавания физической и боевой подготовки.

Также стоит отметить, что очень часто при проведении общественно-массовых мероприятий курсантов ВУЗов МВД уже с первых курсов привлекают к охране общественного порядка. Это значит, что 17-летние юноши и девушки принимая присягу, становятся полноценными сотрудниками полиции. Они должны быть физически готовы выполнять задачи по охране общественного порядка и общественной безопасности, способны предотвратить нарушения и уметь задержать правонарушителя. Именно с эти задачи решаются на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка».

Курс обучения физической подготовки включает в себя силовую, скоростную подготовку, повышение уровня выносливости и ловкости курсантов, особое место занимает обучение боевым приемам борьбы. Качество подготовки будет на высоком уровне только в том случае, если средства подготовки будут соответствовать целям.

Целью физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России является готовность к профессиональной деятельности по единоборству и задержанию вооруженных или невооруженных правонарушителей [1].

Обучение боевым приемам борьбы проводится, как правило, на несопротивляющемся партнере. А сможет ли курсант или слушатель применить полученные знания в практической ситуации, когда будет высокий уровень психологической атаки, где нарушитель будет сопротивляться, а решение необходимо принимать быстро? Поэтому данный вопрос определяет одно из направлений совершенствования учебного процесса в образовательном институте МВД России по дисциплине «Физическая подготовка».

Для решения этой проблемы профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки реализует эти задачи как на учебных занятиях, организуя спарринги и разбирая нестандартные оперативно-служебные ситуации на факультативных занятиях, так при участии курсантов и слушателей в различных соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Конечно, на учебных занятиях проводятся спарринги, но, тем не менее, это проводится без соревновательного элемента, благодаря которому можно приблизить подготовку к реальной ситуации по задержанию преступника. В таком случае прибавляется элемент сопротивляемости, внезапности и психологической атаки. Модель обучения единоборству на современном этапе должна характеризоваться четко ограниченным техническим арсеналом бросковой, ударной (руками и ногами) техники с обязательными завершающими элементами задержания (контроля), с ориентацией на наиболее эффективные приемы [2]. Боевые приемы борьбы должны не ограничиваться обучению по «моделям» изложенным в ведомственных приказах, т.е. минимумом тех знаний и первоначальных навыков единоборства по «принятым стандартам», необходимым для получения зачета, а должны преподаваться с учетом практических ситуаций. На занятиях по физической подготовке

преподавателю целесообразно показывать разные способы выполнения того или иного приема, чтобы у обучающегося была возможность выбора более удобного к применению приема в условиях психологической атаки, тогда повысится уровень подготовленности каждого сотрудника.

Также, необходимо проводить «межкафедральные» занятия, т.е. совмещать занятия по физической подготовки с занятиями по огневой и тактико-специальной подготовками. Это приблизит процесс обучения к его цели. Такие занятия должны включать в себя элементы общефизической подготовки, изучение приемов ведения единоборства, а также техники и тактики применения спецсредств защиты и нападения, огневую подготовку.

Таким образом, для совершенствования физической подготовки курсантов ВУЗов МВД России необходимо провести организационно-структурные изменения в системе образования МВД России в целях объединения преподавания тактико-специальной, огневой и физической подготовки в единый процесс формирования готовности курсантов и слушателей к правомерному выполнению своих служебных обязанностей по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности.

Помимо этого, не стоит забывать о привитии навыков обеспечения личной безопасности в экстремальной ситуации, навыков правомерного обращения с оружием, специальными средствами, правомерного применения физической силы; о пропаганде служебно-прикладных видов спорта и ведении здорового образа жизни каждым курсантом и слушателем.

Только комплексный системный подход позволит усовершенствовать систему преподавания физической подготовки в системе МВД России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Погадаев М.А. Физическая подготовка сотрудников ОВД как одно из условий повышения эффективности борьбы с преступностью / М.А. Погадаев, Е.В. Панов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе: материалы 13 междунар. науч.-практ. конф. (18 – 19 февраля 2010 г.). – Красноярск: Изд-во СибЮИ МВД России, 2010. – С. 114–118

2. Погадаев М.А. Совершенствование учебной дисциплины «Физическая подготовка» в учебных заведениях высшего проф. образования МВД России / М.А. Погадаев, Е.В. Панов // Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: Изд-во СибЮИ МВД России, 2010. – С.120–124.

3. Список образовательных учреждений МВД России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://mvd.ru/upload/site1/document_file/u0bv1GhaRm.pdf

ШКОЛЬНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИБИРСКОМ РЕГИОНЕ

Л. А. Рыжова, Ю. В. Грекова

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Проблема развития массовой физической культуры в Сибирском регионе является очень актуальной на сегодняшний день. На октябрьском заседании президиума Госсовета и Совета при президенте по развитию культуры Дмитрий Медведев назвал ситуацию в области развития массовой физической культуры и спорта катастрофической. По статистике, с каждым годом все меньше детей занимаются спортом, и все больше становится детей с плохим здоровьем. Занятость детей и подростков сводится к сборищам в подъездах и подвалах, где широко пропагандируются наркотики, курение и алкоголь. Психологи отмечают, что лучшее средство от таких проблем – увлечь детей физической культурой и спортом.

Ситуация с развитием массовой физической культуры может измениться в результате целенаправленной работы со стороны всех организаций, так или иначе связанных с воспитанием и обучением детей, в том числе и в школе. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры – дважды в неделю по 45 мин – дают только 11% двигательной деятельности, нужной для развития подрастающего детского организма [2].

Помимо обычных уроков, приоритетным направлением в развитии физической культуры подрастающего поколения может стать организация туристской деятельности в школе, которая должна быть направлена на:

- формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание любви к Родине, знакомство с историей и современной жизнью страны, уважение к культуре и традициям народов, населяющих Россию и страны ближнего зарубежья;
- формирование чувства ответственности за состояние природной среды и воспитание бережного отношения к природе родного края;
- важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;
- воспитание гражданской ответственности за свои поступки и действия, привития навыков общежития и коллективизма;
- сплочение коллектива;
- профилактику вредных привычек.

Туристская работа (занятия туризмом) очень многообразна по формам: походы в разных видах туризма (пешие, лыжные и т.д.), разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности, местные и дальние, пешие и транспортные экскурсии, занятия в кружках, секциях, клубах, туристские слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, семинары, конкурсы, конференции, выставки, праздники (вечера), турлагеря, музеи...

Однако доминантой среди форм туристской работы в школе является туристский поход, так как только походы в их собственном разнообразии видов обладают наиболее широким набором потребительских свойств и с педагогической точки зрения являются наиболее комплексным средством воспитательного воздействия.

Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту [1].

В туристских походах школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках физической культуры, географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Нельзя недооценивать и того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристические походы в школе могут иметь разные цели:

- оздоровительные
- учебные
- спортивные
- познавательные и другие цели [4].

Содержание туристского похода состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишений походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Педагогический потенциал туризма весьма велик. Коэффициент полезного педагогического действия зависит от подхода и организации

туристского похода учителей, от их понимания, умения и опыта в этой области. Для повышения педагогического потенциала туристского похода важен смешанный стиль руководства, уважительное отношение участников похода друг к другу [3].

Туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков учащихся. В походе дети учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Во время похода перед педагогом открываются такие стороны характера воспитанников, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа – это не класс. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

Чтобы определить, сколько надо в школе туризма, надо идти от детей, от их интересов, увлечений, склонностей. Практика показывает, что с повышением уровня туристической деятельности у детей возрастает и потребность в туризме. Интересы детей не стоят на месте, они бурно развиваются: кому-то все еще мало, а кому-то уже достаточно. Предел насыщения потребностей в туризме надо уметь определять на ходу и планировать работу адекватно уровню сегодняшних интересов детей, чуть превосходя его. Для системы туристской деятельности важно ее постоянное развитие, качественное и количественное совершенствование, это не что-то заданное на один раз, одномерное, а это движение вперед, постоянное обновление.

Оценка состояния туристской деятельности в общеобразовательных учреждениях города Иркутска на 2012 год позволяет сделать вывод, что, по сравнению с предыдущими годами, произошло снижение охвата учащихся, занимающихся в туристско-краеведческих кружках школ более чем на 50%. Количество кружков, связанных с туристской деятельностью насчитывается по городу порядка 15. Основной причиной сложившейся ситуации считают социально-экономические изменения в стране.

Таким образом, процесс вовлечения и оздоровления большего числа подрастающего поколения необходимо сделать единым. В нашем государстве для его дальнейшего процветания должны воспитываться дети здоровые телом и духом.

Учитывая большое значение туристических походов для подрастающего поколения, необходимо развивать данное направление в нашем регионе, используя богатейшие возможности Сибирского края, тем самым пропагандируя значение физической культуры в широких массах людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куликов В.М. Школьный туризм / В.М. Куликов // Вестник детско-юношеского туризма в России № 3 (23), 1997.- С.16-24.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры, 1995. - № 4.

3. Новикова С.С. Педагогические возможности туризма как средство воспитания подрастающего поколения / С.С. Новикова // Физическая культура. - 2007. - № 2. - С. 21 - 27.
4. Ярошевич Е. Н. Школьный экологический туризм и краеведение / Е.Н. Ярошевич. – Минск, 2007.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД СРЕДСТВАМИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Т. Э. Сенцова, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Здоровье человека бесценно, оно является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни. Здоровье помогает нам не только успешно решать основные задачи, выполнять планы и преодолевать трудности, но и, если придется, переносить значительные перегрузки.

Современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других факторов физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера играют большую роль. Регламентация занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха, последовательное регулирование ближайших и долговременных эффектов занятий помогают добиться желаемых результатов.

Многие люди, несмотря на загруженность каждого дня, всё-таки находят время для занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и доставляют удовольствие и дают жизненные силы.

Скорость и сила – это неотъемлемые компоненты абсолютно всех спортивных трюков и движений. Сложите силу и скорость в одно, и вы получите мощь. Многие годы тренеры и атлеты добивались спортивной мощи. На протяжении этого века, и, несомненно, ранее, разнообразные прыжки использовались для увеличения качества исполнения трюков, так и появилось понятие плиометрика. Плиометрика (также плиометрия, плайометрия, англ. plyometrics, от др. – греч. ληθύνω – умножать или πλέον – больше) – изначально – спортивная методика, использующая ударный метод; в современном смысле – прыжковые тренировки [4].

Понятие «плиометрика» в 1980 годах ввел Фред Уилт, член сборной США побегу на длинные дистанции. Наблюдая за разминкой советских легкоатлетов, он заметил, что, пока американцы уделяли время статической растяжке, советская сборная выполняла интенсивные прыжки. Впоследствии Уилт был глубоко убежден, что эти прыжки являются ключевым элементом

успеха советских спортсменов. По возвращении в Соединенные Штаты, Уилт узнал о работах Майкла Йезисапо изучению советского подхода к тренировкам, а именно «ударного метода», разработанного профессором Юрием Верхошанским, и их совместными усилиями термин «плиометрика» получил широкое распространение в Штатах, а потом и за их пределами. Однако при популяризации плиометрики смысл термина размылся, и сейчас им называют разнообразные прыжки, отличающиеся по интенсивности. Встречаются даже «плиометрические» отжимания или подтягивания. Таким образом, можно выделить два значения термина «плиометрика»: ударный метод и современная плиометрика.

Идея ударного метода заключается в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию [2]. Ударный метод был разработан Юрием Верхошанским для тренировок сборной Советского союза в конце 1960 – начале 1970 годов. Наблюдая за механикой прыжков и бега, он обнаружил, что для этих занятий характерно приложение очень большого усилия по отношению к земле, причём за короткий отрезок времени, из чего был сделан вывод, что для улучшения показателей нужно развивать способность атлета очень быстро совершать большое усилие.

В современных источниках плиометрикой называют любые прыжковые упражнения, независимо от скорости прыжка. Обычные упражнения, связанные с прыжками доступны всем атлетам, независимо от уровня подготовки; не всем требуется взрывная мышечная сила. Например, бегуны на длинные дистанции на тренировках выполняют серии из 20-30 последовательных прыжков, а также другие циклические упражнения, такие, как прыжок в длину. Прыжковые упражнения входят и в разминку перед тренировкой ударным методом.

Использование данной методики очень актуально в наши дни. Специально разработанные для олимпийских спортсменов упражнения плиометрики стали распространяться среди желающих поддерживать себя в хорошей форме, а также использоваться в жизнедеятельности активного и физически развитого общества. Они часто применяются в таких спортивных направлениях, которые требуют развития взрывной силы и скорости.

Широкое применение плиометрические упражнения получили в легкой атлетике, где для улучшения спортивных результатов необходимо развитие таких физических качеств, как скорость, быстрота и выносливость.

Плиометрика иногда используется в бодибилдинге, однако эффективность для формирования фигуры оценивается как низкая.

Последние несколько лет в спортивной среде в Северной Америке шли очень интенсивные дебаты о применении плиометрики для фитнес-индустрии и для реабилитации.

В боксе, как в спортивном единоборстве, применению плиометрических комплексов и раньше уделялось некоторое внимание, но в последнее время это стало обычной программой, то есть применение плиометрических комплексов уже «узаконено» и приведено к общему знаменателю [5].

Первичная задача плиометрики — это превратить энергию отдачи при мышечном сокращении в равную и противоположно направленную силу. Такому процессу обязана сопутствовать тренировка, заключающаяся в быстром растягивании мышц, производящих мощное движение в короткий период времени.

Плиометрика – связующий компонент между ростом силы спортсмена и его скоростными качествами. Плиометрические упражнения включают стадию растяжения мышцы и следующее после него ее немедленное взрывное сокращение, известное как цикл растяжения – укорочения [5]. Доказано, что растянутая мышца сокращается сильнее и за меньший промежуток времени, чем мышца, находящаяся в спокойном состоянии.

Плиометрических упражнений существует множество, большинство из них было разработано для легкой атлетики, для бегунов, а потому подавляющее количество этих упражнений направлено на развитие нижних конечностей.

Несмотря на то, что для каждого вида спорта требуется свой тип плиометрической тренировки, который определяется группой мышц, затрагиваемой при определённой нагрузке, во всех разнообразных видах плиометрических движений существуют три выраженные фазы: энергичное растягивание, переходный период и конечная реакция и движение.

В первой фазе эти упражнения быстро растягивают необходимые мышцы. Вторая стадия упражнений является переходной между начальным эксцентричным сокращением и конечной реакцией. Психологи, изучавшие плиометрику, называют этот переход амортизационной фазой. Задача успешной плиометрической тренировки – максимально сократить фазу амортизации. Конечная стадия представляет собой концентрическое сокращение мышц в процессе их уплотнения и укорачивания. Это должно произойти как можно быстрее, чтобы результирующее движение представляло собой мгновенный «взрыв» силы [6].

Плиометрические упражнения могут быть без использования приспособлений и с использованием – это прыжки, запрыгивания, спрыгивания, метания, толкания, выбрасывания. Есть еще упражнения плиометрического типа на увеличение выносливости, они также очень полезны для единоборцев и бойцов рукопашного боя.

Основой тренировки служат всего несколько упражнений, имеющих различные авторские вариации, но по сути одинаковых:

- прыжки на ногах (для легкоатлетов);
- прыжковые (трицепсы и грудные – для боксеров и других боевых направлений);
- подтягивания на перекладине (мышцы спины);
- перекидывание тяжелых предметов друг другу (поясничные мышцы и мышцы кора);

Часто в качестве отягощения используется медицинбол (тяжелый мяч, заполненный песком) [3].

Примеры плиометрических упражнений:

1. Упражнения без приспособлений:

– прыжки. Просто вверх, опускаясь вниз после прыжка, приземляемся на согнутые ноги. Вариации для постоянно практикующих – выпрыгивать и приземляться не вверх, а вперед, назад, и в стороны, это разнообразит процесс и улучшает координацию тела;

– координационные плиометрические прыжки – скоростные прыжки по углам или сторонам квадрата, круга, пятиугольника;

– прыжки на одной ноге – гораздо сильнее прорабатывает взрыв-сокращение мышц.

2. Плиометрика с приспособлениями:

– прыжки через барьер с места;

– вспрыгивания и спрыгивания на коробку и с коробки;

– латеральные прыжки через барьер, туда и обратно;

– прыжки через барьер с поворотом на 180 градусов [7].

Все эти упражнения при правильном выполнении безопасны, но сконцентрированные и интенсивные движения повышают нагрузку на суставы, мышцы и связки. Поэтому крайне важно позаботиться о безопасности выполняемых упражнений. Правила безопасности:

1. До начала занятий плиометрикой необходимо осуществить силовую подготовку.
2. Нужно изучить правильную технику выполнения упражнений.
3. Перед началом занятий занимающийся должен отдохнуть.
4. Запрещается выполнять упражнения во время болезни [8].

Занятия плиометрикой развивают физические способности, увеличивает мускульную силу и быстроту реакции, поэтому данную методику очень рационально использовать в органах внутренних дел. Она эффективно воздействует на развитие мышечной силы и быстроты, что является очень важными качествами для сотрудников силовых ведомств.

Занятие плиометрикой помогает мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени. Упражнения формируют хорошую фигуру и улучшают цвет лица, формируют кости, повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему, снимают стресс, снимают усталость и нервное напряжение и, что немаловажно, способствуют пищеварению и вызывают аппетит. Также они защищают от сердечнососудистых заболеваний, укрепляя сердечные мышцы, благодаря чему сердце работает медленнее, но эффективнее, а циркуляция крови улучшается. То же самое можно сказать и о дыхании: организм получает больше кислорода и лучше его использует.

Большой плюс в том, что данными упражнениями, выполняемыми как с приспособлениями, так и без, можно легко заниматься и вне специальных спортивных помещений.

В научной статье польского доктора наук Я. Г. Адамчика описывается исследование эффективности разминки с разными видами упражнений, где сделаны выводы о том, что плиометрические упражнения «более эффективны в подготовке к генерированию максимальной мощности и силы» [1].

Плиометрические тренировки не должны производиться чаще двух-трех раз в неделю. Минимальное время на восстановление между подобными сессиями составляет 48 часов. Поэтому для поддержания и развития таких атлетических качеств как сила и выносливость понадобятся не ежедневные тренировки, отнимающие много времени.

К тому же данная методика является отличным дополнением к большинству тренировочных программ. Специфика упражнений будет зависеть от того, каким видом спорта занимается человек.

Что касается сотрудников силовых ведомств, то для их профессиональной деятельности им необходимо не только знание приемов, но и способности к их использованию, в чем помогут занятия плиометрикой.

Совокупность положительных сторон плиометрики делает её очень удобным и эффективным способом для поддержания и развития должного уровня физической подготовки сотрудникам внутренних органов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамчик, Я. Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессивным сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей / Я. Г. Адамчик // Теория и практика физической культуры. - Москва. – 2013. – № 4. – С. 95-99.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Тренировочные советы Muscle and Fitness // Muscle and Fitness, 2011. – № 1. – С. 14.
4. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>
5. Fightnews. RU [Электронный ресурс] // Интернет-журнал о боксе. – Режим доступа: <http://fightnews.ru/>
6. Fitnologia.com [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitnologia.com>
7. Энциклопедия научного бодибилдинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportswiki.ru>
8. Сам себе тренер. ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://samsebetrener.ru>

ДОЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

Н. Ф. Сивун, Г. И. Булнаева

*г. Иркутск, Областное государственное автономное учреждение
здравоохранения ГKB №8, ГБОУ ВПО ИГМУ*

Старость - это естественный биологический процесс, характеризующийся снижением компенсаторных возможностей и реактивности организма. Изучение возрастных изменений в различных органах и тканях человека позволило прийти к выводу, что пожилыми являются люди в возрасте от 60 – 74 лет. А период старости начинается после 75 лет. Люди в 90 лет и старше называются долгожителями.

Профилактика преждевременного старения – это рациональная организация режима дня, правильное чередование труда и отдыха. Активное участие лиц пенсионного возраста в общественной жизни - важный стимулятор преждевременного старения. Большое внимание следует уделять ночному отдыху (7 – 8 часов сна) и диете. Не рекомендуется переизбыток пищи, желательно 3-4 разовый приём пищи преимущественно в первой половине дня, последний - не позднее 18 часов.

Организация гериатрической группы не легкое дело. Наш клуб «Грация» для людей пожилого возраста создан в 2001 году. Клуб объединяет людей самых различных профессий: врачей, медсестер, преподавателей, экономистов, работников администрации города и области, комсомольских лидеров и др. Средний возраст в группе – 62,2 года.

Толерантность к мышечной деятельности у лиц пожилого возраста снижена. Поэтому при подборе упражнений и форм движения нужно руководствоваться следующими правилами:

- к участию в групповых занятиях допускать лиц, обследованных врачом;
- чтобы приобрести способность брать соответствующие нагрузки, надо достичь определенной физической формы, пройдя обучение в лечебной группе;
- физические нагрузки не должны превышать 30-50% от максимальной;
- пульс не более 130 ударов в минуту;
- интенсивные упражнения должны чередоваться с дыхательными упражнениями и паузами для отдыха, играми;
- результат напрямую будет зависеть от регулярности, продолжительности и интенсивности тренировок, которые должны быть не менее 45 минут 3-4 раза в неделю в зале ЛФК или на воздухе.

Время от времени следует менять программу тренировок, чтобы после каждого занятия чувствовалась усталость. Домашние тренировки – малоэффективны.

Цели:

- 1.Создание условий для формирования культуры здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) у людей пожилого возраста.
- 2.Повышение образовательной грамотности по вопросам сохранения и укрепления здоровья людей.
- 3.Мероприятия и практические навыки по ЗОЖ.
- 4.Мотивация пожилых людей к занятиям.

Таблица 1

Обучающая программа оздоровительной деятельности

№	Тема	Форма работы
1	Способы укрепления здоровья	Презентация
2	Полезные советы	Брошюра
3	Коррекция осанки. Навыки самоконтроля	Психофизические упражнения. практический навык- показ.
4	Босоножье	Лекция. Раздаточная литература
5	Рецепты здоровья	Практикум - фито процедуры
6	Аутогенная тренировка - релакс	Презентация, тренинг
7	Фотоконкурс «Родному городу - здоровых горожан»	фотовыставка
8	Динамическая разминка для всех	Работа с залом (Школа активного долголетия, клуб «Тонус» для женщин, библиотека «Алые паруса» для детей,
9	Ваш доктор - ваши пальцы. «Пальчиковая гимнастика»	Неделя неформального образования
10	Растягивайся и расслабляйся - стретчинг	Презентация. Дворец культуры им. Гагарина.
11	Оздоровительный массаж ушных раковин	Практикум, индивидуальные консультации
12	Волонтерское движение «За чистые берега Байкала»	Перспектива, как с пользой провести лето. Развитие волонтерства и экотуризма
13	Школа активного долголетия	Публичное выступление клуба «Грация»
14	Путь к активному долголетию	Буклет

Эффективность методики по формированию ЗОЖ у старшего поколения подтверждена результатами их отношения к своему здоровью, как одному из факторов формирования культуры личности и повышения качества жизни. Физкультурно-оздоровительные технологии в сочетании с упражнениями силовой направленности интенсифицирует процесс повышения уровня физического здоровья.

Полученные результаты (двух групп по 21 человеку) позволяют рекомендовать включение оздоровительных методик в систему тренировок лиц пожилого возраста с целью физического совершенствования. Анализ исследований показал, что паспортный возраст у пациентов оздоровительной группы (ОГ) на десять лет старше, а биологический возраст на 9 лет моложе лечебной, контрольной группы (КГ).

Таблица 2

Средние значения антропометрических данных пациентов пожилого возраста
обеих групп наблюдения

Показатель	ОГ(оздоровительная)	КГ(лечебная)
Возраст (года)	62,2	52,4
Рост (см)	158,4	158,9
Вес (кг)	65,7	72,9
Кистевая динамометрия ДД (кг)	7,8	6,5
Кистевая динамометрия ДС (кг)	6,03	7,1
ЖЕЛ (мл/кг)	1988,2	2133,3
САД мм.рт.ст.	118,4	120,8
ДАД мм.рт.ст.	74	78,4
ЧСС уд в мин.	70,6	83
Время восстановления после нагрузки (мин)	1,5	2
Биологический возраст (года)	57,4	66,4

Таблица 3

Динамика показателей уровня здоровья основной (ОГ) и контрольной (КГ)
групп у лиц пожилого возраста

Оценка уровня здоровья	ОГ (оздоровительная)	К Г (лечебная)
Высокий	0	0
Выше среднего	0	0
Средний	5	0
Ниже среднего	11	1
Низкий	5	20

У пациентов оздоровительной группы (21чел.) уровень здоровья по Апанасенко Л.П. средний – 5 чел, ниже среднего - 11чел, низкий – 5 чел, а в лечебной группе низкий -20 чел. Доказано, что такие технологии оздоровления результативнее лекарственной терапии в 13,8 раза. В дальнейшем совершенствование проекта «Активного долголетия» будет направлено на повышение уровня культуры здоровья иркутян, потребности формирования у них активной жизненной позиции, улучшения качества жизни и социальной удовлетворенности.

Активное участие в жизни клуба приостанавливает процессы старения, улучшает самочувствие, повышает иммунитет, жизненный тонус, дарит хорошее настроение. Позитивное отношение к жизни одноклубниц наряду с

другими положительными эффектами определяет успешность оздоровления, вызывает ощущение, что жизнь в любом возрасте прекрасна!

ЛИТЕРАТУРА

1. Сивун Н.Ф., Таюрская В.И. Движение и общение – путь к активному долголетию / Н.Ф. Сивун, В.И. Таюрская // Материалы Всероссийской НПК (13-14 декабря 2012 год). Том II, Иркутск, С. – 176-179.
2. Сивун Н.Ф. Проблемы здоровья населения / Н.Ф. Сивун // Сборник научных статей Десятой межрегиональной НПК, Иркутск, 2012 г. - С. 116-119.
3. Сивун Н.Ф., Волчкова О.В. Методические рекомендации по организации групп здоровья с людьми пожилого возраста / Н.Ф. Сивун, О.В. Волчкова // Материалы межрегиональной НПК (20-21 июня 2006 год), - Иркутск, - С. 87-89.
4. Губин Г.И., Власова И.А. Валеология в геронтологии / Г.И. Губин, И.А. Власова, Иркутск, 1997. - 73 с.
5. Сивун Н.Ф., Вознесенская С.В. Реализация здоровьесберегающих программ / Н.Ф. Сивун, С.В. Вознесенская // Материалы международной НПК студентов и молодых ученых (Иркутск, 22 апреля 2011 год). – Иркутск, 2011. - С. 37 - 44.
6. Сивун Н.Ф. Как предупредить старение и сохранить здоровье в пожилом возрасте / Н. Ф. Сивун // Материалы Всероссийской НПК студентов и молодых ученых (Иркутск, 26 апреля 2013 год). – Иркутск, 2013. - Том I. – С. 159-163.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ИРКУТЯН

Н. Ф. Сивун

г. Иркутск, Областное государственное автономное учреждение здравоохранения ГКБ №8

Стартовал проект «Иркутск – обучающийся город». Цель проекта в создании доступной образовательной среды в Иркутске для горожан. Стать учеником и учителем может каждый в любом возрасте. Главное – желание учиться и делиться знаниями, обмениваться опытом.

Данный проект направлен на улучшение качества жизни иркутян, в первую очередь, пенсионеров, через вовлечение их в активную творческую, образовательно-просветительскую и спортивную сферу. Своим активным образом жизни они решают проблему социальной и информационной изоляции. Это позволит приобрести новых друзей и расширить свой круг общения, сгладить остроту одиночества, удовлетворить потребность в самообразовании.

Неделя неформального образования для людей, желающих повысить свой образовательный уровень, прошла с 1 по 6 марта 2013 - 2014г.г. Спортивно-оздоровительный клуб «Грация» при ОГАУЗ ГКБ №8 принял активное участие в этом волонтерском проекте.

Руководителем клуба «Грация» в качестве приглашенного лектора прочитаны общеразвивающие лекции на темы здорового образа жизни (ЗОЖ). Проведены мастер-классы и тренинги на площадках Ленинского округа г. Иркутска: в «Тонус - клубе» для женщин, в детской библиотеке «Алые паруса» для учащихся школ, в клубе «Грация» ОГАУЗ ГКБ №8 для старшего поколения.

Первыми слушателями-участниками бесплатного образования стали пациенты поликлиники ОГАУЗ ГКБ №8, учащиеся школ, посетители библиотек, пенсионеры и студенты медколледжа ВСЖД.

Учебно – образовательная работа с горожанами проводилась по программам профилактической направленности: профилактика гриппа и ОРЗ; профилактика тугоухости - оздоровительный массаж ушных раковин; коррекция осанки; босоножье - закаливающая процедура; способы укрепления здоровья - утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ); аутогенная тренировка - релакс; и правильно организованный режим дня.

Условием эффективности обучающих программ следует считать и динамическую гимнастику, предложенную и проводимую нами на всех мероприятиях.

Разминка

Отдых наш - физкультминутка, занимай свои места,
Раз присели, два присели, руки кверху все подняли,
Сели, встали, сели, встали. Поднимаем руки, по команде – «раз»,
Опускаем руки, по команде «два». «Раз» - подняться, потянуться.
«Два» - согнуться, разогнуться. «Три» - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка. На «четыре» - руки шире.
«Пять» руками помахать, аистом на время стать.
Прыгаем на месте, хлопаем все вместе.
Затем дыханье замедляем, своё место занимаем.

Впервые мы успешно применили её в качестве дополнительной формы общеукрепляющего воздействия на «Школе активного долголетия» при работе с залом, после публичного выступления нашей оздоровительной группы на сцене ИГЛУ.

Для детей очень интересной, своевременной и полезной оказалась программа по коррекции осанки «стройная спина» и советы по ЗОЖ. Хотелось бы надеяться, что Неделя неформального образования перерастет в традицию и число участников, освоения доступных оздоровительных технологий возрастет. Разработанные профилактические меры, физические и практические тренировки, рациональный режим труда и отдыха – пути укрепления здоровья Россиян.

Широкое развитие физической культуры и спорта среди молодежи – начало развития базы для разумного сочетания обучения с общественной жизнью в создании физически здорового поколения. Мы считаем, что

перспективнее начинать эту работу в форме неформального образования, с учеников школ спальных районов г. Иркутска.

С этой целью желательно использовать актовые залы школ, техникумов и других образовательных учреждений для массового оздоровления народа. Данное направление будет способствовать творческой самореализации граждан, укреплению добрососедских отношений между жителями родного Ленинского района и города в целом.

Возглавлять добровольческий волонтерский образовательный проект должен координационный совет (КС). Организация представителей общественности, созданная по инициативе Администрации г. Иркутска и населения. Деятельность КС, по нашему мнению, должна регламентироваться «Положением» об КС, утвержденном соответствующими городскими административными структурными подразделениями образования и здравоохранения. КС может возглавляться представителем общественности из числа его состава, работает в тесном контакте с администрацией города, представителями учреждений, в которых создается и проводится неформальное образование и волонтерами, выполняющими в добровольном порядке в свободное от основной работы время, профилактические образовательные мероприятия.

Членам КС предоставляется право при выполнении своих обязанностей посещать все структурные учреждения и в пределах своей компетенции знакомиться с их работой. Оказывать помощь в подготовке обсуждаемых вопросов, участвовать в осуществлении создания условий для успешной и качественной волонтерской работы в мобилизации внутренних ресурсов оздоровления населения. Приглашаем вас проявить социальную ответственность и принять участие в волонтерском проекте.

В рамках реализации социальных программ, проблема охраны здоровья населения наиболее приоритетная и значимая, диктует необходимость модернизации здравоохранения для массового оздоровления людей, воспитания любви к физической культуре и спорту.

Начинайте новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки!

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаева Т. Учеба без дипломов / Т. Николаева // Еженедельная городская газета «Иркутск», - №3 (643). – 2014.
2. Пешкова Е. Бесплатное образование для взрослых / Е. Пешкова // Городская газета «Иркутск», 2014. - №7.
3. Дарчук А. Учиться, учиться и учиться, неделя неформального образования / А. Дарчук // Городская газета «Иркутск». Иркутск, 2014. - № 7
4. Сивун Н.Ф. Проблемы здоровья населения / Н.Ф. Сивун // Сборник научных статей 10-ой межрегиональной НПК. - Иркутск, 2012. - С. 116-119.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ю. А. Силинская

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская
спортивная школа «Юность»*

Художественная гимнастика – один из относительно самостоятельных видов спорта. На формирование её средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики. Следует также отметить, что по подбору средств хореография в гимнастике ближе к мужской, хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются [1].

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной. При занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Кроме того, занятия положительно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствуют развитию специальной выносливости.

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер – хореограф.

Если учащийся хореографических училищ в 18 лет лишь приступает к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

Хореографией гимнастки занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), т.к. выполнение элементов классического танца на пальцах имеет

лишь вспомогательное значение как средство совершенствования, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы [3].

Добиваться большой выворотности ног в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка – предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук).

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.) и музыкально исполнять танцевальные дорожки [2].

Таким образом, в структуре классической хореографии можно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные и основные. Подготовительные упражнения являются основным средством хореографии на этапе отбора и начальной подготовки.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники исполнения. Если упражнение выполняется технически не грамотно, то коэффициент полезного действия уменьшатся, подчас сводится на нет, или в некоторых случаях, как, например, при «завале» на большой палец приносит вред.

Методами художественной гимнастики решаются как общие задачи, так и специальные, частные. Основные средства хореографии - это равновесия, повороты и прыжки. Весьма сложны равновесия и повороты на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Выделяют несколько характерных стадий тренировки прыжков:

1. Первая фаза – разбег;
2. Вторая фаза – наскок с замахом;
3. Третья фаза – амортизация;
4. Четвертая фаза - отталкивание;
5. Пятая фаза – отрыв от опоры;
6. Шестая фаза – формообразующие действия;
7. Седьмая фаза – фиксация позы;
8. Восьмая фаза – подготовка к приземлению;
9. Девятая фаза – амортизация;
10. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия.

Большое значение имеет **ритмика**, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Ритмические упражнения - ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Здесь можно выделить музыкальные игры и пантомиму. Материалом пантомимы является жест и позы.

Поэтому в урок хореографии полезно включать различные упражнения, а также этюды, направленные на воспитание точности, правдивости пантомимических движений. Например, таких этюдов как: «пушинка», «зеркало», «пружинки», и т.п.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине;
- элементы народных танцев;
- элементы историко–бытовых танцев шагов польки, вальса, галопа, полонеза и т.п.;
- волны, полуволны, пружинные движения руками;

Следующий далее этап – профилирующий, умения выполнять элементы в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерный (русский, испанский, цыганский, восточный);
- современный;

Как свидетельствуют тренеры, урок классической хореографии с художественными гимнастками в среднем должен длиться 90 мин, после чего девочки приступают к основной тренировке.

Что касается регулярности занятий, то лишь гимнастки, представляющие элитную художественную гимнастику и тренирующиеся в центрах олимпийской подготовки, занимаются ежедневно по 2 часа. Для гимнасток среднего звена, тренирующихся в ДЮСШ, ДСО и вузах, норма составляет 2-3 урока в неделю по 1,5 часа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Л.: Искусство, 1980. - 208 с.
2. Карпенко Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко. - СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 67 с.
3. Мальгина Л.Е. Методика преподавания классического танца в институтах культуры: Метод. разработка / Л.Е. Мальгина, Л.П. Сережникова. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 48 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА

Ю. А. Собченко

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современный этап развития системы образования выдвинул на первый план новые задачи, осуществление которых требует кардинального обновления структуры, содержания и переоценки сложившихся форм и методов обучения, поиска эффективных средств формирования профессиональной направленности специалистов в области физической культуры. Ориентация учебно-воспитательного процесса на удовлетворение потребностей, интересов и способностей студентов ведёт к существенной реорганизации системы среднего профессионального образования. Современные условия требуют поиска новых путей решения проблемы, повышения уровня подготовки обучающихся.

Разработка государственного образовательного стандарта, ориентация профессиональной деятельности специалиста на развитие, обучение, воспитание и приобщение личности к освоению ценностей физической культуры явились причинами для обновления структуры и содержания дисциплин профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.

Актуальность темы статьи определена потребностями профессиональной подготовки педагогических кадров, в том числе студентов Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска, в области физической культуры и обусловлена следующими обстоятельствами:

1) приведение целей, содержания образования и методики обучения в соответствие с требованиями общества, осознание личностной и социальной значимости своей профессии выпускником училища, обеспечение его конкурентоспособности в современных условиях;

2) знание основных этапов развития физической культуры и спорта в истории становления культуры своего народа как фактор, влияющий на уровень профессиональной подготовки специалиста;

3) международное значение российской системы физического воспитания, а также передовой опыт российской школы спорта и спортивной науки.

На протяжении длительного периода в педагогической литературе обсуждаются вопросы профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры (С.Я. Батышев, В.А. Беликов, Э.Ф. Зеер, В.С. Леднев, М.И. Махмугов, А.Я. Найн, Г.М. Романцев, Г.Н. Сериков, В.В. Шапкин и др.).

Проблемы профессионально-педагогической подготовки специалистов в области физической культуры на основе целостности, интегративности и

устойчивости профессиональной деятельности в новых социально-экономических условиях поставлены в исследованиях А.М. Воронова, О.В. Гаевской, Б.В. Никулина, О.В. Ржанниковой, В.В. Шевелевой и др.

Какими должны быть педагогические условия, способствующие формированию профессиональной направленности обучающихся, структура, содержание и методика обучения, отвечающие требованиям профессиональной подготовки студентов?

Мы попытаемся рассмотреть формирование профессиональной направленности студентов ГУОР г. Иркутска.

В Концепции модернизации российского образования сказано: «Развивающемуся обществу нужны современные, образованные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны» [1]. Стремление к самоактуализации должно стать основной потребностью и мотивом деятельности обучающегося ГУОР, только тогда возможна личностная и профессиональная индивидуальность, желание реализовать себя, изменяя при этом окружающий мир в лучшую сторону.

В этой ситуации на помощь педагогу приходит продуктивное обучение, которое тесно связано с понятием «творчество». Развивается тот, кто создаёт и творит новое для себя или других, кто выходит за рамки predetermined, кто реализует потенциальные возможности своего внутреннего мира. С.Г. Батищев писал: «Нет на свете более творческого дела, нежели межсубъектное общение. И нет более общительного процесса, нежели собственно творчество. Творчество по сути междусубъектно» [2]. Технологии продуктивного обучения применяются в училище при изучении различных дисциплин. Процесс включения обучающихся и педагога в творческое самовыражение и характер их взаимодействия представляется в следующем виде: этапы – целеполагание – организация деятельности – анализ результатов. Где целеполагание осуществляется через методы целеполагания, организация деятельности – через формы, методы, технологии организации обучения, анализ результатов – через диагностику и рефлексию обучения. Чрезвычайно важным является характер взаимодействия педагога и обучающихся на каждом этапе обучения, включение механизмов сотворчества, в которые входит совместная постановка целей обучения, планирование деятельности и анализ её результатов с учётом включения каждого студента в процессы творческого самовыражения. А.В. Хуторский отмечал: «Цель эвристического обучения состоит в том, чтобы предоставить обучающимся возможность творить знания, создавать образовательную продукцию по всем учебным предметам, научить их самостоятельно решать возникающие при этом проблемы» [3]. Для организации продуктивной деятельности педагоги используют различные приёмы обучения,

например, составление нестандартных заданий (например «открытого типа»), тем самым обеспечивая для учащихся возможность самопроявления через нахождение собственного варианта решения. Задания «открытого типа» или «открытые задания» не имеют однозначных результатов выполнения, отличаются от традиционных вопросов, тестов, задач, упражнений, у которых есть правильные ответы. Такие задания предполагают возможные направления, полученный же результат всегда индивидуален и отражает степень творческого самовыражения обучающегося. От качества предлагаемого задания зависит уровень творческой самореализации и самовыражения учащихся. Задания позволяют студентам не просто изучать материал, а конструировать собственные знания о реальных объектах познания.

Каждый педагог, исходя из индивидуальных особенностей своих студентов, стремится к использованию программного материала разной сложности, к разнообразию теоретического, практического, наглядного материала. В рамках продуктивного обучения невозможно создать универсальную программу. Обучаемые своими действиями преобразуют условия этих действий. Эффективность продуктивного обучения зависит от психологического фона, эмоционального настроения участников образовательного процесса, характера их взаимоотношений. Сохраняя равноправные отношения с обучающимися, роль педагога должна быть направляющей, поскольку «...только в гармонии с высокими, абсолютными ценностями человеческая креативность сохраняет «знак плюс», а в дисгармонии с ними меняет его на противоположный» [2].

Проблема организации и корректировки образовательной деятельности связана с успешностью её осмысления. Необходимость создания условий формирования профессиональной направленности предлагает педагогу решать проблему постановки целей обучения, разработки плана, конструирования системы знаний, форм рефлексии и оценки, предполагающих возможности творческого самовыражения обучающихся. Он имеет возможность наблюдать за развитием и формированием профессиональной направленности обучающегося, его личностным ростом.

Оценка результатов образовательной деятельности не сводится только к определению достижений, требуемых образовательным стандартом и нормативами. В личностно-ориентированном обучении необходимо стремиться к тому, чтобы проверялась не степень соответствия внешним заданным результатам, а скорее творческое отклонение от них. Именно творческая среда формирует у обучающихся «личностные структуры подсознания», выступающие механизмом и источником творческого самовыражения. Быть личностью и профессионалом в своём деле – значит оперировать не только заученными знаниями, сколько поиском источников их смысла, соотношением сущности знаний с актуальностью в данной ситуации решениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батищев С.Г. Введение в диалектику творчества / С.Г. Батищев. – СПб.: РХТИ, 1999. – 464 с.
2. Концепция модернизации российского образования на 2011-2015 годы / Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования».
3. Хуторский А.В. Современная дидактика / А.В. Хуторский. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. Е. Усов, К. Н. Пружинин

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная академия образования»

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

По данным Министерства образования Российской Федерации за 2012г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку [1].

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей.

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [2].

Здоровье - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни. Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные

укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье.

Итак, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально – региональных ценностей культуры.

Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленных особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие [3].

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы,
- коллективно-творческие дела
- экскурсии, видео путешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами [4].

Оздоровление подрастающего поколения в России является важнейшей государственной задачей, обеспечивающей будущее устойчивое развитие страны, благоприятные условия для самореализации человека в общественно полезной деятельности.

Улучшение состояния здоровья нового поколения - важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Необходимо организовать школьную

деятельность так, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - Изд. – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 2000.
3. Здоровье обучение. Воспитание детей и молодежи в XXI веке. Международный конгресс (Москва, май 2004) /Физическая культура в школе, 2004. - №8. - С – 8.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. / Л.Б. Кофман. – М., «Физкультура и спорт», 1998. - 269 с.

ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н. И. Фомина, А. Г. Черкашина

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Здоровье подростков в любом обществе является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества, является чутким барометром социально-экономического развития страны. Качество жизни учащейся молодежи, наряду с состоянием здоровья, определяется образом жизни, включающим так же и длительность использования сотовой связи.

За последние 20 лет мобильные телефоны плотно вошли в нашу жизнь. Где бы ни был человек, он просто обязан оставаться на связи 24 часа в сутки, если не хочет пропустить важные события в своей жизни. Вот только о влиянии телефона на здоровье человека мало кто задумывается. А ведь согласно статистике операторов сотовой связи: около 70% пользователей разговаривают по телефону более 30 минут в день; 30% людей имеют по 2 сотовых и регулярно их используют; 40% наших сограждан на ночь кладет телефон на расстояние менее 0,7 метра от головы, а ведь даже не звонящий аппарат постоянно связывается с базовой станцией; только 20% пользователей знают, что влияние мобильного телефона на человека может быть чрезвычайно вредным [1].

Вопрос влияния мобильного телефона на здоровье, а следовательно и на спортивные достижения студентов широко обсуждается в средствах массовой информации и среди населения, поэтому является **актуальным**.

Одной из важных проблем является вред сотовых телефонов. Мнения ученых на этот счет разошлись. Одни говорят о пагубном влиянии «трубок», другие эти сообщения опровергают. Не всякая семья задумывается о влиянии сотового телефона на организм подростка и может воспитать у него бережное отношение к своему здоровью. Поэтому важно на примере изучения специальной литературы о сотовых телефонах выработать у учащихся бережное отношение к своему здоровью. Подавляющее число учащихся среднего и старшего звена используют мобильные телефоны, не зная об их влиянии на здоровье. Они составляют большое число пользователей телефонов и приносят огромную прибыль корпорациям связи. Безумный натиск компаний - производителей мобильных телефонов направлен на получение максимальной краткосрочной прибыли [4]. Но нельзя игнорировать появление возможных долгосрочных затрат, связанных с нарушением нормального развития юношеского организма, как сегодняшнего, так и будущего.

Основной целью нашей работы являлось выявление воздействия сотовых телефонов на качество жизни учащейся молодежи студентов 1 курса ГУОР.

Задачи:

1. Изучить литературу о влиянии ЭМП сотовых телефонов на организм подростка.
2. Предупредить обучающихся об опасности использования мобильного телефона.
3. Дать конкретные предложения по уменьшению опасности использования сотового телефона.

Практическая значимость исследования состоит в возможности привития учащимся бережного отношения к своему здоровью через изучение специальной литературы о влиянии сотовых телефонов на организм подростков и применение разработок для подростков и их родителей.

Опрос обучающихся включал следующие пункты:

1. Сколько времени в сутки вы тратите на разговоры по сотовому телефону?
2. Нужно ли соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном?

Анализ результатов анкетирования студентов показал:

1. Из 100 опрошенных студентов:
 - практически все имеют сотовый телефон;
 - 22 человека разговаривают по телефону от 30 до 60 минут;
 - 12 человек – от 1,5 до 2 часов;
 - 32 человека – от 2,5 до 3 часов;
 - 8 человек – от 3,5 до 5 часов;
 - 26 человек – от 5 до 14 часов.
2. Из 100 опрошенных студентов:
 - 78 учащихся считают, что не надо соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном;

- 22 не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека.

В современных телефонах много различных функций. Студенты назвали 20 видов функций, которые они используют на своих телефонах. Самые востребованные — это Интернет (63 %), прослушивание музыки (31 %), игры (31 %), СМС (28 %). Не используют дополнительных функций, кроме звонков, — только 2 % учеников.

Настоящая история сотовой связи начинается в 1946 году в городе Сант-Луис, США. В 1947 году исследовательская лаборатория Bell Laboratories (принадлежащая компании AT&T) выступила с предложением создать мобильный телефон. Вес аппарата-первооткрывателя сотовой связи составлял 30 кг и для работы он требовал подключения к электросети, 3 апреля 1973 года стараниями инженеров на вершине 50-этажного здания в Нью-Йорке была смонтирована базовая станция. К этой же дате и был изготовлен первый мобильный телефон - Создатель - Мартин Купер. Он и считается отцом сотового телефона [3].

В наше время многие бытовые вещи являются источниками электромагнитного излучения (телевизор, компьютер, микроволновая печь). Но если, смотря телевизор, мы все-таки находимся на определенной дистанции от него, то при использовании мобильного телефона наша голова целиком облучается. Среди технических средств нет таких, которые могли бы сравниться с мобильным телефоном по уровню воздействующего на человека излучения. Излучение мобильных телефонов повреждает области мозга связанные с обучением, памятью и передвижением.

Исследованиями ученых Норвегии и Дании доказано, что если человек разговаривает по сотовому ежедневно более 45-60 минут, то никуда не скрыться от головной боли.

Пользователи сотовой связи больше всех подвержены сонливости, раздражительности, эти люди чаще всех жалуются на головные боли [1].

У телефона экранное излучения очень низкое. Всё дело совсем не в излучении, а как раз в этих самых маленьких размерах экрана. Наш глаз устроен таким образом, что ему чрезвычайно сложно фокусировать свой взгляд на минимальном по размерам объекте. Глазной мышце приходится прилагать нечеловеческие усилия, чтобы передавать в наш мозг чёткую картинку, особенно, если это касается мобильного чата или мобильных игр, когда напряжение достигает предела при максимально длительном времяпровождении с телефоном в руках. Последние исследования по этому поводу показали, что достаточно двухчасового общения (подряд) в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12-14%.

При длительном разговоре наблюдается увеличение температуры уха, барабанной перепонки, прилегающих тканей и прилегающего участка мозга. Наверняка многие из вас могли заметить ощущение тепла в ухе после долгого разговора. Это есть не что иное, как результат воздействия электромагнитного

поля, создаваемого передатчиком телефона. Ещё одна проблема: мы быстро подносим телефон к уху, а в этот момент трубка издаёт резкий сигнал (у кого соединения, у кого извещение о полученном СМС и т. д.), то последствия могут быть весьма неприятными для барабанной перепонки. В настоящее время учеными-медиками доказано отрицательное влияние ЭМП на иммунную систему. Выработка антител (аутоантител) против собственных клеток и тканей лежит в основе аутоиммунных заболеваний, к которым относится тиреоидит (заболевание щитовидной железы), сахарный диабет, заболевания хрусталика [3].

Многочисленные исследования ученых подтвердили, что длительное использование сотовой связи может привести к ослаблению памяти, ухудшению способности к обучению, плохому сну, головным болям, утомляемости, повышенной нервозности и утомляемости, нарушению познавательной деятельности при проведении занятий.

Сегодня многие студенты практически не расстаются с мобильными телефонами. Они носят их на шее, на поясе, постоянно разговаривают. Причем часто звонок можно услышать и на уроке, что очень мешает его ведению, отвлекая всех. Во время урока у некоторых ребят появляется желание «незаметно» для учителя посылать SMS-сообщения. Иногда даже приходится собирать надоедливые «мобильники» и складывать их на учительском столе.

К сожалению, некоторые ребята забывают о правилах хорошего тона. Эта проблема легко решается: на уроке телефоны должны быть отключены. Популярность телефонов среди школьников понятна, ведь им очень хочется общаться со своими друзьями. Жизнь становится намного интересней, если можно с кем-то поделиться своими эмоциями, впечатлениями. Более того, и родители, тоже заинтересованы в том, чтобы у ребенка был телефон: ведь всегда можно узнать, всё ли в порядке, что-то сообщить.

Мобильная связь удобна, а порой и просто необходима. Но лишь при разумном ее использовании, можно свести к минимуму негативное воздействие сотового телефона на свой организм. И следует помнить, что включенный телефон излучает всегда, даже если вы по нему не разговариваете.

Возможно, что на здоровье оказывает влияние не только излучение сотовых телефонов, но и совокупность факторов, таких как излучение или нездоровый образ жизни [3].

Таким образом, проведенное анкетирование вывило, что длительное пользование мобильными телефонами может отрицательно влиять как на познавательную способность, так и на спортивные результаты студентов 1 – го курса.

Анализ современных источников литературы, позволил выделить несколько общепринятых рекомендаций по уменьшению вреда от излучения сотовых телефонов:

- Чтобы уменьшить вред сотового телефона, надо как можно меньше времени говорить по телефону, так как чем больше время разговора по телефону, тем большее воздействие он оказывает на человека.

- Говорить необходимо только самое важное, забудьте о долгих дискуссиях по телефону.

- Подросткам надо приучить себя выключать мобильный телефон в ночное время, помнить, что при установлении связи излучение достигает максимального пика, поэтому нельзя подносить в этот момент телефонный аппарат близко к уху.

- Не подносить телефон к голове сразу же после нажатия кнопки начала набора номера. В этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время разговора.

- Держать телефон в сумке, поскольку на расстоянии 30 - 40 см воздействие ЭМП значительно меньше.

- Использовать мобильные телефоны с гарнитурами.

- Не разговаривать и не находиться около заряжающегося телефона ближе чем 0,7 метра.

- Отключайте телефон во время занятий, сообщите расписания звонков вашим родителям, чтобы они звонили вам во время перерыва.

- Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения. Главным образом, вы снижаете облучение мозга.

Только разумное использование телефона сохранит ваше здоровье.

В заключение нужно отметить, что многие из приведённых здесь сведений содержатся в инструкциях по использованию сотовых телефонов. И если не пренебрегать ими, телефон будет приносить только пользу.

Изучив литературу о сотовых телефонах и результаты анкетирования, мы пришли к следующим **выводам**:

- нужно заострять внимание учащихся на том, что необходимо бережно относиться к своему здоровью, несмотря на то, что сотовые телефоны всё активнее входят в нашу жизнь;

- формировать у обучающихся осмысленное отношение к сотовым телефонам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Майер В.А. Мобильная связь и ее воздействие / В.А. Майер.- СПб.: Знание, 2009. – 196 с.

2. Рыженков А.П. Физика. Человек. Окружающая среда / А.П. Рыженкова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2011. – 324 с.

3. Григорьева Ю.Г. Электромагнитное поле и здоровье человека / Ю.Г. Григорьева. – М.: Издательство РУДН, 2012. - 177 с.

4. Материалы интернет портала «REFERAT.RU» (рефераты, учебные и справочные материалы на данную тему) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.shelaboz.ru/shl/38_1_kanev.htm

ВЛИЯНИЕ БУДДИЗМА НА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А. В. Шульга, Т. Н. Дорохова

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО ГУОР «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Буддизм – древнейшая из трех мировых религий. В 5 веке до н.э. буддизм входит в Сань цзяо - одну из трех главных религий Китая. Основатель буддизма - индийский принц Сиддхартха Гаутама, получивший впоследствии имя Будды, т.е. пробужденного или просветленного. Буддизм возник на северо-востоке Индии в областях добрахманистской культуры. Буддизм быстро распространился по всей Индии и достиг максимального расцвета в конце I тысячелетия до н.э - начале I тысячелетия н.э. Буддизм оказал большое влияние на возрождавшийся из брахманизма индуизм, однако был вытеснен индуизмом и к XII веку н.э. практически исчез из Индии. Основной причиной этого стало противопоставление идей буддизма освященному брахманизмом кастовому строю. Одновременно, начиная с III века до н.э., он охватил Юго-восточную и Центральную Азию и частично Среднюю Азию и Сибирь

Распространение буддизма способствовало созданию синкретических культурных комплексов, совокупность которых образует так называемую буддийскую культуру. Буддизм имеет два основных направления: 1. Китайский буддизм – это религия, которая говорит с верующими на языке китайской культуры и национальных представлений о самых важных ценностях жизни. 2. Японский буддизм – синтез буддийских идей, японской культуры. Японский буддизм, сосредоточивает внимание на внутренних проблемах человека, рекомендует рациональный подход к переживаниям действительности. В отличие от классического буддизма, проповедующего отказ от желаний, японский пропагандирует разумное отношение к желаниям.

Еще на заре своего существования человек был вынужден вступать в борьбу с дикими силами природы и побеждать, для того чтобы выжить. На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опиравшийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Еще в 3000 году до н.э. индийцы пользовались боевыми приемами, и мы знаем, что во времена Будды (VI в. до н.э.) бойцовские качества считались необходимыми как для воинов, так и для священников. Некоторые буддийские документы зафиксировали три типа ведения боя: реверсивную технику, обмен ударами и комбинированные приемы. В IV веке до н.э. вместе с войсками Александра Македонского греческий панкратион попал в Индию, где соединился с местными боевыми системами. Позже 34 патриарх дзэн-буддизма Бодхидхарма принес с собой эту

систему в Китай, в легендарный монастырь Шаолинь. Отсюда берут свое начало практически все восточные единоборства.

Задачи восточных единоборств: для монахов - достичь духовного и физического совершенства, ведущего к слиянию с Дао или к обретению долголетия (даосы), или к достижению просветления (буддисты). Для адептов народных школ - достичь психосоматического совершенства и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым, обретя новую форму существования, способствующую противостоянию неблагоприятным условиям внешней среды. Для государственных чиновников - достичь высшей мудрости или уровня интеллектуально-физического совершенства, называемого "идеальный муж".

Главным философским основанием становления и развития восточных единоборств является идея Пустоты, которая прослеживается главным образом в идее «второго рождения», заложенной в 13 даосской, буддийской и конфуцианской системах воспитания личности; - установлено, что восточные единоборства - это не просто искусства боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования; - проанализированы принципы восточных единоборств, способные обогатить нашу собственную жизнь и жизнь других, окружающих нас людей, обосновано, что атмосфера восточных единоборств - это атмосфера дзэн и дао. Методика подготовки основана на интуиции. Интуиция несет в себе определенную степень того, что можно назвать суггестивизмом (подсказывание, внушение- лат.)

Боевое искусство - не более чем один из способов войти в единую систему практического знания о мире. Восточные единоборства - это учение, сложный комплекс, духовной и философской культуры, это многовековые традиции, находящиеся в непрерывном развитии. Восточные единоборства борются с агрессией, но они не агрессивны, и злоба и жестокость им чужды. В восточных единоборствах множество дорог, множество путей - одни занимаются оздоровительными системами, вторые - спортивными, третьи - прикладными системами. Но каким бы путем ни шел человек, он все равно приходит к одной и той же цели - совершенству. И становится не только более сильным, но и более добрым, честным, вежливым, умным, понимающим и человечным.

Способом постижения Дао и обретения целостности для мастера восточных единоборств было осознание Закона всеобщего соответствия, нормой жизни - адаптация к природе, обществу, стихиям. Состояние естественности, естественной расслабленности считается в даосской натурфилософии залогом правильной циркуляции жизненной энергии в теле и гармонии с природой. Осознав свое место в мире, постигнув единство всего сущего, относительность Добра и Зла, человек обретает душевное равновесие и покой, поколебать который не в силах никакие бури и грозы.

Экспериментальный метод обучения и тренировки является общим в восточных единоборствах, так как он соответствует естественному образу человеческого мышления. В случае с воином в боевой обстановке возможное

решение боевой задачи происходило на интуитивном уровне, и если оно давало хорошие результаты в бою, нужно было сохранить его как элемент тренировки.

Исходной базой разработки методики исследования явились концепции буддизма, дзэн (чань) - буддизма, даосизма, конфуцианства, являющиеся философской базой восточных единоборств.

Восточные единоборства - это философия; это неотъемлемая часть философии даосизма и буддизма; образец отступления перед превратностями судьбы, когда нужно слегка согнуться, а затем распрямиться с большей силой, чтобы обладать терпением во всех делах, чтобы извлечь пользу из ошибок и уроков, которые преподает жизнь. Все это - многочисленные аспекты восточных единоборств; они учат нас способу жить и способу защищаться. В современном мире воинские искусства Востока до сих пор вызывают немало разноречивых толков и представлений. Вероятно, многие видели в кино или слышали от кого-либо, какую угрожающую силу представляют собой восточные единоборства. Необыкновенная скорость и разрушительная сила, о которой вы слышали или которую видели, не является волшебной, а представляет собой то, что любой человек может достичь в результате упорных тренировок тела и духа.

Источником поразительного воздействия восточных единоборств на современное боевое искусство является накопленная в течение долгого времени изобретательность и мудрость народов Востока. Уникальное сочетание боевых приемов и философских идей даосизма и буддизма быстро распространилось по всей Азии, проникнув в Северный Китай, Корею, Японию, Вьетнам, Таиланд, Филиппины и Индонезию. Подавляющее большинство единоборств, возникших в странах Восточной и Юго-Восточной Азии, основаны на идеологии, заимствованной из Китая или Японии, поэтому их отдельное рассмотрение лишено всякого смысла. В них в различных вариациях переплетены принципы конфуцианской морали, даосские и буддийские медитативные системы, в ряде случаев сохраняются рудиментарные фрагменты автохтонных культов.

Чтобы не быть голословными, приведем пример. В основу хапкидо, признаваемого корейским национальным боевым искусством легла даосская символика восьми триграмм, обозначающая через сложный ассоциативный ряд все явления и закономерности окружающего мира и буддийская медитация. Человек посредством этой символики осознает механизм круговорота энергии ки (ци) и ставит себя в центр данного круговорота, сосредоточивая энергию в себе и направляя ее в нужное русло. При этом необходимо придерживаться десяти заповедей, взятых из даосской и буддийской философии: помнить, что окружающая природа есть энергия; придерживаться пути сосредоточения в своем теле энергии неба и земли; следуя этим путем, развивать свои энергетические способности; использовать энергию природы по восьми направлениям; использовать только оборонительные приемы; заботиться о благоденствии своей страны и всего человечества; уважать порядок и

общественную мораль; уважать любого человека и быть скромным в своем поведении; стремиться к наивысшему мастерству во всем; уважать все боевые искусства.

Занятия боевыми искусствами создают гармонично развитую личность, что настоящее мастерство подразумевает в свою очередь духовное совершенство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В.В. Древнеиндийская философия / В.В. Бодров. - М., 1972. – 350 с.
2. Григорьева Т.П. Дао и Логос (встреча культур) / Т.П. Григорьева. – М., 1992.- 500 с.
3. Долин А. А., «Кэмпо - традиция воинских искусств» /А.А. Долин, Г.В. Попов. - М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1990. - 150 с.
4. Оранский И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. - М., 1990. - 305 с.
5. Степанянц М.Т. Восточная философия. Вводный курс и избранные тексты. 2-ое издание, исправленное и дополненное / М.Т. Степанянц. - М.: «Восточная литература», 2001. - 511 с.
6. Хайдеггер и восточная философия: поиски взаимодополнительности культур. - СПб. - 2001. -324 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АКВАФИТНЕСА СО СТУДЕНТАМИ ГУОР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

А. И. Яковлев

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

Вода – среда, при разумном использовании которой достигается хороший оздоровительный эффект. Не случайно, исстари люди используют различные водные процедуры, оформляя их в оздоровительное плавание, «морживание», различные подвижные игры. Получили распространение и стали модными так называемые «аэробические» виды занятий: «аквааэробика», «акваданс», «акваформинг», аквамоушн» [1].

Всё это вместе взятое хорошо обеспечивает высокую мотивированность желания заниматься оздоровительными видами упражнений

Проблема повышения интереса к занятиям физической культурой, по прежнему, остается актуальной.

Избыточный вес, стрессы - в последнее время статистика все чаще обращает внимание на повышение этих показателей среди населения нашей страны, особенно жителей мегаполисов.

Большой процент людей с избыточной массой тела мы наблюдаем уже в школах. Так, только 10-15% девушек-старшеклассниц посещают какие-либо

спортивные секции, фитнес - центры или группы здоровья во внеурочное время.

Эта же тенденция сохраняется и после поступления в высшие учебные заведения.

Наблюдая во время проведения занятий плаванием за студентками, можно отметить: низкую общую выносливость, недостаточно хорошую гибкость (подвижность плечевых и голеностопных суставов, позвоночного столба), низкую координационную готовность к двигательному обучению.

Так как двигательная активность и уровень подготовленности у всех студенток разный, введение упражнений аквафитнеса позволяет значительно увеличить моторную плотность занятия, заменяя пассивный отдых активным.

Сложным вопросом является мотивация студенток к занятиями физическими упражнениями в рамках программы вуза. Важным моментом в практике работы со студентами является не только грамотное построение занятий, но и их разнообразие [2].

Так, при проведении занятий в бассейне, с удовольствием воспринимаются упражнения аквафитнеса, которые помогают не только быстрее освоить специальные плавательные упражнения, но и создать предпосылки к устойчивому интересу студенток к занятиям.

Однако трудности встречаются при выполнении элементарных упражнений аквафитнеса. Например, чередование напряжения и расслабления плечевого пояса в упражнении «Цыганочка». Девушки выполняют движение всем корпусом, или руками и плечами одновременно, а это свидетельствует о «зажатости» мышц плечевого пояса, а в дальнейшем ведет к снижению подвижности в грудном отделе позвоночника [3].

Упражнения прыжкового характера, выполняются со значительным повышением пульса, уже после первой минуты работы. В связи с этим можно предположить какие показатели мы можем ожидать во время выполнения аналогичных упражнений в зале.

Таким образом, введение в занятия плаванием элементов упражнений аквафитнеса вызывают интерес как у девушек, так и юношей, хотя у девушек он несколько выше. Выполнение данных упражнений проходит на очень высоком эмоциональном уровне, что создает дополнительную мотивацию студенток к занятиям плаванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых [и др.].– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 69 с.
3. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: Учебное пособие / М.Г. Шибалкина.– СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.– 39 с.

Направление VI.
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И
НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Е. В. Александрова

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Исследования многих специалистов убедительно показывают, что эффективность подготовки спортсменов во многом зависит от рационального построения тренировочных нагрузок. При этом успех соревновательной деятельности обеспечивается развитием специальных качеств на тренировочных занятиях. Однако вопрос о выборе оптимальных выполнения нагрузок (по скорости пробегания и длине отрезков, продолжительность интервала отдыха) остается дискуссионным. Противоречия объясняются отсутствием взаимосвязи в исследованиях основных тренировочных и соревновательных нагрузок у юных спортсменов.

Целью нашего исследования является - оптимизация процесса планирования тренировочных нагрузок у юных бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации

Нами сделано предложение, что рациональное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле юных бегунов на 800 м, позволит повлиять на дальнейший рост их спортивных результатов.

Спортивная тренировка юных бегунов на средние дистанции предусматривает использование самых разнообразных средств и методов физического воспитания. Однако, основными средствами повышения спортивной работоспособности является длительный равномерный бег, бег на различных отрезках и некоторые другие циклические виды спорта. Тренировка юных легкоатлетов должна обеспечивать всестороннее гармоничное развитие организма, должна быть направлена на закладку прочного фундамента будущих спортивных достижений.

Роль тренировочной нагрузки в современном представлении сводится к тому, что она, вызывая расходование определенного количества энергетических ресурсов организма, в свою очередь способствует стимулированию восстановительных процессов не только до исходного уровня, но и в некоторых случаях приводит сверхвосстановлению работоспособности.

Исследования восстановительного периода необходимы:

- для характеристики функциональных возможностей организма работающего;
- для характеристики относительной тяжести и мощности выполняемой работы;
- для построения рационально режима повторной работы.

В спортивной практике оценка тренировочных нагрузок осуществляется по ряду отдельных показателей, которые отражают внешнюю и внутреннюю сторону нагрузки.

Внешняя сторона нагрузки выражается в той работе, которую выполняет спортсмен, это может быть продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество элементов, подходов и т.д. В циклических видах спорта с этой целью наиболее часто используют такую величину, как метраж или километраж преодолеваемых дистанций и время выполнения упражнений.

Внутренняя сторона характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей и величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в организме, связанных с внешней стороной нагрузки.

Учет внешних и внутренних показателей нагрузки позволяет тренеру более эффективно управлять тренировочным процессом. Постоянно используя внешние показатели, тренер и спортсмен определяют контрольные количественные параметры тренировочных заданий и упражнений, пользуются ими при планировании. С ними сопоставляются и ответные реакции организма на заданную тренировочную работу. Показатели функциональных сдвигов помогают определить необходимую меру тренировочных нагрузок правильно оценивать их соответствие функциональным возможностям организма, а также определить влияние на развитие тренированности.

Из анализа литературных данных следует, что качество построения структуры тренировочных нагрузок должно соответствовать по физиологическим сдвига организма спортсмена соревновательным нагрузкам и корректироваться в зависимости от функциональных сдвигов и восстановления после нагрузок.

В учебно-тренировочные группы ДЮСШ целесообразно зачислять юных бегунов на средние дистанции в возрасте от 12 - 13 до 15 - 16 лет, не придерживаясь строго возрастной регламентации положения, иначе можно потерять большой отряд потенциально перспективных бегунов. Практика показывает, что около 70% ведущих бегунов мира на 800 м приступали к специализированным тренировкам в 14 лет и позже, а среди выдающихся бегунов на 1500 м вообще нет таких, кто начал бы специализацию в 12 лет. Первые крупные успехи в соревнованиях следует планировать на возраст 19 - 22 года, а наивысшие достижения - на возраст от 22 - 23 до 25 - 27 лет. В последующем особо одаренные бегуны могут еще в течение 4 - 6 лет показывать спортивные результаты, близкие к личным рекордам и позволяющие успешно выступать на международной арене.

Таким образом, проблема изучения структуры тренировочных нагрузок в соревновательной системе подготовки спортсмена занимает одно из главных мест. Это связано, прежде всего, с постоянным ростом спортивных достижений, возросшей конкуренцией на международной арене, что потребовало выявления закономерностей, по которым происходит длительный процесс становления и развития спортсменов. В юношеском спорте проведено значительно количество исследований. И в то же время продолжается научный поиск по обоснованию структуры тренировки спортсменов различного возраста и квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук А. Еще раз о спортивной форме /А. Бондарчук // Легкая атлетика, 1991. - №1. - С. 12 -15.
2. Ивочкин В. В. Структура тренировочных нагрузок на этапе углубленной спортивной специализации у юных бегунов на средние дистанции / В.В. Ивочкин. - Москва, 1991. – 143 с.
3. Летунов С. П. Выносливость у спортсменов / С.П. Летунов. – Москва, 1999. – 100 с.
4. Линец М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции / М. Линец. - Легкая атлетика, 1990. - № 9. - С. 80.
5. Локтев С. Осторожно дети!/.С. Локтев. - Легкая атлетика, 1991. - №12. - С. 9 – 11.
6. Максимова М. Н. Эффективные средства и методы тренировки юных бегунов на средние дистанции / М.Н. Максимова. – Москва, 2002. - 118 с.
7. Михеев А. Тренируется подросток / А. Михеев // Легкая атлетика, 1993. - №2. – С.12 -14.
8. Никитушкин В. Поспешай не торопясь / В. Никитушкин //Легкая атлетика, 1990. - №12. – С 15-19.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ

С. В. Александрова

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

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. Следствием этого является наблюдаемая низкая общая двигательная активность учащихся, особенно при выполнении высокоинтенсивных двигательных действий. Данный факт указывает на наличие необходимости совершенствования процесса физической подготовки школьников по легкой атлетике.

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 ведется в организации специально направленного физкультурного занятия у группы внеурочной деятельности учащихся V классов 10-11 лет, как возрастной группе школьников, занятия с которыми особенно благоприятны.

Целью исследования явилось совершенствование процесса физической подготовки школьников 10-11 лет занимающихся легкой атлетикой на основании рациональной организации учебно-тренировочного процесса.

Нами была выдвинута гипотеза, состоявшая в предположении о том, что рациональная организация учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике школьников 10-11 лет позволит совершенствовать процесс их физической подготовки.

Известно, что основными задачами физического воспитания школьников средних классов являются укрепление их здоровья, гармоническое физическое развитие, повышение уровня двигательной подготовленности, важнейшими сторонами которой представляет собой совершенствование скоростно-силовых способностей.

Характерной чертой учебно-тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, то есть ходьба, бега, прыжки и бросание предметов. Однако по специфике учебно-тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов легкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определенной величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);
- скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);
- виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);
- виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Все это говорит о многообразии учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике, с одной стороны, объединенного общими закономерностями спортивной тренировки, с другой - имеющего глубокую специфику развития.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать важное правило: начинать занятие постепенно (разминка), затем проводить основную работу (основная часть занятия кривая нагрузки всегда более высокая и может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т.д.) и в заключение занятия снижать нагрузку (заключительная часть). Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия. Вся подготовка должна разворачиваться как управляемая система. При этом

управление - это многогранный процесс, который включает в себя следующие взаимосвязанные части:

- Определение индивидуальных особенностей и возможностей школьников.
- Установление цели и продолжительности пути ее достижения.
- Установление конкретных задач обучения, воспитания повышения функциональных возможностей.
- Выбор средств подготовки.
- Контроль и учет тренировочных нагрузок.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочного процесса школьников 10-11 лет по легкой атлетике предстоит решать следующие задачи и использовать соответствующие средства.

Задачи: всестороннее физическое развитие, закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся; развитие моральных, волевых и физических качеств, необходимых юному легкоатлету; изучение техники бега, прыжков и простейших метаний; ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по легкой атлетике.

Средства: обычная ходьба в равномерном темпе – 100, 150, 300м, высокий старт.

Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег с ускорениями 30 – 40м. Повторное пробегание отрезков 20 – 30м с различной скоростью. Бег с низкого старта 30 – 60м, кроссовая подготовка 10-15 мин, бег по пересеченной местности. Упражнения для укрепления силы ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча (гранаты) из-за спины через плечо.

При относительно одинаковом уровне физического развития обнаружено отставание в физической и функциональной подготовленности современных школьников-неспортсменов от их сверстников прошлых лет. В показателях максимальной быстроты бега на 30 м произошли сравнительно небольшие достоверные снижения показателей (за 20 лет - на 1,9). Произошли ухудшения так же в показателях прыгучести - на 6,8% ($P < 0,001$) и выносливости - на 7,6% ($P < 0,001$). Таким образом, установлено, что физическая подготовленность современных школьников, не занимающихся спортом, существенно отстает от таковой их сверстников 20-летней давности.

Факторный анализ позволил выделить ведущие факторы морфо-функционального состояния и физической подготовленности детей 10-11 лет, придерживающихся разного режима двигательной активности. Выявлено, что определяющими факторами подготовленности школьников-неспортсменов являются способности к проявлению силы верхних конечностей (I фактор - 33,4%), быстроты (II фактор - 10,2%), координации (III фактор - 9,8%). Ведущими факторами морфо-функциональной подготовленности школьников, занимающихся спортом, являются способности к проявлению взрывной силы (I

фактор - 43,5%), общей физической работоспособности (II фактор - 5,05%), координации (III фактор - 11,8%).

В результате проведенного исследования нами были разработаны: учебный план, программа и методика учебно-тренировочного процесса для занятий по легкой атлетике учеников 10-11 лет в общеобразовательной школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин. – Харьков.: Основа, 2001. – 120 с.
2. Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 10-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. ...канд. пед. наук / С. М. Ахметов. – Краснодар, 2005. – 32 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М., ФиС, 2007. – 176 с.
4. Власов В. Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В. Н. Власов. – М., 2006. – 21 с.
5. Колодий О. В. Легкая атлетика и методика преподавания. / О. В. Колодий – М.: ФиС, 2000. – 271 с.
6. 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.
7. Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста/ В. П. Назаров – М. : ФиС, 2002. – 32 с.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 8-9 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Д. М. Асташева

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

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 [1, 2]. 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 [3, 4].

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. В дошкольном и младшем школьном возрасте, особенно в «критическом» периоде с 8 до 9 лет, формируются естественные двигательные умения и навыки, на основе которых открывается возможность целенаправленного педагогического воздействия на организм ребенка средствами физической культуры [5,6].

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 [7,8].

Передвижение на лыжах, как вид двигательной деятельности, во-первых, относится к базовым в программах физического воспитания для детей старшей возрастной группы детских садов и младших классов общеобразовательной школы; во-вторых, является одним из наиболее массовых, популярных видов спорта. 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 детского 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;
- разработки новой нетрадиционной технологии обучения детей 8-9 лет передвижению на лыжах на основе игр-упражнений, игр-заданий, сюжетных игр;
- мотивационно-ценностного отношения детей 8-9 лет к овладению техникой передвижения на лыжах;
- возможности начать этап предварительной подготовки юных лыжников-гонщиков с 8 лет.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы позволяет заключить, что комплексное исследование, предполагающее разработку и экспериментальное обоснование нетрадиционной технологии обучения детей 8-9 лет 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А. Здоровье детей России: научные и организационные приоритеты / А.А. Баранов // Педиатрия, 1999. - № 3. - С. 4-6.
2. Бахрах И. И. Физическая культура и здоровье детей и подростков / И.И. Бахрах. - М., 1999. - 235 с.
3. Бахрах И. И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков: автореф. дис. док. мед. наук / И.И. Бахрах.- М., 2004. - 42 с.
4. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль: Гринго, 1996. - 176 с..
5. Головина Л.Л. Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего школьного возраста / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 7.- С. 13-15
6. Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка / Н.И. Красногорский. - Л., 1999. - 204 с.
7. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка / А.А. Макаров. - М: РГАФК, 1993. - 63 с.
8. Новикова М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Учебное пособие / М.А. Новикова. - Смоленск, 1997. - 84 с.

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ

Н. Б. Базаржапова, С. М. Струганов

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Спорт – это здоровье, но большой спорт связан нередко с проблемами со здоровьем. Таким образом, у Восточной медицины есть свое поле деятельности в спорте.

Общеизвестно, что большой спорт, так и деятельность сотрудников правоохранительных органов связана зачастую с огромными нагрузками как физического, так и эмоционального плана. Которые, как следствие, приводят к неожиданным травмам, чрезмерной утомляемости, нервозности, к необоснованной эмоциональной возбудимости, отсутствием прогресса в спортивных результатах, так и на профессиональной сфере, что впоследствии может привести к развитию болезней.

Так почему именно восточная медицина? До эпохи Возрождения западная медицина была гораздо ближе к традиционной Восточной медицине, далее в мышлении Европейской цивилизации произошел переворот: распространилось представление о независимости людей от окружающих жизненных систем, появилось убеждение, что можно властвовать над природой не испытывая обратного влияния. Человек расстался с зависимостью от природы, подразумевая свою неуязвимость, непобедимость, бессмертие.

Согласно канонам традиционной Восточной медицины, организм человека является неотъемлемой частью космоса. Организм человека – это сложная саморегулирующая система, которая находится в динамическом равновесии с окружающим миром. Восточная медицина учит, что все заболевания проистекают от нарушения работы энергетических каналов, что проявляется в неравномерном распределении компонентов энергии в органах человека. Исходя из этого, лечебные мероприятия должны быть направлены на восстановление циркуляции энергии в меридианах. Основным отличием Западной медицины является то, что она лечит больной орган. Даже на определенный симптом болезни, например, жар и боль, есть отдельная группа лекарств: жаропонижающие и болеутоляющие. Что мы делаем, по сути, выбирая болеутоляющую таблетку? Боль – это сигнал больного органа, который вызывает к нашему сознанию о помощи, мы же принимая таблетку, убирая боль, фактически «заглушаем крик» больного органа, оставляя его больным. Также необходимо отметить, что все лекарственные препараты Западной медицины созданы, синтезированы химическим путем и оказывают действие только на физическом уровне.

Основа Восточной медицины – это восстановление нарушенной гармонии, устранение не последствий, а первопричины болезней, действует не только на физическом уровне, но и на энергетическом. Согласно теории традиционной Восточной и китайской медицины, никаких специальных, а тем более, искусственных средств не должно существовать, так как природа является самым великим целителем в мире.

Восточная медицина обладает широким спектром средств и методов, одним из них является рефлексотерапия. В нее входит как «Су-Джок» терапия, точечный массаж, иглоукалывание и другие. Воздействие на биоактивные точки оказывает болеутоляющее, седативное, тонизирующее или иной лечебный эффект.

Воздействие на биоактивные точки нервной системы оказывает превосходный эффект при различных синдромах, напрямую связанных с ее дисбалансом, таких как бессонница или синдром хронической усталости. Рефлексотерапия широко применяется также для лечения позвоночника и суставов. Роль точечного массажа неопределима для снятия мышечных спазмов спины, которые служат важным фактором развития остеохондроза и его осложнений. Точечный массаж позволяет глубоко расслабить мышцы, высвободить зажатые нервы и кровеносные сосуды и устранить стягивание позвоночника. Одновременно, воздействие на биоактивные точки нервной системы улучшает прохождение нервных сигналов, что способствует улучшению двигательной активности, иннервации внутренних органов и помогает устранить онемение мышц. Все это необходимо спортсменам, а также сотрудникам правоохранительных органов в тренировочном процессе.

Восточная медицина во многом опережает известные методы восстановления, она помогает быстрой адаптации к физическим нагрузкам, уменьшает лимитирующие факторы работоспособности организма.

В военной санатории «Ельцовка» г. Новосибирска было проведено исследование, где в качестве испытуемых были взяты военнослужащие, как проходившие службу, так и находившиеся на заслуженном отдыхе. Военнослужащие проходили лечение, в том числе и рефлексотерапию. В ходе исследования были выявлены заболевания нервной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и иные. Данные заболевания напрямую связаны с образом жизни самих испытуемых: постоянное нервное, мышечное напряжение на рабочем месте, физические нагрузки, неравномерный рабочий день и другие факторы приводят к неблагоприятным последствиям здоровья. После первых процедур у большей половины испытуемых наблюдалось улучшения кожного покрова и кровообращения, устранялись мышечные боли.

Таким образом, как сотрудники правоохранительных органов, так и спортсмены в повседневной жизни сталкиваются с проблемами со здоровьем, которые могут помешать как в личной, профессиональной и спортивной сферах жизни. В связи с этим, необходим грамотный и комплексный подход к решению данной проблемы, желательно добиваясь чтобы минимальными усилиями достичь высоких результатов. В этом и может помочь Восточная медицина, которая направлена на лечение причины болезни, а не ее последствий.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСЕРОВ

П. Н. Бакшеев

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Шелеховского района
Детско-юношеская спортивная школа «Юность»*

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Практические занятия в боксе могут носить характер учебно-тренировочный и тренировочный. Некоторые авторы разделяют занятия по общей направленности на обучающие, совершенствующие и развивающие (имеется ввиду ОФП).

Учебно-тренировочный вид занятий преобладает при обучении новичков и боксеров низших разрядов. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в

условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для боксеров всех разрядов.

Тренировочное занятие. Прежде всего, хотелось бы обратить внимание на рекомендуемые климатические показатели тренировочного помещения. Рекомендуют поддерживать температуру воздуха в пределах 15 градусов С. Относительная влажность должна быть 30-60 %, скорость движения воздуха до 0,5 м/ секунду. Для обеспечения нормального воздухообмена рекомендуют делать вытяжную вентиляцию с расчетом на подачу 80м. куб. воздуха на одного спортсмена и 20 м. куб. на одного зрителя в час.

Во время тренировочного занятия боксер совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям боксер главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с боксерами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для боксеров различной квалификации - как для новичков, так и для мастеров.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечнососудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В образовательной части занимающиеся боксеры должны выполнять специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведения боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем, чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских

снарядах и лапах снижает нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.). С физиологической стороны необходимость «заминки» можно объяснить тем, что во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота. Как известно степень восстановления мышц в значительной мере определяется полнотой очищения мышц от молочной кислоты. Как показали научные исследования, проведенные еще в 70-80 гг. этого столетия если после интенсивной тренировки сделать заминку в виде получасового бега «трусцой», то количество молочной кислоты в мышцах снизится на 20 %, что само по себе уменьшит срок восстановления спортсмена в 1,5 раза.

Следует отметить, что место упражнений в той или иной части занятий зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Квалифицированные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Хотелось бы еще сказать, что тренировочный план боксера можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка - 40-45%, технико-тактическая - 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание, условные бои.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе - специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния занимающегося и составляет в среднем 20-30 дней.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа - повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Физическая подготовка занимает 25-30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям партнерами.

Следует учесть, что при завышенном объеме работы на снарядах может снижаться эффективность подготовительных и ситуативных действий, поскольку эти действия, особенно на снарядах, выполняются очень мало.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения. Упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные бои).

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе - специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая

достигается специальными боксерскими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости.

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа осевых действий в конце каждого раунда, особенно второго и третьего.

Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд турниров следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против различных по тактике и манере боксеров. Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон. Боксерские упражнения служат для поддержания боевых навыков. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Р. Д. Гаврись

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская
спортивная школа «Юность»*

Бег на средние дистанции - один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта. Принято считать, что к нему относится бег на дистанции от 800 до 2000 м. Однако классическими видами этого бега, которые включаются в соревнования для мужчин, юношей и женщин, являются 800 и 1500 м.

В странах, где принята не метрическая, а ярдовая система измерений, соревнования проводятся также и на 880 ярдов (804,67 м) и 1 милю (1609,3 м). Разницей во времени при ярдовых и метрических дистанциях принято считать: 800 м и 880 ярдов - 0,7 сек., 1500 м и 1 миля - 18 сек.

Старт в беге на 800 м в настоящее время дается с отдельных дорожек, и лишь после 200 м бега спортсмены выходят к бровке. Бегуны на 1500 м стартуют на прямой.

Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной (околопредельной) мощности. Средняя скорость сильнейших "средневики" мира в настоящее время достигла чрезвычайно высоких показателей. В беге на 800 м она составляет - 12,8 - 13,0 сек. На каждые 100 м дистанции и в беге на 1500 м - 14,2-14,5 сек. Известно, что энергозатраты, в беге на средние дистанции покрываются почти в равной степени за счет аэробных процессов, связанных с поглощением кислорода и анаэробных процессов, протекающих без участия атмосферного кислорода. Это в значительной степени и определяет задачи тренировки средневика, который должен обладать способностью к использованию аэробных реакций и в то же время отличаться значительной аэробной производительностью.

Многочисленные исследования анатомических и физиологических предпосылок к бегу на средние дистанции дают следующие модельные характеристики, которые свойственны бегунам мирового класса: рост-178-182 см, вес - 66-70 кг, весоростовой индекс - 0,370- 0,380 кг/см, МПК (максимальное потребление кислорода) - 75-78 мл/мин/кг, скорость бега на уровне МПК - 5,5-5,7 м/с, скорость на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена) - 4,8- 5,2 м/с.

Техника бега. Техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений. Анализируя технику бега, за единицу движения принято брать двойной шаг или цикл. Каждый цикл состоит из двух периодов опоры (левой и правой ногой) и двух фаз полета. Период опоры длится с момента отталкивания до момента приземления. После приземления тело приходит в вертикальное положение, когда о.ц.т. находится на линии перпендикулярной площади опоры. Это положение называют моментом вертикали.

При беге, который происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил (к внешним силам следует отнести сопротивление среды, силу тяжести и реакцию опоры), тело бегуна постоянно испытывает вертикальные и горизонтальные колебания. Между тем задачей бегуна является обеспечить

прямолинейность движения, избежать чрезмерных боковых и горизонтальных раскачиваний тела.

Хорошей техникой бега можно назвать такой бег, при котором все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основание пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая и пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания.

Чрезвычайно важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро ноги поднимается на предельную для этого вида бега высоту. Высота подъема бедра тем меньше, чем длиннее дистанция. Голень находится в расслабленном состоянии.

Руки при беге согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти слегка повернуты вниз. Угол сгиба рук в локтевых суставах при беге может меняться. Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции - поддерживать устойчивое положение тела.

Наклон тела обычно не должен превышать 85%. Большой наклон приведет к сокращению длины шага. При этом не должно быть сгибания в тазобедренном суставе. Таз должен быть подан вперед так, чтобы в пояснице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, и мышцы лица и шеи не напряжены.

Чрезвычайно важными компонентами техники бега являются длина и частота шагов. Соотношение между ними должно быть оптимальным, то есть обеспечивать естественный и ритмичный бег. Искусственное увеличение шага нежелательно. Более эффективно увеличение скорости бега за счет учащения шагов. Практика показывает, что средняя длина шагов при беге на 800 м у ведущих бегунов колеблется в пределах 2,00-2,10 м и при беге на 1500 м - в пределах 1,90 - 2,00 м .

Поскольку старт в беге проводится теперь по отдельным дорожкам, некоторые бегуны начинают бег с низкого старта. Во всех остальных случаях бегуны на средние дистанции применяют высокий старт, при котором сильнейшая нога ставится у стартовой линии, другая нога на 10-15 см отставлена назад, а туловище выведено вперед. Одноименная сильнейшей ноге рука отведена назад, другая вперед.

Стартовое ускорение обычно делается на первых 30-40 метрах, и движения бегуна напоминают движения спринтера. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

Дыхание при беге на средние дистанции производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. При возрастании потребности организма в кислороде ритм дыхания должен учащаться.

Тактика бега. Сейчас, когда в состязаниях любого масштаба встречается много бегунов, примерно равных по силам, победа приходит к тем из них, кто лучше тактически подготовлен и умело ориентируется в ходе борьбы на дистанции.

Многие даже известные бегуны пришли к овладению тактическим мастерством долгим путем проб и ошибок. А ведь среди наших спортсменов были, да и сейчас есть такие, которые могут служить образцом. К ним можно отнести Ф. Ванина, В. Куца, И. Филина, С. Попова, Н. Соколова, П. Болотникова, И. Беяева, В. Кудинского и других. К сожалению, их тактический опыт недостаточно анализируется и обобщается, не делается достоянием широких масс спортсменов.

Что же такое тактическая подготовка? Это процесс овладения специальными знаниями, умениями и навыками, целесообразное применение которых в соревнованиях способствует решению поставленной задачи - показать намеченный результат или занять определенное место.

Что же должен знать бегун, готовясь к соревнованиям? Во-первых, при подготовке необходимо учитывать основные особенности и закономерности бега на избранную дистанцию. Во-вторых, свои силы и возможности, степень тренированности, уровень развития специальных беговых качеств, психологическую готовность. В-третьих, характерные особенности и практические возможности своих конкурентов (уровень их подготовки, особенности психики, применяемые ими основные тактические варианты). И, в-четвертых, влияние на ход бега различных внешних факторов (условия погоды, состояние дорожки, рельеф трассы кросса, реакция зрителей и т.д.).

Овладев этими знаниями и применяя их в процессе тренировок и состязаний, бегун должен уметь составить наиболее правильный план тактических действий на определенные состязания, график бега и наметить несколько основных тактических вариантов для использования их по ходу бега. На соревнованиях он должен наблюдать за действиями основных соперников на дистанции, своевременно и точно реагировать на их действия, точно определять момент начала спурта по ходу бега и начала финишного ускорения, финишировать при любом тактическом варианте. При этом он должен уметь приспосабливаться к любым изменениям погоды, состоянию дорожки и т.д.

Тактические знания и умения спортсмены приобретают из различных источников, но самое главное - это специальные тренировки, прикидки и контрольные, а также календарные состязания.

Тактические задачи, которые должен ставить перед собой бегун в процессе тренировок и соревнований, могут быть самыми разнообразными. Например: пробежать несколько кругов или отрезков с определенной, заранее

установленной скоростью; быстро начать бег и занять нужное место в группе соперников; научиться обгонять противников в различных ситуациях, менять ритм бега, пробегать вторые 400 м быстрее первых и т.д.

В настоящее время новыми правилами запрещается подсказывать участникам время на отдельных отрезках дистанции в состязаниях. Поэтому большую актуальность приобрел вопрос развития "чувства времени". Совершенствовать это специфическое качество нужно в тренировках на различных беговых отрезках (бег на заданное время), сочетая определение времени спортсменом с контролем со стороны тренера. На состязаниях можно в какой-то степени ориентироваться по времени лидера, которое сообщается судьей-информатором.

Следует особо подчеркнуть важность создания у бегунов уверенности в своих силах, веры в реальность поставленных перед ними задач. Здесь большое значение имеют обстоятельные работы прошедших состязаний, прикидок и наиболее важных тренировок. Необходимо указать на важность сознательного и активного отношения спортсменов к вопросам тактической подготовки.

В процессе же самих состязаний тренеру не следует заниматься мелочной опекой бегуна, а только указать основные задачи и наметить пути для их выполнения, предоставив самому спортсмену свободу действий. Большое значение для тактической подготовки имеют личные состязания, где бегун может проверить ряд тактических вариантов.

Что касается раскладки времени на 800 м, то она относительно проста. Как правило, бегуны пробегают вторые 400 м в среднем на 3-4 сек, хуже первых. Так, если вы рассчитываете на результат 2.02,0, то первые 400 м пробегаете за 59,0 и вторые за 63,0; при расчете на 1.56,0-56,4 и 59,6 и т.д. Однако такая раскладка не должна быть догмой. В отдельных случаях, в зависимости от сложившейся обстановки и подготовленности бегуна, могут применяться и иные варианты бега. Так, при установлении мирового рекорда на 880 ярдов 1.44,0 Д. Райан пробежал первые 440 ярдов за 53,0 и вторые за 51,2 сек.

Таблица 1

Примерные раскладки бега на 1500 м в пределах 3.55,0-4.10,0.

1500 м	1-е 400 м	2-е 400 м	3-е 400 м	300 м
3.55,0	61,0	62,5	64,0	47,5
3.57,0	61,5	63,0	64,5	48,0
3.59,0	62,0	62,0	65,0	48,5
4.00,0	62,5	62,5	65,0	48,5
4.02,0	63,0	64,5	65,5	49,0
4.04,0	63,5	65,0	66,0	49,0
4.06,0	64,0	65,5	67,0	49,5
4.08,0	64,5	66,0	67,5	50,0

4.10,0	65,0	66,5	68,0	50,5
--------	------	------	------	------

Система тренировки в беге на средние дистанции прошла ряд этапов, которые связываются с именами выдающихся бегунов и их тренеров. В начале нашего века подготовка легкоатлетов-средневики почти не отличалась от тренировки спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях. Можно выделить финскую школу бега, типичным представителем которой был П. Нурми, который устанавливал мировые рекорды на дистанциях от 1500 до 10 000 м.

В конце 30-х годов В. Гершлер (Германия) разработал интервальный метод тренировки, суть которого заключалась в пробегании коротких отрезков со скоростью, превышающей соревновательную. Использование этого метода позволило выдающемуся немецкому спортсмену Р. Харбигу добиться феноменальных для того времени результатов в беге на 400 и 800 м. Впоследствии интервальный метод стал основным в тренировочном процессе средневики.

Становление шведской школы бега связывается с идеями Г. Холмера и его новым методом - фартлеком, то есть бегом на местности с периодической сменой интенсивности. Смена режима работы позволяет выполнять большие объемы тренировочных нагрузок без ущерба для здоровья.

Своеобразной была подготовка в различных школах бега в США, где в первую очередь развивали скоростные качества. Использование в круглогодичной тренировке интервального метода позволило американским спортсменам добиться достаточно высоких результатов на 800 и 1500 м.

Развитию методики тренировки способствовали идеи австралийского тренера П. Черутти. Применение жестких тренировок в усложненных условиях, бег по пересеченной местности, в гору, по песку и т.д., в сочетании с напряженной работой со штангой, позволили Х. Эллиоту добиться выдающихся результатов в беге на 1500 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н.И. Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции / Н. И. Волков. - М.: ТиПФК, 1980. - №6. - 75 с.
2. Марков А.А. Обучая легкой атлетике / А. А. Марков. - М.: ФК в школе, 2000. - №3. - 93 с.
3. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982. - 453 с.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Ф. И. Глухов, Е. Л. Глухова

г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская спортивная школа «Юность»

В настольном теннисе за последние годы произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Современные тенденции развития тактики игры в настольный теннис - это активный наступательный теннис (остро атакующий стиль игры).

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приёмы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности и психологической напряженности спортивного поединка.

Технико-тактическая подготовка спортсмена обеспечивает достижение высокого уровня технико-тактического мастерства, которое характеризуется:

- широкой вариативностью, высокой стабильностью и эффективностью технико-тактических приёмов игры;
- умением одинаково успешно играть с теннисистами различных игровых стилей;
- тактической гибкостью, умением правильно применять и реализовывать в игре наиболее эффективные тактические варианты.

В зависимости от игрового стиля теннисиста технико-тактическая подготовка имеет свои особенности.

Для теннисистов атакующего стиля это:

- активный приём подач;
- острое начало атаки после своей подачи или пассивного мяча противника;
- захват инициативы за счёт владения мощными вращениями справа и слева в сочетании с завершающим ударом;
- перехват инициативы за счёт точного и активного приёма атакующих действий противника.

Для теннисистов защитного и универсального стилей это:

- стабильный приём ударами подрезкой серийных и одиночных ударов противника;
- высокий уровень выполнения атакующих и контратакующих действий;
- активный и сложный приём укороченных ударов;

- широкая вариативность собственных действий, независимых от действий противника; изменение направления, длины и силы вращения мяча при выполнении ударов подрезкой, неожиданное применение подставок, контрударов, топ-спинов и перекруток [1].

Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий настольным теннисом.

Техническая подготовка - как один из видов подготовки игрока в настольный теннис, осуществляется в трёх основных направлениях:

- удары, выполняемые с места;
- удары, выполняемые в движении (т.е. сочетание выполнения удара с работой ног);
- устойчивость техники к сбивающим факторам

Основная цель технической подготовки - добиться надёжности выполнения всех видов ударов по мячам с различным вращением, длиной и направлением полёта

После освоения теннисистом каждого нового технического приёма необходимо уделять внимание отработке устойчивости техники, т.к. это значительно снижает вероятность её развала на соревнованиях, особенно у юных спортсменов, повышает уверенность и стабильность действий в сложных игровых условиях.

Техника игры - это наиболее рациональные способы игровых действий, применяемые теннисистом, имеющие свойство динамической устойчивости и приводящие в конечном итоге к выигрышу очка, партии, встречи.

Горизонтальный способ держания ракетки предусматривает восемь основных видов техники ударов: толчок, подставка, срезка, подрезка, накат, контрудар, топ-спин, свеча.

Все базовые удары надо разучивать отдельно и индивидуально с каждым спортсменом. После освоения нескольких технических элементов можно проводить тренировку, включающую разные виды ударов; кроме того, в двусторонней игре спортсмен будет использовать все доступные ему элемент техники.

Необходимо не только тренировать базовые удары, но также выбрать правильный для игры темп и верное направление движения мяча. Упражнение следует проводить строго в соответствии с возможностями игрока [2].

Если в недалёком прошлом игроки применяли для нападения удар-накат, то сейчас атака готовится и проводится исключительно за счёт ударов с сильным верхним вращением-топ-спинов. Топ-спин стал одним из основных ударов в настольном теннисе.

Существует пять основных вариантов топ-спина:

- медленный (зависающий);

- собственно топ-спин;
- быстрый;
- боковой;
- контр-топ-спин (перекрутка) .

Скорость мяча при выполнении топ-спина очень высокая (до 10.000 оборотов в минуту), что затрудняет его приём, а крутая (укороченная) траектория, обусловленная сильным верхним вращением, увеличивает вероятность попадания мяча на стол.

Преимущество топ-спина перед другими техническими приёмами заключается в том, что им можно принимать практически любой мяч.

Выполнение топ-спина делится на три фазы:

- занятие исходной позиции, т.е. перемещение и выход в стойку для замаха и сильного удара;
- подготовка, т.е. большой замах почти прямой рукой, сильный разворот туловища и ног в направлении удара;
- основная фаза непосредственного выполнения удара: туловище активно поворачивается в направлении удара, игровая рука начинает движение одновременно с туловищем, обгоняя его; в момент контакта с мячом ракетка как бы скользит по нему с придачей дополнительной скорости за счёт резкого движения кистью.

Чем дальше от стола выполняется топ-спин, тем более широким должен быть замах и выше скорость ракетки в момент контакта с мячом, чем ближе, тем замах короче.

Главное - добиться регулярными и правильными тренировками максимально возможной вертикальной скорости движения ракетки в момент контакта с мячом.

Как только перед теннисистом возникает задача выиграть очко, игрок уже не просто применяет технические элементы, а выполняет определённые технико-тактические действия. Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается, как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учётом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, строится в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств.

Становление тактического действия идёт в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определённых ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения [3].

При формировании тактических действий необходимо соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному; от лёгкого к трудному; принцип индивидуализации и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.-528 с.
2. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса / М.М. Вартамян. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2010. - 224 с.
3. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) / М.М. Вартамян. – М., 2010- 301 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

А. В. Грибель

*г. Иркутск, ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

В современной жизни человека спорт продолжает занимать весьма значимое место. Это не только эффективный способ сохранения красоты и молодости, поддержания в тонусе жизненных сил, но и коммерческая деятельность, которая приносит колоссальную прибыль. Именно поэтому для многих успешных спортсменов их род занятий служит основным источником дохода и одновременно является профессией. Также в современных условиях возросла роль спортивных школ в решении важнейших социальных задач, таких как борьба с беспризорностью, наркоманией, преступностью, а главное - сохранение и укрепление здоровья нации, которые могут быть решены благодаря организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и подготовки резерва профессиональных спортсменов, так как российский спорт остается конкурентоспособным на международной спортивной арене.

Спорт в широком понимании представляет собой совокупность профессиональной подготовки к определенным достижениям, межличностных отношений, возникающих в результате подготовительной и соревновательной деятельности, достигнутых результатов. По мнению Л. П. Матвеева (1999) спорт представляется весьма сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества [1].

Спорт высших достижений (олимпийский) - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально

возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях [2]. Достижения в большом спорте возможны только благодаря целенаправленной, многолетней тренировочной работе с предельными физическими и психическими нагрузками, использованию сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, с постоянным увеличением соревновательной практики как наиболее эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов, применению нетрадиционных средств подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма, при условии незаурядной спортивной одаренности спортсмена, совершенной системы управления тренировочным процессом.

В развитии современного спорта наблюдаются следующие тенденции:

1. Значительный рост спортивных достижений, который обусловлен следующими факторами:

а) внедрением новых методов тренировки, которые отличаются большей эффективностью;

б) изменением условий проведения соревнований, совершенствование инвентаря, оборудования, спортивной экипировки;

в) значительным увеличением объемов тренировочной работы;

г) использованием новых приемов повышения работоспособности (психологической и физиологической направленности), созданием новых фармакологических средств восстановления спортсменов;

д) наличием экономических стимулов соревнований.

2. Существенное удорожание спортивных соревнований, возникающее вследствие:

а) повышения требований к условиям их проведения (базам, инвентарю);

б) появления и развития видов спорта, имеющих в своей основе дорогостоящую предметную деятельность;

в) увеличения представительности и расширения программы проводимых соревнований;

г) повышения требований к организационному, судейскому, врачебному и информационному обеспечению.

3. Кризис олимпизма. Первым признаком кризиса олимпийского спорта является его коммерциализация. Развитие спорта высших достижений – это не самоцель спортивных клубов и федераций. Оно определяется общественной потребностью в подготовке высококвалифицированных спортсменов с целью поддержания престижа страны на международной арене, проведения крупных спортивных соревнований и удовлетворения спроса населения на спортивно-зрелищные услуги. В связи с этим в организации и финансировании спорта высших достижений весьма важно значение государственной поддержки, которая не способна удовлетворить интересы каждого, из чего вытекает проблема справедливого вознаграждения за достижения в соревнованиях. Фактически довольно незначительное количество спортсменов высокого класса получает фантастические суммы, в то время как большинство их коллег вообще

не получают ничего или еле сводят концы с концами. Острой также является проблема фармакологии, а в частности допинга. Нанося серьезный ущерб по здоровью спортсменов, допинг так же лишает соревнования главной их составляющей - честной борьбы. Не меньшего внимания заслуживает психологическое состояние спортсмена, ведь для того чтобы познать свой максимум, необходим сильный противник. Когда речь идет о борьбе за победу, вступает в силу закон конкуренции - устранить противника, обезвредить его. Собственная жестокость становится необходимым качеством. Также необходимо отметить проблему физического состояния спортсмена. Напряженный график и выматывающие тренировки способны вызывать серьезные патологии у спортсменов.

Для решения возникающих проблем необходимо совершенствование просветительно-образовательной деятельности, оптимизация системы управления отраслью, повышение уровня правовой и материально-технической базы, что, несомненно, будет способствовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни. Такие действия со стороны властей скажутся на снижении уровня заболеваемости, употребления алкогольной и табачной продукции, сокращении правонарушений (совершаемых, в частности, молодежью), окажет действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, ведь с раннего детства формируются способность и стремление к занятию спортом. Для подготовки резерва спортсменов необходимо формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, что приведет к созданию эффективной и устойчивой системы подготовки спортсменов высокого класса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колобаев Д. В. Проблемы современного спорта / Д.В. Колобаев. – М.: Обозреватель, 2009.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Чеснова Е.Л. Курс лекций по предмету физическая культура / Е.Л. Чеснова, В.И. Лебедев. - Новокузнецк, 2009.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

К. Доржеева

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современный волейбол – это игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств [1].

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств волейболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка волейболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)[3].

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [2].

Функциональные возможности волейболиста составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности - способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Работоспособность проявляется, прежде всего, в виде двух отличных по своей биохимической природе интегративных свойств организма - аэробной и анаэробной производительности (т.е. в условиях полного недостаточного кислородного обеспечения мышц).

При построении тренировки на отдельных этапах необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена.

Физическая подготовка волейболиста служит для:

- укрепления здоровья;
- увеличения объема двигательных навыков;
- укрепления систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развития специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развития специальных качеств в структуре технических приемов.
- специальных координационных способностей [1].

Современный волейбол представляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно - силовой подготовке.

Начальная физическая подготовка волейболиста осуществляется обычно в ДЮСШ. Наиболее важной задачей подготовки является обеспечение общей всесторонней подготовленности юного волейболиста. Круглогодичное применение средств разносторонней физической подготовки, в том числе и в соревновательном периоде, в сочетании с тренировкой в своем виде, правильное дозирование нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсмена - все это способствует неуклонному росту тренированности [3].

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на гибкость, выносливости, расслабление и ловкость, связанные с работой над техникой в волейболе являются наиболее целесообразной методикой тренировки для воспитания спортивных качеств [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А Волейбол учебник для выс. уч. зав. физ. культ. спорт / А. Беляев, М. Савин. - Академ. Пресс, 2002.
2. Гигов Д. Нападение и защита в волейболе / Д. Гигов, А. Крушова. – София; Медицина и физкультура. 2000. - С 11 – 13
3. Ганчук В. Олимпийский новичок / В. Ганчук.- М; Физкультура и спорт, 1999.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-17 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Е. Е. Елисева

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва в г. Иркутске»*

Современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Особенно важными составляющими тренировочного процесса специалисты считают физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Специфика соревновательной деятельности лыжника-гонщика требует от спортсмена высокого уровня психической выносливости, волевых качеств, самостоятельности, умения сохранять эмоциональную устойчивость в ответственных соревнованиях.

Таким образом, важное место в учебно-тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Цель нашего исследования состояла в разработке методики формирования психологической готовности лыжников гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла

Нами было сделано предположение о том, что внедрение методики, основанной на обучении навыкам саморегуляции, позволит повысить уровень психологической готовности лыжников-гонщиков 15-17 лет.

Практика спортивной тренировки показывает, что психологическая подготовленность у спортсменов формируется во всех видах подготовки: физической, специальной, тактической, технической. Однако, ситуация сложившаяся в настоящее время в спорте, когда чаще всего соревнуются равные по силам соперники и победу одерживает тот, кто психологически более устойчив, требует целенаправленной работы по совершенствованию психологической готовности. Особую важность она приобретает в тренировке юных спортсменов, в том числе и лыжников-гонщиков. Её следует начинать с диагностики уровня развития составляющих психологической подготовленности. На этапе углубленной тренировки у лыжников следует измерять мотивацию, ситуативную тревожность, предсоревновательное состояние, используя психодиагностические методики: «Мотивы занятий спортом», «Потребность в достижениях», «Измерение предсоревновательного состояния» и др. Результаты психодиагностики показывают, на какие аспекты следует обратить внимание в первую очередь, и позволяют осуществить

индивидуальный подход к каждому спортсмену. Эффективным средством оптимизации психологической подготовленности и её составляющих, как показывает исследование, является аутотренинг. В эксперименте использовались классический вариант аутогенной тренировки и психоформирующая тренировка. Работа проводилась в соответствии с методикой, которая включала три этапа и реализовывалась на протяжении годичного тренировочного цикла.

Основные положения:

- наиболее значимыми компонентами психологической подготовленности лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки являются: внутренняя мотивация к спортивной деятельности, мотивация стремления к достижению, ситуативная тревожность, предсоревновательное состояние спортсменов (эмоциональный, когнитивный и физический компоненты);

- эффективная методика коррекции психического состояния юных лыжников-гонщиков должна предусматривать последовательное овладение средствами, приемами и навыками реализации вербальных, образных, физических упражнений и психотехнических игр, объединенных в стандартные формулы саморегуляции психического состояния определенной целевой направленности;

- применение разработанной методики, основанной на реализации умений и навыков аутогенной и психоформирующей тренировки для саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков, способствует оптимизации тренировочного процесса и росту спортивного мастерства.

Таким образом, подводя итог проведенному исследованию, можно сделать следующие выводы:

1. Установлена высокая корреляционная взаимосвязь показателей, характеризующих объем тренировочных нагрузок различной направленности, эффективность соревновательной деятельности, уровень общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 15-17 с такими компонентами их психологической подготовленности как внутренняя мотивация к спортивной деятельности, мотивация стремления к достижению, ситуативная тревожность, предсоревновательное психическое состояние (эмоциональный, когнитивный и физический компоненты).

2. Выявлено, что для юных лыжников-гонщиков, отличающихся высокой соревновательной результативностью, характерен высокий уровень внутренней мотивации к спортивной деятельности, средний уровень мотивации стремления к достижениям и ситуативной тревожности, высокий (доминирующий) эмоциональный компонент предсоревновательного психического состояния.

3. Рациональная методика формирования навыков саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков 15-17 лет включает три этапа: ознакомительный, направленный на создание положительной мотивации к занятиям психорегуляцией, выработку умений расслаблять мышцы и регулировать ритм дыхания; подготовительный, направленный на

совершенствование психических функций: представления, воображения, ощущения, восприятия, концентрации внимания, отработку чувственных образов (зрительные, слуховые, тактильные), овладение приемами психоформирующей тренировки;

- основной - этап совершенствования и реализации умений и навыков аутогенной и психоформирующей тренировки непосредственно в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков.

4. Применение методики саморегуляции юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде годичного цикла позволило оптимизировать уровень ситуативной тревожности у спортсменов экспериментальной группы и повысить качество их психологической подготовки, что способствовало росту спортивного мастерства и более успешному выступлению в соревнованиях по сравнению с лыжниками контрольной группы.

Лыжники-гонщики экспериментальной группы по уровню занятых мест на главных соревнованиях сезона показали существенно более высокие спортивные результаты по сравнению с лыжниками контрольной группы. Так, среднее арифметическое суммы мест, занятых лыжниками экспериментальной группы, составило $8,70 \pm 1,73$, а спортсменами контрольной группы - $18,23 \pm 1,63$.

5. Результаты педагогического эксперимента позволили экспериментально обосновать эффективность методики саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков, предусматривающей последовательное овладение средствами, приемами и навыками реализации вербальных, образных, физических упражнений и психотехнических игр, объединенных в стандартные формулы саморегуляции психического состояния определенной целевой направленности.

Включение разработанной методики в учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков позволило более полно раскрыть психофизические возможности спортсменов в напряженной тренировочной и соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – 3-е изд. - М.: ФиС, 2000. - 192 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - 2-е изд. - М.: ФиС, 2001. - 112 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г.Д. - 4-е изд. - М.: ФиС, 2005. 180 с.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – 5-е изд. – М.: ФиС, 2004. -112 с.

«ФИНТ» КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Л. И. Кашина, Е. В. Никулина

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Финт - свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера [1].

Проводя с игроками упражнения на совершенствование и **изучение баскетбольных финтов**, мы не применяем особых, специальных построений занимающихся.

Финты баскетбола необходимы для успеха команды. Поэтому мы приучаем игроков следить за оборонительными действиями соперника, изучать его привычки, особенности передвижения и использовать слабые стороны в его игре. Если защитник следит за поворотами подопечного, быстро перемещается в то место, где должен закончиться поворот, то нападающий имеет возможность сделать баскетбольный финт на поворот.

Перед началом упражнения тренер объясняет ученикам все способы баскетбольных финтов, показывает, как они выполняются в той или иной игровой ситуации. Во время выполнения финтов баскетболистами тренер делает акцент на отдельных деталях приема.

Благодаря такому акцентированию игроки скорее осваивают самые важные детали финта и способы его тактического применения. Навыки игроков при такой методике обучения становятся долговечнее, прочнее.

Как и каждое упражнение, обучение финтам в баскетболе мы проводим сначала с пассивным, а потом активным сопротивлением соперника. Поощряем каждое хорошее выполнение приема [2].

Например, атакующий начинает поворот назад, но не доводит его до конца, а прерывает на середине и открывается для получения мяча. Защитник проскакивает вперед и оказывается за спиной атакующего баскетболиста. Если

защитник невнимателен к поворотам нападающего, то нападающий баскетболист может выбрать удобный момент, сделать быстрый поворот и этим приемом пройти мимо защитника.

Финты баскетбола с мячом нападающий чаще всего применяет тогда, когда остается один на один с защитником. С помощью финта можно обыграть соперника и пройти под щит. Обучение таким финтам мы проводим в парах. Даем нападающему задание вывести защитника из устойчивого положения и затем с ведением мяча пройти мимо него. Атакующий действует так: делает отвлекающее движение телом, показывая сопернику, что собирается бросить мяч по корзине. Этим маневром он заставляет соперника или подпрыгнуть, или «подняться» — выпрямить ноги. Воспользовавшись тем, что обороняющийся баскетболист выбит из правильной защитной стойки, атакующий резким движением (нырком) обходит его и бросает мяч в кольцо с близкого расстояния. Путь к щиту противника могут открыть и финты баскетбола на передачу мяча. Некоторые защитники очень любят играть на перехват мяча. Ложное движение на передачу подопечному побуждает такого защитника броситься на перехват мяча, и путь под щит освобождается. Финты баскетбола на передачу отвлекают и опекуна игрока, передающего мяч. Сделав движение передачи мяча в одну сторону, атакующий игрок нередко может пройти мимо опекуна с другой стороны [3].

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка «пivотного» шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

13. Игра 1x1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника.

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами [3].

Тем самым можно сказать, что успех команды зависит от овладения всем арсеналом средств технических элементов «финтов» и доведение их до совершенства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения / Ю.Д. Железняк.- М.: Академии, 2002.- 360 с.

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения изд. стереотип / Д.И. Нестеровский.- М.: Академия, 2010.-360 с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФиС ,1988.- 340 с.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

О. С. Колесникова, И. В. Мохов

*г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа №6*

Самой сложной частью создания программы тренировок является составление хорошего расписания занятий, состоящего из неделимых частей. Развитие силы, скорости, выносливости, координации и гибкости должно происходить постепенно в равных пропорциях и разными методами. Развитие физической формы и техники спортсмена должно происходить таким образом, чтобы достичь своего пика в нужный момент. Таким образом, ключевым понятием периодизации является понятие формы. «Быть в форме в нужный момент» - мечта любого тренера и спортсмена. Но что такое форма? Это понятие определяется следующим образом: состояние оптимальной готовности спортсмена, как физической, так и психологической.

Периодизация используется для составления программы тренировок с целью помочь спортсмену достичь пика формы в нужный момент. Процесс тренировки должен быть тщательно спланирован таким образом, чтобы повысить многие функции организма, например:

Увеличенная подвижность систем органов (это означает способность и высокую готовность организма быстро приспособиться к работе).

Определенные виды физической работы могут выполняться на более высоком уровне. При этом функции органов тела и системы энергообеспечения организма развиваются более экономично.

Таким образом, целью периодизации является реализация идеальной работоспособности в период тренировок. Чтобы этого достичь, необходимо постоянно координировать (качественно и количественно) уровень нагрузки с состоянием организма спортсмена. В конце концов, периодизация должна способствовать достижению пика формы к моменту соревнований.

Цель данной работы – анализ основных моделей периодизации тренировочного процесса конькобежцев.

Периодизация в спортивной подготовке, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, характером вида спорта, уровнем

подготовленности спортсмена, индивидуальностью развития его спортивной формы. Большой цикл подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного).

В последние годы, применение моделей периодизации приобрело большое значение. Среди них и ставшая уже классикой, но до сих пор применяемая модель Матвеева, комплексная модель Чине, модель Креера и Попова. Рассмотрим все эти модели по порядку. Все другие модели созданные ведущими тренерами, являются модификациями этих моделей.

Модель Матвеева. Матвеев делит тренировочный год на 3 периода: период подготовки, период соревнований и переходный период. Исходя из названия, период подготовки нацелен в первую очередь на приведение тела в оптимальное состояние до момента соревнований. Тренировки во время периода соревнований должны помогать обрести пик формы, в то время как в переходный период, происходит восстановление организма от нагрузки, полученной за два предыдущих периода [4].

Период подготовки (ПП) часто делится на период общей подготовки (ПП I) и период специальной подготовки (ПП II). Период общей подготовки характеризуется прежде всего тем, что именно в это время закладываются основы для интенсивной нагрузки в будущем. В начале этого периода все процессы адаптации организма протекают в своих начальных стадиях. Акцент делается в основном на общую подготовку в сравнении со специальной (соотношение 65% к 35%). На данном этапе развитие техники спортсмена занимает меньшее место. В течение этого периода, длящегося 3-4 месяца, объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается до максимальной [4].

Модель Матвеева используется до сих пор при тренировках начинающих спортсменов (младшей возрастной категории), а также молодых конькобежцев, т.к. нагрузку можно менять за сравнительно большой отрезок времени. Молодым и средне натренированным спортсменам не требуется сильных изменений нагрузки для стимулирования адаптационных процессов.

Модель Чине. Чине учел весь предыдущий опыт и выдвинул свою модель тренировок для ведущих спортсменов. Данная модель также включает два периода подготовки: период соревнований и переходный. Объем и интенсивность нагрузки достаточно высоки в течение обоих периодов (70-100% от максимальных возможностей спортсмена). Формы занятий должны быть подобраны индивидуально, исходя из разновидностей конькобежного спорта (т.е. «спринтер бежит короткие дистанции во время тренировок»). Данный подход допускает множественные вариации методов, форм и средств проведения тренировок. Ввиду постоянно высокого уровня нагрузки (в количественном и качественном отношении) тренировки необходимо строго организовать в единую систему. Это означает использование коротких циклов тренировок (2-4 недели), а после 2 или 3 циклов непременно следует период полного восстановления для компенсации (иногда повышенной) затраченных

усилий. Чтобы накопить нужное количество сил, необходимо правильно чередовать периоды нагрузки и восстановления. Сильная усталость сказывается на движениях спортсмена, поэтому следует менять формы тренировок и типы мышечных сокращений [3].

Медицинский контроль над тренировочным процессом является необходимым ввиду высокого уровня нагрузки. Результаты тестов определяют оптимальный уровень нагрузки для организма, а также показывают, как долго можно продолжать период тренировки и есть ли необходимость для восстановления организма (период профилактики). В противном случае может наступить хроническая усталость, ведущая к перетренированности.

Модель периодизации Чине является комплексным подходом к процессу тренировки. В течение одной тренировки чередуются упражнения на развитие общей формы и техники спортсмена. В случае если нет возможности организовать упражнения в рамках нескольких тренировок в один день, то необходимо, по крайней мере, организовать их в тренировочный цикл в несколько дней [5].

Модель Креера и Попова. В модели Креера и Попова классификация, используемая Матвеевым и Чине для деления тренировочного года на несколько периодов, также сопровождается микроциклом продолжительностью в 3 недели. В течение этих трех недель количество отдельных тренировочных занятий уменьшается. Этот период трех недель разделен на 4 периодов, каждый из которых состоит из нескольких дней: подготовка, адаптация, применение и восстановление [2].

Во время периода подготовки общие методы и формы тренировки применяются по нарастающей. В течение адаптационных дней акцент смещается на развитие систем энергообеспечения организма, представляющих особую важность в плане работоспособности спортсмена, при этом формы тренировок становятся все более специальными. Период применения характеризуется применением и стабилизацией наработанных физических способностей посредством тренировочных забегов, забегов на время и тому подобных, т.е. исключительно посредством специальных конькобежных упражнений. В применении конькобежцев данная система представляет собой классификацию целей тренировок на все последующие дни тренировочного процесса [1].

Тренировочный процесс в любом периоде у конькобежцев остается процессом всестороннего воспитания, органически объединяющим физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку. Во всех периодах используется ряд, общих средств, методов и форм тренировочных занятий, соблюдается ряд общих закономерностей применения тренировочных нагрузок и чередования их с отдыхом. Вместе с тем все это общее находит в каждом периоде свое специфическое выражение:

- меняется частная направленность тренировки,
- видоизменяются некоторые средства и методы,

- соотношение общей и специальной подготовки,
- особенности динамики нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахрах И.И. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев = Complex Control in Training System of Young Skaters / И.И. Бахрах, А.М. Докторович // Теория и практика физ. культуры: Тренер : Журнал в журнале. - 2009. - N 9. - С. 35-37.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 176 с.
3. Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) /Г.М. Панов, Н.Н. Власова, Ю.К. Поликарпов. – М., 1986.- 234 с.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая; статья вторая). / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-37; N 3. - С. 28-37.
5. Мотузка О.М. Некоторые аспекты планирования тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев в подготовительном периоде годичного цикла / О.М. Мотузка // Критерии и методы оценки подготовленности спортсменов: Сборник научных статей. – Челябинск: ЧГИФК, 2006. - С.32-37.

ДИНАМИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

Л. С. Кузнецова

г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современный баскетбол - это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды.

Баскетбол является прекрасным средством развития физических качеств человека, формирования его осанки, укрепления здоровья. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка.

Разнообразные воздействия во время игры стимулируют созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствуют проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направления передач мяча и т. п.

В условиях недостатка времени успешность его действий определяется не только правильностью выбранных решений, но и скоростью осуществления нервных процессов.

К 14-16 годам мозг по своему развитию приближается к уровню мозга взрослых, что позволяет переходить к этапу углубленной тренировки. В этом возрасте юные спортсмены уже могут не только управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, но и осваивать тонкости тактического мышления (Яхонтов Е.Р., 1987).

На точность штрафного броска в современном баскетболе наряду с техникой его выполнения влияет много факторов. Одним из них является ограничение времени на его выполнение. Трудно переоценить значение штрафных бросков для результата матча. Здесь дело не только в очках, набираемых с помощью штрафных, но и в психологическом превосходстве тех, кто метко поражает цель этими бросками. Когда каждый фол неизбежно наказывается двумя очками со штрафных бросков, соперники теряют уверенность в оборонительной игре (Яхонтов Е.Р., 1978).

В баскетболе не так много хороших снайперов, и если игрок хочет таким стать, то все, что нужно – это наметить и выполнять. Для этого, прежде всего, нужно совершенствовать основы техники, требующей качественной и длительной тренировки. Осваивать и совершенствовать её необходимо с учетом тенденций современного баскетбола, четко осознавая, что «работа над штрафным броском сродни складыванию денег в банк: если ничего туда не внести, то и не сможете получить что-либо, когда это потребуется» [1].

В качестве модельных характеристик для баскетболистов можно привести данные по точности реализации штрафных бросков в игре, разработанные кафедрой спортивных игр КГИФК – 80-83% попаданий в среднем за игру (Основы планирования и программирования подготовки баскетболистов высокой квалификации, 1991). К примеру, на одиннадцатом

чемпионате Суперлиги России по баскетболу среди мужчин показатель точности штрафных бросков у 10-ти лучших игроков составил 86% (Сайт Российской федерации баскетбола, 2008).

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а так же оптимальной траекторией полета и вращения мяча (Гомельский А.Я., 1997).

Большинство баскетболистов при выполнении штрафных используют бросок одной рукой сверху. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – естественное продолжение броска, в то время как взгляд все еще направлен на цель. Сопровождение шагом гарантирует прохождение мяча по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы, благодаря чувствительным нервным окончаниям, помогают игроку контролировать мяч [6].

Основные требования при выполнении штрафного броска следующие:

- 1) Выполняй бросок быстро;
- 2) В исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;
- 3) Если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину;
- 4) Выпускай мяч через указательный палец;
- 5) Сопровождай бросок рукой и кистью;
- 6) Постоянно удерживай взгляд на цели;
- 7) Полностью сосредотачивайся на бросок;
- 8) Для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно (Яхонтов Е.Р., 2004).

Физическое состояние игрока тоже может оказать большое влияние на точность выполнения штрафных бросков. Особенно ярко это проявляется при реализации этих бросков в концовках матчей игроками, которые провели максимальное количество времени на площадке. Такое состояние игрока выражается потерей равновесия тела, что приводит к раскоординации действий ног, рук и туловища; а так же к неправильным расчетам мышечных усилий и как следствие – неправильная траектория полета мяча.

Для меткого штрафного броска очень важно сохранять невозмутимость, не злиться на соперника, на партнеров. Игрок должен быть на сто процентов уверен в том, что точно выполнит штрафной. Такая уверенность вырабатывается на тренировках, когда раз за разом посылаешь мяч в корзину.

Бывает и так, что баскетболист на тренировках с поразительной точностью поражает цель, но в игре положение резко меняется: точность пропадает. Большинство исследований объясняет резкое несоответствие результатов, показанных на тренировках и в процессе игры, психологическим давлением, оказываемым на спортсмена (Джон Р. Вуден, 1997).

Успешность и стабильность соревновательных действий, в том числе и выполнения штрафных бросков, обусловлена грамотной психологической подготовкой к соревнованиям.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личностных качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [2].

Выявлена определённая зависимость результативности штрафных бросков от времени, потраченного на их подготовку. Штрафные броски, выполненные поспешно со временем на подготовку до 2 с, после разрешения судьи на бросок, наименее результативны: 41,2 % в женских и 47,8 % в мужских командах. Наилучший результат у баскетболистов, которые на подготовку к выполнению штрафного броска тратят 3-4 с [4]. У юных баскетболистов максимальные величины реакции опоры правой и левой ноги при выполнении штрафных бросков неодинаковы. При одинаковом исходном положении у одних спортсменов величина реакции опоры правой ноги имеет большее значение, чем левой, у других — наоборот. Правильная подготовка к выполнению штрафного броска способствует стабильности реакции опоры, что помогает сохранять равновесие и стабильность движений в момент выполнения штрафного броска. Изменение исходного положения, особенно баскетболистами низкой квалификации, влияет на технику броска в целом и отражается на величине реакции опоры. Реакция опоры не зависит от утомления и эмоционального фона [7].

Работа ног при штрафном броске направлена на создание некоторого кинематического фона для включения в работу руки. Особое значение приобретает временной отрезок от момента начала движения ног до включения в движение руки, он отражает важность выбора момента начала движения руки для осуществления точного броска. В бросках в прыжке тело спортсмена после отрыва от площадки движется баллистически, и внесение коррективов в это движение затруднительно (управление осуществляется с помощью «племинарных» коррекций) [3].

В штрафных бросках при увеличении времени движения ног, так же как и при увеличении временного отрезка от начала движения ног до момента включения в движение руки (рука стала включаться позже на фоне высокой скорости движения туловища), происходит прирост 2,6 — 2,9 попадания из 10 бросков [5].

Результативность и точность выполнения приемов игры, в частности бросков, во многом обусловлены уровнем проявления basketболистами способности к точной дифференциации основных характеристик движений (пространство, время, усилия), и в частности скорости дифференциации малых по величине мышечных усилий. Разнообразие в тренировке basketболистов на начальном этапе их подготовки методов и средств, направленных на преимущественное развитие способностей к точной дифференциации мышечных усилий, наилучшим образом содействует положительным сдвигам в способности осознавать величины основных характеристик движения к точной дифференциации мышечных усилий, что значительно способствует росту их спортивного мастерства [3].

Занятия различными видами спорта способствуют формированию специализированного восприятия «чувства времени» в конкретном виде спорта. Избранный вид спорта оказывает узконаправленное воздействие на процессы чувственного различения и представления основных временных характеристик движений и является детерминантом точности дифференцировки продолжительности выполняемых действий, темпа, ритма, скорости и временной последовательности движений [6].

Результаты дальнейших исследований чувства времени и его детерминации могут служить научно-практической основой для более полного развития и совершенствования чувства времени в учебно-тренировочном процессе по обучению навыкам штрафного броска, броска в прыжке, проведению адекватной уровню спортивного мастерства организации внимания спортсменов — направленности его сознания на наиболее значимые признаки временных характеристик движений и на этой основе достижения более высоких спортивных результатов. Важной задачей может быть разработка методики штрафного броска и броска в прыжке для начинающих basketболистов с акцентом на ритмических параметрах движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов С.А. Баскетбол. Броски по кольцу / С.А. Белов // Физкультура в школе.- 1990.- №6 – С. 17-18.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. - 224 с.
3. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: автореферат дис. доктора пед. наук / В.А. Данилов. - М., 1996. – 43 с.
4. Девяткин Ю.П. Оценивание выступления в соревнованиях basketбольной команды. Методические рекомендации / Ю.П. Девяткин, В.А. Цимбалюк, Л.А. Ячменев. - Омск: Омский ГИФК, 1988.- 40 с.
5. Джон Р. Современный баскетбол / Р. Джон, Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.
6. Яхонтов Е.Р. Юный basketболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р. Яхонтова.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 175 с.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка basketболистов: Учеб.- метод. пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. - 77 с.

К ПРОБЛЕМЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

Е. В. Никулина

г. Иркутск, Иркутский Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Вратарь - последняя надежда коллектива, когда мяч уже направлен в ворота и только от умения вратаря в данном случае зависит спасение от гола. Ошибка любого игрока команды не всегда заканчивается голом, ошибка же вратаря редко поправима [4].

Целью статьи является анализ теоретических источников, посвященная подготовке футбольных вратарей.

Защищать ворота к примеру, во многом отличаются от действий полевых игроков. Это не может не сказываться на характере тренировок вратарей. В чём проявляются различия? В первую очередь в технике. Техника вратаря за исключением техники ударов - иная, чем у полевых игроков. То же можно сказать и о тактике. Так, как вратарь ориентируется на поле совсем по-другому. Усвоение техники и тактики игры вратаря требует специальной методики проведения тренировок. Взять хотя бы защиту ворот. В то время как полевые игроки на тренировках отрабатывают элементы техники почти без всякого риска, вратарь в процессе главной своей работы - защиты ворот - даже на тренировках подвержен непосредственной опасности получить травму. Бесспорно, что основные двигательные качества должны быть иными, нежели у полевых игроков [3].

Тренировка вратаря в основном индивидуальна, но в некоторые периоды, а также в некоторых разминках перед тренировками голкипер может заниматься со всеми, выполняя при этом во многом специфические упражнения. Однако процент таких совместных тренировок незначителен [2].

Большую сложность для некоторых вратарей имеет игра на выпадах. Прежде всего, потому, что при скоплении игроков всегда есть вероятность столкновения с кем-либо из них. А столкновение делает проблематичным удержание мяча. Необходимо поэтому, чтобы вратарь имел отличное периферическое качество. Огромна в жизни стража ворот роль реакции. При игре на линии особенно. Это качество трудно тренируемо, но у некоторых вратарей это является врождённой особенностью [6].

В современном футболе атакующие действия носят острый характер и завершаются, как правило, внезапным и точным ударом по воротам. Отражение неожиданных ударов с дальних, средних и близких дистанций требует от вратаря умения тактически правильно оценивать игровую ситуацию и прогнозировать своё решение, своевременно выбирать место и самоотверженно вступать в единоборство с соперниками. Важной функцией вратаря является и организация контратакующих действий, от которых в значительной мере

зависит успешная игра команды [1].

Поэтому проблема специальной подготовки вратарей в футболе с каждым годом становится всё более актуальной. В её основе должно лежать изучение игровой деятельности ведущих вратарей с целью определения эффективности и надёжности технико-технических средств, используемых ими в игре, и создания на этой основе рациональной модели тренировок [3].

Если говорить о подготовке вратарей, то важное место в ней занимает техническая подготовка. Под технической подготовкой подразумевается совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач [4].

По мнению автора Гранаткин В., считается, что тактика игры вратаря незначительный компонент в игре и что обязанности вратаря остались почти такими же, какими они были при системе «дубль-ве» [5]. Анализ же учебно-методической литературы по футболу показывает, что в процессе совершенствования технической подготовки юных вратарей целесообразно использовать сочетания средств и методов, которые с одной стороны способствуют развитию технико-тактических навыков, а с другой - развитию тех психических качеств, которые определяют эффективность тактических решений вратарей [4].

При создании любых тренировочных программ и планов тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсмена в соревновательном упражнении и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать эффективные для каждого футболиста средства тренировки, и определить величину воздействия этих средств в занятии, цикле и тому подобное.

Среди полевых игроков терпят тех, кто «так себе», но вратарь с подобной аттестацией - это невыносимо, беда да и только, одни страдания. И юные вратари стараются изо всех сил. Если до сих пор фамилии Трусовича, Издковского, Акимова, Хомича, Леонтьева, Иванова, Макарова, Рудакова и других окружены нимбом почтительности, то это потому, что в каждом матче они совершали подвиги, кидались в ноги, отбивали удары в упор. Только сильным духом, мужеством, смелым и умелым можно доверить пост номер один в воротах классной команды. И как же важно, чтобы на этом усыпанном шипами, не розами, пути футболист в свитере не терял своих человеческих качеств, своего достоинства.

Автор Дьячков В.М. говорит о том, что в учебно-тренировочном процессе по футболу имеется ещё немало недостатков (особенно в работе с вратарями), уровень учебно-тренировочной и воспитательной работы не всегда удовлетворяет современным требованиям. Основной причиной этого является недостаточная квалификация многих тренеров. Тренировочные занятия по футболу у них часто ограничиваются двусторонними играми или игрой в пресловутый квадрат с однообразными заданиями.

Делая вывод по обзору литературных источников, надо отметить, что практически все тренеры и специалисты признают огромную роль вратарей в футболе, необходимость более полной и специфичной программы подготовки вратарей, составление их модельных характеристик. На мой взгляд совершенным приводит утверждение В.В.Лобановского, о том, что в улучшении игры вратаря кроется немалый резерв усиления команды. Проведенный анализ литературных источников позволил выделить рекомендации, способствуя повышению эффективности действий вратаря.

Вратарю следует запомнить следующие основные моменты.

При ударах по воротам:

- а) ловить мяч или отбивать его в безопасное место;
- б) уменьшать угол – перемещаться стремительно - держаться на ногах;
- в) если вратарь оказался на земле в ногах соперника, нужно располагаться как длинный барьер.

При поперечных передачах:

- а) оценивать расстояние до мяча;
- б) определять заранее свой путь к мячу;
- в) учитывать физическое давление со стороны игроков соперника;
- г) забирайте мяч в мёртвой точке траектории полёта;
- д) если вратарь сомневается что делать, нужно отбивать мяч рукой.

При поддержке вратарём линии защиты:

- а) находить верный угол расположения;
- б) контролировать пространство позади своих защитников;
- в) вратарь всё время внимателен и дает необходимые советы игрокам, находящимся перед ним.

При введении мяча в игру важно:

- а) вбрасывание - качество передачи;
- б) удар с рук; преимущество ударов слёта и с полулёта;
- в) удары у ворот - ответственность, качество передачи, создание численного преимущества.

Таким образом, вратарь, играющий без срывов, - надёжный партнёр в игре. Ловкость и смелость, уверенность и расчётливость вратаря в сочетании с его физической, технической, тактической подготовленностью обеспечивают надёжную оборону ворот в самые сложные моменты игры. Футболисту, специализирующемуся на роль вратаря, нужно затратить немало усилий, чтобы добиться высокого вратарского мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков В.М. К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков // Проблемы высшего спортивного мастерства. - М., 1969. - С. 1-13
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176 с.
3. Гранаткин В. Игра вратаря / В. Гранаткин, Е. Фокин. - М.: Физкультура и спорт,

1953. – 115 с.

4. Гриндлер Х. Физическая подготовка футболистов / Х. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 229 с.

5. Грукаленко А.Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук / А.Н. Грукаленко. - М., 1983. – 18 с.

6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук / А.А. Гужаловский. - М., 1978. - 26 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ИНТЕРВАЛОВ ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ НАД БЫСТРОТОЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Е. В. Никулина, В. В. Бутырин, А. В. Сигаев

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Футбол игра номер один во всём мире. Она постоянно привлекает миллионы зрителей на трибуны и к экранам телевизоров. Миллионы мальчишек во всём мире мечтают стать великими футболистами. Для этого создаются специальные школы, классы, секции, интернаты.

Среди физических качеств, мы выделили быстроту и скоростные качества. Быстрота - способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени [1].

Как известно, установлены следующие основные формы проявления быстроты: время простой и сложной двигательной реакций, время максимально быстрого одиночного движения, темп движений, начало и точность движений во времени. При этом считается, что быстрота является свойством генетически обусловленным, и её проявления относительно исходного уровня мало изменяются под воздействием тренировки.

Все формы проявления быстроты специфичны и не взаимосвязаны между собой. Исходя из этого, можно прийти к выводу что термин «быстрота движения» недостаточно корректный и можно предложить новое определение - «скоростные качества».

Скоростные качества оцениваются по способности человека выполнять задание в минимальный промежуток времени. Скоростные качества проявляются в двух формах: элементарных и комплексных.

Элементарные формы не зависят от вида спорта и включают в себя:

- время реакций;
- время одиночного движения;
- частота или темп локальных движений.

Время реакций выражается в простой и сложной формах. Время простой

реакций измеряют в таких условиях, когда заранее известен и тип сигнала и способ ответа. Длительность простых реакций сравнительно невелика и не превышает 0,3 секунды. Длительность реакций всех типов зависит от многих факторов (вида спорта, возраста, квалификации и состояния спортсмена). В связи с этим, вариативность времени реакций, как показателя скоростных качеств, оказывается значительной.

Совершенствование скоростных возможностей футболистов в зависимости от интервалов отдыха, впервые предложил кандидат педагогических наук А.А. Кириллов в 1981 г. В своих работах он исследовал футболистов разной квалификации, начиная от 2-ого разряда и заканчивая мастерами спорта. Как таковых разграничений по квалификации он не делал, а использовал выборку из футболистов всех квалификаций. Они выполнили рывки, длиной 15 м, со старта, по 10 повторений. Паузы отдыха составляли 15, 30, 45, 60, 90 и 120 секунд. В итоге он пришёл к выводу, что наиболее эффективным режимом работы при совершенствовании скорости бега на 15 метров со старта являются серии, в которых каждое последующее повторение следует через 45-60 секунд [1].

Сучилин А.А., Камышов В.Я., Шамардин А.И. предположили, что уровень скоростной подготовки юных футболистов отстаёт от такового у представителей других видов спорта - лёгкоатлетов и спорт игроков, что объясняется не только фактором отбора, но и наличием различий в методике спортивной тренировки. В результате проведённого педагогического эксперимента они доказали обоснованности изменения соотношения времени. Так, во время учебно-тренировочных занятий время, отводимое на воспитание общей выносливости, он рекомендовал уменьшить до 25% скоростную выносливость - увеличить до 15% время, отводимое на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, увеличить до 33-35% [7].

Холопов А.В. предложил свою программу развития быстроты у детей 8-13 лет, предлагая последовательное проведение комплекса специальных упражнений, подвижных и спортивных игр беговой направленности. Комплекс специальных упражнений развивается на первых занятиях и выполняется 2-4 раза с интервалами отдыха 10-30 секунд. Беговые упражнения и игры в недельном микроцикле меняются каждое занятие. Программа недельного микроцикла повторяется через день активного отдыха. Обще-развивающие упражнения направлены, в основном, на развитие максимальной частоты движений рук и ног, скорости отдельных частей тела, умение быстро реагировать определённым образом на известный сигнал. Беговые упражнения применяются с целью совершенствования быстроты реакций, обучения быстрому началу движений, для воспитания умения развивать максимальную скорость бега в короткое время [4].

Козловский В.И. в результате педагогического эксперимента установил, что скорректированная ими учебно-тренировочная программа, предусматривающая количественное выражение объёма и направленности

тренировочных воздействий с целью дифференцированного и комплексного развития различных форм проявления двигательного качества скорости у футболистов 13-14 лет, оказалась более эффективной по сравнению с традиционной [6].

А.И. Шамардин предложил свои методы развития и совершенствования быстроты. Он разделил подготовку на три этапа. Этап спортивной предварительной тренировки очень важен в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Известно, что темп - один из основных показателей быстроты, не увеличивается уже с 12-13 летнего возраста. Наивысшие показатели отмечены у 10 летних детей, поэтому в занятиях с детьми 8-12 лет целесообразно развивать быстроту с помощью средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это подвижные игры и эстафеты. На этапе начальной спортивной специализации для развития скоростных способностей не следует увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Большую пользу приносят бег в затруднительных условиях в чередовании с бегом в обычных условиях. Эффективны упражнения в изменяющихся ситуациях и формах. На этапе углубленной тренировки рекомендовалось применять следующие методы тренировки:

- повторное выполнение скоростно-силовых упражнениях, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается путём перемещения относительно небольшого отягощения с максимальной скоростью;
- выполнение скоростных упражнений в затруднённых и облегчённых условиях, игровой метод.

Холопов А.В. предложил специальную физическую подготовку квалифицированных футболистов организовать таким образом, чтобы тренировочные нагрузки скоростно-силового характера планировались тренером только в определённые периоды, совпадающие с биологическими ритмами организма, выявленными при помощи биопотенциометрии. Такой подход позволяет получить наибольший прирост в развитии независимых форм проявления быстроты у футболистов [4].

Шамардин А.И. и Сучилин А.А. для развития скоростных возможностей использовали: повторное пробегание отрезков по 5-20 м с интервалом отдыха до 30 с. Упражнения лучше выполнять сериями по 8-10 повторений в серии. Отдых между сериями 2-3 минуты, количество серий 2-4; «пульсирующий» бег на всей длине футбольного поля. Первые 10 м футболист пробегает с максимальной скоростью, затем 5-10 м бежит по инерции, снова рывок с максимальной скоростью на 10 м. с переходом на бег по инерции и т.д. В одном повторении он должен 5-6 раз ускориться так, чтобы скорость резко возросла. Интервал отдыха 1,0-1,5 минуты с возвращением шагом к месту старта. Выполняется 2-3 серии по 5-6 повторений в каждой, отдых между сериями – 3 минуты [4].

Исследования многих авторов показали, что скоростные способности и, в частности быстрота, как физическое качество, весьма консервативны и

поддаются развитию с трудом, поэтому требуют особого внимания в течение учебно-тренировочного процесса с юными футболистами.

При развитии быстроты у футболистов используются следующие методы:

1. Метод динамических усилий с применением упражнений скоростно-силового характера.

2. Повторный метод с установкой на выполнение упражнений в максимально быстром темпе.

3. Метод облегченных условий – при выполнении скоростных упражнений.

4. Метод затрудненных условий – при выполнении скоростных упражнений.

5. Игровой метод.

6. Соревновательный метод.

Ведущим методом работы над развитием быстроты у футболистов является повторный. К используемым в нем упражнениям предъявляется ряд обязательных требований:

- техника бега не должна ограничивать его скорость;
- упражнения должны быть хорошо освоены футболистами (чтобы во время выполнения основные усилия направлялись не на технику бега, а на скорость);

- длительность упражнений и пауз отдыха между повторениями должна быть такой, чтобы скорость не снижалась;

- число повторений, с одной стороны не должно приводить к утомлению, а с другой стороны – должно оставаться достаточно сил для достижения заданной цели.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что изучением скоростных способностей занималось большое количество отечественных и зарубежных авторов. Ими разработаны основные средства и методы развития быстроты. Однако в процессе изучения этой литературы мной выявлено небольшое количество авторов, которые дают практические рекомендации относительно конкретных пауз отдыха при работе над быстротой с юными футболистами. Это и послужило главной причиной нашего анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сучилин А.А. Вопросы оптимизаций учебно-тренировочного процесса юных футболистов Учебное пособие / А.А. Сучилин, В.Я. Камышов, А.И. Шамардин.- Волгоград, 1988. - 80 с.

2. Сучилин А.А., Козловский В.И. Сравнительная характеристика двигательной активности футболистов резерва и команд мастеров / А.А. Сучилин, В.И. Козловский//Сб. научн. Трудов.- Волгоград, 1991.- С.104-108.

3. Фарфель В.С. Развитие движения у детей. Учебное пособие / В.С. Фарфель. – М.: Изд. АПН. РСФСР, 1959. -55 с.

4. Холопов А.В. Тестовая тренировочная программа определения способности к развитию быстроты: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.В. Холопов. - Омск , 1992.- 35с.

5. Шамардин А.И. Методика развития и совершенствования двигательных качеств у юных футболистов Учебное пособие / А.И. Шамардин.- Волгоград, 1995.- 56 с.

6. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов Монография / А.И. Шамардин.- Волгоград, 2000.- 276 с.

7. Шамардин В.Н. Дифференциация функциональной подготовки футболистов в зависимости от игрового амплуа Учебное пособие / В.Н. Шамардин.- Волгоград, ВГАФК, 1998. – 45 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ

Я. Э. Орлова, И. Р. Якимова, С. Е. Попов

г. Иркутск, Иркутский государственный медицинский университет

Физиологические и морфологические показатели, составляющие основу модельных характеристик спортсмена, отражают как исходный уровень готовности к достижению высокого спортивного результата, так и перспективы роста на ближайшие годы. Моделирование построено на подборе аналога, подобия, упрощенной копии, в которой сочетались бы качества спортсмена, необходимые и достаточные для спортивного роста и высоких конечных результатов в избранном виде специализации.

Моделирование спортивных успехов в подростковом и юношеском возрасте.

В модели сильнейшего юного спортсмена все ее иерархические зависимости и связи, количественные и качественные показатели, определяющие спортивный успех, соотносятся с различными этапами возрастного развития (промежуточные модели). В этих промежуточных моделях должны учитываться потенциальные резервы спортивного роста по наиболее надежным прогностическим показателям: например, по величине МПК, по максимальной аэробной емкости, по величине анаэробного порога. Модель сильнейшего юного спортсмена отличается от модели взрослого последовательностью развития двигательных способностей и физических качеств, необходимых для обеспечения высших спортивных достижений. Так, если для спортсмена-олимпийца эталоном спортивного успеха должна быть модель соревновательной деятельности, то для юного спортсмена на первое место следует поставить достижение высокого уровня функциональной подготовки и развития физических качеств. Следующим этапом для него будет модель спортивного мастерства, в которой общая и специальная физическая подготовка, а также техническая и психологическая подготовка наряду с характерными для спортсменов зрелого возраста чертами приобретают специфические возрастные особенности. Показатели соревновательной деятельности юного спортсмена проектируются с учетом возрастных

изменений физического развития, возрастного повышения уровня развития специальных качеств, определяющих успешность соревновательных действий.

Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов.

В практике спортивного отбора стал общепризнанным термин «спортивные способности». Спортивные способности — это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития. К числу важнейших предпосылок спортивных успехов относятся биологические факторы: генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темпы биологического созревания. Так, если у ребенка или подростка в скелетных мышцах определяется отчетливое преобладание быстрых волокон, то можно с большой вероятностью прогнозировать успехи в видах спорта, где решающее значение имеют скоростно-силовые качества. Это объясняется тем, что быстрые мышечные волокна имеют не только высокую скорость сокращения не более 30 мс, но и развивают напряжение, превышающее силу сокращения медленных волокон в 8—10 раз.

В основу отбора способных и одаренных детей в спортивные школы положены как психолого-педагогические, так и морфофункциональные предпосылки. Найти критерий для отбора — одна из важнейших задач, определяющих конечный спортивный успех.

Морфофункциональные критерии отбора.

Учет типологических особенностей нервной деятельности при отборе приобретает особое значение, ибо, как правило, они с большим трудом поддаются изменениям и (особенно) переделке. Типологические свойства нервной системы в значительной степени предопределяют потенциальные спортивные успехи.

- Для спортсменов с *возбудимой, сильной, уравновешенной, подвижной* нервной системой (сангвинический темперамент) характерно быстрое овладение техникой движений, успешное решение двигательных задач. Однако быстрое достижение спортивных успехов может вызвать у представителей этого типа потерю интереса к повторению освоенного. Формирование устойчивых навыков у них затруднено.

- Дети и подростки с *сильной, уравновешенной, малоподвижной* нервной системой сравнительно медленно овладевают сложными по координации движениями. Неоднократное повторение движений не снижает у них интереса, что способствует формированию устойчивых навыков.

- Для детей *сильного, возбудимого, безудержного* типа овладение сложными формами движений не представляет труда. Однако из-за повышенной возбудимости такие дети нетерпеливы, суетливы. Не овладев одним движением, они переходят к новому. Дилетантизм в технике поспешность в переходе к изучению материала делают необходимым держать таких детей под постоянным наблюдением и контролем.

- У спортсменов, для которых характерны *пониженная возбудимость, слабость* нервной системы, даже высокоэмоциональные формы занятий физическими упражнениями (игры, единоборства) не вызывают интереса. Для них предпочтительны виды спортивной деятельности со сравнительно небогатым техническим арсеналом, требующие неторопливого принятия решения.

Как для начального отбора, так и для оценки динамики спортивного роста важен учет биологических ритмов изменения физической работоспособности подростков. Наиболее значительные изменения в физическом развитии происходят с трехлетней периодичностью. Так, прирост выносливости более выражен в возрасте 10, 13 и 16 лет. Соматические признаки (рост, вес, ширина плеч, окружность плеча, окружность бедра и др.) имеют двухлетнюю периодичность изменения. Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития, может обусловить неправильную оценку спортивной пригодности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брянкин С.В. Отбор и ориентация спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Брянкин; МГАФК. - Малаховка, 1982. - 22 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - С. 85-126.
3. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: ФиС, 1980. - С. 185-207.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - С. 55-68.
5. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991. - С. 195-203.

БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Л. В. Перевалова, И. В. Мохов

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская
спортивная школа «Юность»*

Методика занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста характеризуется рядом отличительных черт. В основе этих различий лежат особенности растущего организма. Особенно осторожным надо быть при занятиях физической культурой с детьми. Это связано с наибольшей уязвимостью растущего организма к различного рода воздействиям, в том числе и физическим упражнениям.

Период роста характеризуется неинтенсивным синтезом белка и нуклеиновых кислот. Происходит увеличение процентного отношения мышечной ткани к весу тела. Интенсивный синтез белков и нуклеиновых кислот требует значительных энергетических затрат. Для ребенка характерна также повышенная двигательная активность и значительные теплотери (отношение поверхности тела к весу у детей выше, чем у взрослых). Это также требует значительных затрат энергии.

Высокий уровень энергозатрат растущего организма обеспечивается высокой интенсивностью процессов аэробного окисления. Это связано с постоянной напряженностью в работе дыхательного и сердечнососудистого аппарата. В то же время для детей характерны относительно низкие функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, невысокая кислородная емкость крови и организма в целом, связанная с понижением содержания гемоглобина, несовершенство механизма регуляции дыхания и кровообращения.

Для растущего организма характерны также пониженные анаэробные возможности. Это связано с относительно низким содержанием креатинфосфата и гликогена, ограниченными буферными возможностями организма, меньшей устойчивостью к продуктам анаэробного обмена.

С момента рождения до 11-12 лет наблюдается быстрое снижение скорости роста (детский возраст). В последующие 3-4 года (подростковый возраст) скорость роста резко возрастает. Происходит так называемый скачок роста, обусловленный наступлением периода полового созревания. У девочек он приходится на возраст 12-13 лет, у мальчиков 14-15 лет. В дальнейшем (юношеский возраст) скорость роста становится ниже уровня, который был до скачка, и к 16-17 годам у девочек и к 18-19 годам у мальчиков рост полностью прекращается.

Рост живого организма – это процесс интенсивного синтеза белков и нуклеиновых кислот. В соответствии с этим потребность в белках у детей значительно выше, чем у взрослых. В период роста происходит увеличение размеров и веса всех органов и тканей. Особенно интенсивно увеличивается мышечная масса. Возрастает процентное соотношение мышечной массы к весу тела.

Особенно активно синтезируются мышечные белки в период полового созревания. В этот период заметно увеличивается мышечная сила и быстрота. Интенсивный синтез белков и нуклеиновых кислот требует значительных энергетических затрат.

Высокий уровень энергозатрат растущего организма обеспечивается интенсивно идущими процессами аэробного окисления. Это находит отражение в более высоком, чем у взрослых, потреблении O_2 на 1 кг веса тела (общее количество потребляемого в единицу времени O_2 у взрослых выше из-за большего веса тела).

Потребление кислорода детьми в покое

Возраст	10	11	12	13	14	15	16
Потребление O ₂ (мл/кг мин)	6,0	5,4	5,0	4,8	4,8	4,6	4,7

Повышенное потребление O₂ обеспечивается постоянным напряжением в работе дыхательной и сердечнососудистой систем. В то же время для детей характерен более низкий уровень развития систем организма, обеспечивающих потребление, транспорт и использование O₂ клетками организма. У детей слабее развиты дыхательные мышцы, ниже диффузионная способность легких. В детском возрасте ниже кислородная емкость крови, обусловленная пониженным содержанием гемоглобина в крови. Ограниченные возможности детей потреблять кислород и небольшие запасы его в организме объясняются также невысоким содержанием миоглобина. Растущий организм уступает взрослому и по количеству ферментов, осуществляющих аэробные превращения и по их активности.

Еще одним фактором, ограничивающим возможности аэробного обмена у детей и подростков, является высокая степень разобщения окисления с фосфорилированием (то есть перенос пары водородов с НАД*H₂ по дыхательным ферментам на кислород очень часто сопровождается ресинтезом не трех, а меньшего количества молекул АТФ).

Ограниченность углеводных ресурсов организма объясняется тем, что часть углеводов используется в качестве строительного материала.

При выполнении мышечной работы содержание сахара в крови у детей и подростков снижается значительно быстрее, чем у взрослых. Это объясняется не только меньшими запасами углеводов в печени и в организме в целом, но и особенностями регуляции углеводного обмена, выражающемся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

Таким образом, растущий организм характеризуется высокой интенсивностью обменных процессов, преобладанием процессов ассимиляции над диссимиляцией, что обеспечивает его рост и развитие. Это приводит к высокой интенсивности процессов энергообмена в организме. Кроме того, повышенные энерготраты организма детей и подростков связаны с их повышенной двигательной активностью и большой теплоотдачей. Большие энерготраты растущего организма приводят к тому, что системы аэробного энергообеспечения даже в состоянии покоя функционируют с большой напряженностью. Наряду с ограниченными аэробными возможностями, растущий организм характеризуется невысокими аэробными возможностями. Ограниченные возможности креатинфосфатного механизма ресинтеза АТФ в растущем организме связаны преимущественно с невысоким содержанием

креатинфосфата в мышцах. Увеличение содержания креатинфосфата в мышцах происходит параллельно с ростом организма вплоть до зрелого возраста.

Ограниченные возможности гликолитического механизма энергообеспечения связаны с пониженным содержанием гликогена в мышцах, меньшим количеством буферных систем организма, более низкой устойчивостью к продуктам анаэробного обмена и меньшей активностью ряда ферментов гликолиза. Небольшие анаэробные возможности с одной стороны и высокая интенсивность аэробных процессов - с другой определяют более высокую скорость восстановительных процессов у детей и подростков.

У детей и подростков сравнительно низкая мощность и устойчивость деятельности желез внутренней секреции. Некоторые вырабатываемые ими гормоны выполняют важные функции при работе. Они способствуют лучшему обеспечению работающих мышц и других органов и тканей источниками энергии, повышают активность ферментов, осуществляющих химические реакции. Особенности растущего организма позволяют детям и подросткам сравнительно легко переносить кратковременные интенсивные нагрузки, при которых энергетическое обеспечение осуществляется преимущественно за счет расщепления креатинфосфата, при менее интенсивной, но более продолжительной нагрузке (от 20-30 сек. до 4-5 мин) большое значение приобретают гликолитические механизмы энергообеспечения.

Таким образом, дети и подростки проявляют сравнительно невысокую работоспособность в упражнениях, требующих проявления выносливости. Особенно трудны и даже опасны для здоровья юных спортсменов упражнения на выносливость лактатной аэробной направленности. Развитие скоростной выносливости целесообразно проводить не ранее 17-18 лет. В 19-20-летнем возрасте создаются оптимальные предпосылки для достижения высоких результатов в скоростно-силовых видах легкой атлетики, оптимальные предпосылки к достижению высоких результатов создаются в возрасте 22-24 лет и старше.

При занятиях с юными спортсменами не следует применять очень больших физических нагрузок. Не рекомендуются длительные усилия и статистические напряжения. Наиболее целесообразны кратковременные интенсивные упражнения, разнообразные по характеру, с достаточным временем отдыха. При многолетней тренировке следует ориентироваться на постепенное возрастание объема, а не интенсивности тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Черемисинов, А.В. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста / А.В. Черемисинов. - М.: «Академия», 2001. - С. 578

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

О. В. Петровский

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО ГУОР «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии вольной борьбы является снижение травматизма, а также факторов риска при занятиях этим видом спорта.

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.

Схватка продолжается 5 мин. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, то есть не положил соперника на лопатки или набрал менее трех баллов, поединок продлевается на 3 мин. и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время 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 (рис.1).

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].

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. Это обуславливает высокую степень риска травм. 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".

Проведенный анализ литературы показывает, что по сравнению с неспортсменами, у бывших борцов проблем с шеей в 3 раза больше, с

коленными суставами - почти в 4 раза больше, а 42 % по-прежнему имеют различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.



Рис. 1. Количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта (American Sports Data Press Release, 2013)

Так, коэффициент травм значительно выше во время матчей (в 40 раз), чем во время тренировочных занятий. Тем не менее, большинство повреждений происходит во время тренировок, что отражает большое количество времени, которое расходуют борцы на подготовку к матчам. Более высокая степень риска травм отмечается в начале сезона. Во время проведения турниров борцам приходится проводить 3-6 поединков в день, при этом перерыв между матчами не превышает 1 ч. Ввиду проведения большого количества поединков возникает реальная опасность, что незначительное повреждение перерастает в серьезную травму. Вероятность получения борцом повреждения увеличивается, если он уже был травмирован. У борцов, имевших в прошлом повреждения коленных суставов, травмы коленных суставов встречались в два раза чаще. Риск возникновения повреждений определенного вида также зависит от того, ведет ли борец 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].

Дефицит гибкости, мышечной силы и недостаточная тренированность сердечно-сосудистой системы - факторы, повышающие вероятность повреждений.

Большое значение имеет адекватный уровень гибкости, поскольку повышенная амплитуда движений в суставах снижает риск повреждений мышц и связок. Развитие гибкости - процесс довольно длительный. Рекомендуется применять метод статического растягивания, при котором спортсмен растягивает сустав, удерживая положение растяжения 10-20 с. Этот процесс повторяют несколько раз. Следует избегать баллистических растягиваний, поскольку это связано с повышенным риском травм. Особое внимание борцам

следует обращать на плечевой пояс, область паха, мышцы бедра, голени и область поясницы.

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.

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. Кроме того, осуществляется тестирование отклонений, таких, как неадекватный уровень силы или гибкости или физиологическая гиперподвижность, которые повышают вероятность получения спортсменом повреждения. 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 сердечно-сосудистой системы - факторы, повышающие вероятность повреждений [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. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - С. 176-185.
2. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – 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., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train. 2013, vol.42, N.2, pp.311–319 .

СТРУКТУРНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

П. С. Понамарев, А. А. Русаков

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирская Государственная Академия Образования»

Практика моей работы со сборной командой юношей старших классов общеобразовательной школы по волейболу показывает, что команду отбираются игроки разной квалификации. Поэтому, необходимо в короткий срок обучить перспективных, но не имеющих достаточную волейбольную школу игроков обучить основным техническим элементам (приему и передаче мяча двумя руками как сверху, так и снизу, подаче мяча, нападающему удару и др.).

Учитывая определенные трудности при обучении волейболистов элементам техники, и взяв за основу методику подготовки волейболистов Александра Григорьевича Фурманова, нами была предпринята попытка выявить эффективные формы и методы подготовки волейболистов. К ним в первую очередь следует отнести программированное обучение, которое еще не нашло широкого применения в волейболе [1].

В процессе естественного педагогического эксперимента, сравнивалась эффективность двух методических подходов к планированию учебно-тренировочной деятельности волейболистов.

Основу планирования и распределения материала обучения для спортсменов контрольной группы составляет работа над развитием физических качеств (60% - времени занятий). В экспериментальной группе для волейболистов такое же количество времени отводится на техническую подготовку. Всего в исследованиях приняло участие 29 волейболистов, экспериментальная группа 15 человек, контрольная 14 человек.

В каждой группе проводилось одинаковое количество учебно-тренировочных занятий в неделю: 3 раза по 90 мин., и одинаковое количество тренировочных дней и недель в годовом цикле. Программный материал применялся с равным количеством повторений, но различными методами. Учебно-тренировочные занятия строились по общепринятой схеме: подготовительная часть, основная и заключительная. Для экспериментальных групп материал основной части тренировочных занятий условно разбивался на два раздела: *первый раздел* - включал обучение и совершенствование элементов техники двигательных действий (прием и передача мяча, нападающий удар), *второй* - действия игроков в стандартных ситуациях.

Построение учебно-тренировочного процесса обучения волейболистов основывается на основе линейно-разветвленного программирования был разбит

на 6 программ, при распределении объемов средств и времени их использования, когда первые две обучающие программы подготовительного периода имеют направленность преимущественного развития скоростных качеств и до 70% объема тренировочных средств отводится на развитие скорости и ловкости. Следующие две обучающие программы имеют направленность преимущественного развития силовых способностей, и около 70% объема тренировочных средств идет на развитие силы и выносливости. Весь объем средств скоростно-силовой подготовки в первые шесть месяцев составлял 85% от общего объема. Такое построение занятий в первом полугодии обеспечивает необходимую физическую подготовку для более качественного освоения спортсменами технических приёмов во втором полугодии первого года обучения.

Все учебные задания разделены на три взаимосвязанные группы, каждая из которых объединяет действия по назначению в зависимости от решаемых ими учебных задач.

Для наглядности и последовательной реализации обучающих программ материал каждой из них изложен схематически в виде «Структуры обучающей программы», состоящей из шагов и кадров, где кадр - средство предъявления информации, а шаг - совокупность кадров, объединенных общностью двигательной и педагогической задач.

1-й шаг - введение в программу

2-й шаг - теоретическое изучение игрового приема

3-й шаг - освоение подготовительных упражнений

4-й шаг - освоение подводящих упражнений

5-й и последующие шаги - освоение игрового приема (специальные упражнения).

Начиная с 3-го шага занимающимся давалась информация и методические указания к практическому выполнению заданий (информационные и операционные кадры).

В изложенных обучающих программах каждый шаг подразделяется на серии учебных заданий, а каждая серия в свою очередь на задания (упражнения), подобранные по возрастающей сложности в строгой методической последовательности.

Для оперативного контроля тренером за качеством усвоенного материала и выполнением посильных упражнений занимающимся предусмотрены контрольные кадры (проверки) в виде итоговых заданий по одному или серии изучаемых упражнений.

Изучение программного материала предусматривает переход к обучению очередных заданий или шагов лишь в том случае, если занимающиеся полностью усвоили задание и выполнили контрольные требования по ним [2].

Особенности линейного программирования учебно-тренировочного процесса в ходе педагогического эксперимента показали свою эффективность более высокими скоростными показателями выполнения волейболистами

экспериментальных групп контрольного теста ($t=2,85$ при $p<0,05$) по сравнению с контрольными группами ($t=0,6$ при $p>0,1$), а также большим приростом оценки за технику выполнения тестового задания (от 9,66 до 11,87 балла в экспериментальных группах, при $p<0,05$). Кроме того, - более рациональной биомеханической структурой выполнения отдельных технических приёмов спортсменами экспериментальных групп и большой близостью у них индивидуальных показателей к среднестатистическим, чем в контрольных группах. Что свидетельствует о большей стабильности в выполнении рациональной техники волейбольных приёмов юными спортсменами, обучавшимися по экспериментальной программе.

Результаты оценок за технику выполнения тестового задания после окончания третьего мезоцикла выросли в обеих группах. Но в экспериментальной группе оценка составила 12,54 балла и была статистически достоверной. В контрольной группе она так же выросла и составила 12,30 балла, при низкой степени статистической достоверности.

Полученные результаты свидетельствуют о преимуществе предложенной методики тренировочных занятий для экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Этот факт подтверждает вывод о том, что техническое мастерство представляет собой «арсенал» приемов, которые будут в дальнейшем определять весь последующий ход становления спортивного мастерства волейболистов. Но этот «арсенал» накапливается на базе скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, без которой техническая, тактическая, психологическая и даже интеллектуальная «вооруженность» спортсменов становится проблематичной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. – 231 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. - М.: ФиС, 2003.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Е. Т. Путинцев

г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская спортивная школа «Юность»

Бокс, как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т.п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи [1].

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа - этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это - чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции - умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах - при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходит для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувство дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, накатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Внимание. Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания — интенсивность и устойчивость.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение, для успеха в состязании.

Быстрота реакции. Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом [2].

Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции.

В заключении хотелось бы особо подчеркнуть, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством.

ЛИТЕРАТУРА

1. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. – М.: «Просвещение», 1992. - 365 с.
2. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. – Киев, 1978. - 278 с.

ФОРМЫ ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

И. И. Сидоров, К. Н. Пружинин

г. Иркутск, ФГБОУ ВПО «Восточно – Сибирская государственная академия образования»

Правильное комплектование и первоначальный отбор детей для занятий любым видом спорта, в том числе волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки спортсменов и пополнение резерва команд мастеров. Наиболее актуальной для тренеров остается проблема отбора детей на начальном этапе спортивной подготовки. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу.

Проблема определения способностей к спортивной деятельности у детей 10-12 лет. Юный спортсмен рассматривается как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет значение, как развитие личности в целом.

Этапы отбора в спортивные секции по волейболу.

В последнее время в волейболе важной проблемой становится проблема комплектования команд. Современный уровень развития игры предъявляет к игрокам высокие требования наличия: универсальности в подготовке, высокого уровня выполнения своей игровой функции в команде, выше среднего ростовые данные, атлетическая подготовка. Для детских и юношеских волейбольных команд характерным является разнородный по уровню подготовки и антропометрическим данным состав игроков. Вот почему сейчас особенно актуальна задача отбора детей для занятий волейболом. От её решения во многом зависит подготовка команд волейболистов высокого класса игры.

Отбор включает в себя несколько этапов:

1. На первом этапе проводится большая агитационная работа, с целью выявить интерес у школьников к занятиям волейболом; *все учащиеся, изъявившие желание заниматься волейболом в ДЮСШ, подвергаются тщательному изучению и медицинскому контролю.*

2. На втором этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол. *К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов; способность к овладению техникой (специфические координационные способности), антропометрические данные.*

3. В полной мере судить о способностях детей к волейболу можно только начав их обучать специальным навыкам и умениям. Основным показателем здесь служит то, как быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, отношение их к занятиям, трудолюбие и т.д. Это самый продолжительный этап, он может длиться от 6 месяцев до одного года.

4. Если на первых трех этапах выявились способности и склонности к волейболу вообще как виду спорта, то в дальнейшем отбор осуществляется в плане определения их игровой специализации. *Наиболее эффективного использования индивидуальных способностей в составе команды и т.д.*

Только после всесторонней диагностики детей можно получить данные об их способностях и правильно решить вопрос о выборе спортивной специализации для занятий в детско-юношеской спортивной школе. Нельзя делать поспешных выводов о способностях детей к волейболу, особенно об отсутствии таких способностей.

Поэтому мы посчитали необходимым также использовать психологические тесты, направленные на выявление особенностей каждого ребенка и личностной готовности к занятиям в спортивной секции волейбола.

Был проведен опрос детей МКОУ Дальнезагорской СОШ в возрасте от 10 до 12 лет по опроснику структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова, (используется для диагностики свойств предметно – деятельного и коммуникативного аспектов темперамента)

ОСТ содержит следующие шкалы:

1) **Предметная энергичность.** Включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

2) **Социальная энергичность.** Содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

3) **Пластичность.** Содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.

4) **Социальная пластичность.** Содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому.

5) **Темп или скорость.** Включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

6) **Социальный темп.** Включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

7) **Эмоциональность.** Включает вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.

8) **Социальная эмоциональность.** Включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

9) **«К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов)** включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

Уровень развития предметно - деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента у детей группы А (n = 30)

Название шкалы	Кол-во детей, %		
	Высокий	Средний	Низкий
Предметная энергичность	54	36	10
Социальная энергичность	58	22	20
Пластичность	55	30	15
Социальная пластичность	47	30	23
Темп или скорость	55	25	20
Социальный темп	45	30	25
Эмоциональность	60	30	10
Социальная эмоциональность	50	30	20
Контрольная шкала	20	35	45

По результатам опроса можно сделать следующие выводы:

- Более половины опрошенных детей имеют высокий уровень развития предметно – деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента.
- В среднем 20% детей менее расположены к занятию волейболом с психологической точки зрения.

В результате проведенной работы мы пришли к выводу, что при отборе детей для занятий игровыми видами спорта, и волейболом в частности, следует учитывать не только физические и антропометрические данные, но и психологические показатели. Очень важно знать, насколько ребенок предрасположен к командным играм. И чаще всего тренеры делают большую ошибку при отборе детей для занятий волейболом, не учитывая психологические показатели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: учебник для ВУЗов / под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
2. Залевский А. В. Волейбол: учебно-методическое пособие для студентов технических вузов / А. В. Залевский, Н. Н. Елифанова. - Саратов: Саратовский гос. техн. ун-т, 2007. - 90 с.
3. Никитушкин В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М. : ИКА, 1998. - 283 с.
4. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монография / В. А. Афанасьев. - М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского". - Ярославль: Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2008. - 278 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Л. Н. Фрезе

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Шелеховского района Детско-юношеская
спортивная школа «Юность»*

Физическое развитие – один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Параметры физического развития служат объективными критериями индивидуальной и групповой оценки роста и развития.

Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а так же уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности. С физическим развитием тесно связаны моторное (двигательное) и половое развитие.

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. В этот период происходят морфологические и функциональные изменения. Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей и подростков. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития, оно может иметь различный характер, быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная, как использовать объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств [1].

Говоря о физическом развитии детей 10-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять

упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление) [2].

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечнососудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способно и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой юные спортсмены справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого.

Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: «Инфа», 1990. – 494 с.
2. Луури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста / Ю.Ф. Луури. – М.: Феникс, 2003. – 303 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

А. О. Черепанов, В. В. Бугырин

*г. Иркутск, ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация [2].

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности [3]. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений [1].

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в пять этапов.

Первичный отбор. Задача - определить для каждого конкретного занимающегося целесообразность занятия футболом. Основные критерии: 1) возраст, благоприятный для начала занятий футболом; 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом; 3) соответствие морфологических особенностей требованиям футбола; 4) соответствие уровня двигательных способностей требованиям футбола.

Предварительный отбор. Задача - оценка способностей юных футболистов к эффективному спортивному совершенствованию. Основные критерии: 1) отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья; 2) соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям футбола; 3) подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

Промежуточный отбор. Задача - оценка возможностей достижения футболистами высокого мастерства в конкретных соревнованиях. Основные критерии: 1) устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного мастерства; 2) отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию; 3) психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; 4) резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в футболе.

Основной отбор. Задача - оценка перспектив достижения результатов международного класса. Основные критерии: 1) степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья; 2) психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях - непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.; 3) способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов; 4) способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами технической, физической, тактической и других видов подготовленности.

Заключительный отбор. Задача - оценка целесообразности продолжения футболистом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения ей высокого спортивного мастерства. Основные критерии: 1) наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья; 2) возраст

футболиста и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в футболе, а также продолжительность сохранения его высокого мастерства; 3) наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма; 4) благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение.

Свой оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально-ориентированных спортивных учреждений (специализированных школ-интернатов спортивного профиля и т.п.) и аналогичных групп спортсменов, подготавливаемых для пополнения рядов тех, кто посвящает себя спорту высших достижений. Отбор спортсменов оправдан и тогда, когда на спортивно-конкурентной основе комплектуются сборные команды и регламентируется допуск к соревнованиям высокого ранга в прямой зависимости от наличного уровня индивидуальных спортивных достижений. Такой отбор закономерно обусловлен конкурентным характером спорта и, в принципе, не "отбраковывает" никого и не лишает спортивных перспектив, напротив, может стимулировать спортивные дерзания [5]. Из вышеприведенных определений можно сделать вывод о том, что спортивный отбор, являющийся комплексом мероприятий, применим как к детям, не занимающимся никаким видом спорта, так и к спортсменам.

Установленные особенности спортивной ориентации и отбора позволяют выявить перспективных занимающихся, дают возможность определить целесообразность занятия футболом на различных этапах многолетней спортивной тренировки. Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т. д.

Рассмотрев методики спортивного отбора можно сделать вывод, что спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности [4].

Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину - от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ БРОСКЕ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.А. Чирков, В.В. Шохирев***

*г. Иркутск, *Иркутский государственный университет путей
сообщения, **Иркутского государственного военного медицинского университет а*

Тактические действия, в основе которых находится маневрирование, занимают одно из главных мест в спортивной борьбе. Термин «маневрировать» имеет несколько значений: 1) производить маневр, маневры; 2) передвигаться в обход препятствий, лавировать; 3) действовать обходным путем, прибегать к уловкам, изворачиваться; 4) умело распоряжаться, искусно пользоваться чем-либо, производя перераспределение, переброску и т.д.».

Понимание места и значение маневров, в спортивных единоборствах, пришло из теории и практики ведения вооруженной борьбы. Маневр (франц. *manoeuvrer*, от лат. *manu operor* – работаю руками) организованное передвижение войск (сил) в ходе военных действий на новое направление (рубеж, в район). В спортивной борьбе понятие маневра отчасти вернулось к своему латинскому значению действию руками, борьба за захват является определяющим, ведущим маневром, связывающим все остальные маневры в греко-римской борьбе. В спортивной борьбе маневрирование не сводится только к перемещению по коврику, в него также входят действия проводимые руками при изменении стойки, захватов и дистанции, при этом выделяются не маневры, а способы маневрирования. В спортивной борьбе маневрирование рассматривается многими авторами, одни маневры, выполняемые в стойке, рассматриваются при анализе передвижений, другие в разделе тактических подготовок, в основном, при рассмотрении выведения из равновесия и тактических действий сковывания и раскрытия.

Маневрирование как основное подготавливающее действие широко используется при борьбе в стойке. В борьбе с помощью маневрирования можно занять удобное для задуманной атаки положение, заставить противника принять невыгодную для него позу, вынудить его передвигаться в нужном направлении. Используя маневрирование, можно не только изыскивать возможности для атаки, но и маскировать ее начало. Так, частая смена захватов отвлекает внимание противника от готовящихся действий, дает возможность атакующему внезапно перейти к осуществлению необходимого захвата на прием. Благодаря передвижению и частой смене захвата можно осуществить страхующую защиту – принять невыгодное для противника положение, не дать ему сосредоточиться.

Умелое использование маневрирования в сочетании с другими подготавливающими действиями затрудняет проведение действий противником в схватке. Так, например, сочетая маневрирование со сковыванием, можно ограничить активные действия противника, снизить темп схватки, избежать неожиданных атак со стороны противника. Сочетая маневрирование со сложными и истинными атаками с рывками и толчками, борец заставляет противника напрягать внимание и силы для защиты, утомляет его. Помимо этого, к маневрированию прибегают при решении целого ряда других тактических задач: разведки противника в схватке, сохранения достигнутого преимущества, необходимой дистанции и т.п.».

Рассматривая вопрос о подготовке благоприятных динамических ситуаций во время схватки, Н.М. Галковский указывает о применении маневров, ложных движений и комбинаций. Под маневрами он понимает «различные передвижения, к которым прибегают с целью принять удобное для атаки положение или с целью заставить противника сделать движение, удобное для проведения приема (создать благоприятную динамическую ситуацию).

По данным В.П. Панюшкина, среди 8 видов тактической подготовки маневрирование, для мастеров спорта, занимает последнее место, для мастеров спорта международного класса – 5 место и для заслуженных мастеров спорта – 6 место. Это говорит о том, что такие виды тактической подготовки как выведение из равновесия, повторная атака, угроза, опережение, сковывание, маскировка являются для борцов высшей квалификации более значимые, чем маневрирование для достижения победы над противником.

Для проверки экспериментальной гипотезы нами были осуществлены предварительная и итоговая проверки владения высококвалифицированными борцами умениями и навыками подготавливающих действий для проведения бросков прогибом в учебно-тренировочных поединках в экспериментальной группе. Обе проверки были осуществлены по одной методике.

Для установления статистически значимых различий между полученными средними групповыми оценками выполнения различных заданий в предварительной и итоговой проверках был проведен дисперсионный анализ при коррекции данных.

Полученные результаты однозначно указывают на эффективность разработанного нами содержания для улучшения тактико-технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, включаемого в учебно-тренировочный процесс. У испытуемых наибольший прирост уровня тактического мастерства произошел при выполнении задания по одновременному выполнению двух маневров и тактической подготовки. Это подтверждает, что основное внимание, уделяемое в нашей методике обучения одновременному проведению маневров, достигло успеха. При выполнении первого задания по совмещению выполнения маневра и тактической подготовки также произошло существенное улучшение, однако, оно не так выражено как во втором задании. Это связано с тем, что все испытуемые являются высококвалифицированными спортсменами, и для характера их борьбы свойственно совмещение выполнения маневров и тактической подготовки. Но до эксперимента такие действия практически все испытуемые по нашим педагогическим наблюдениям и беседам выполняли интуитивно, и поэтому эффективность их действий была непредсказуемой. После экспериментального совмещения выполнения маневра и тактической подготовки они стали проводить это целенаправленно. Выполнение третьего задания является технически и тактически наиболее сложным как по биомеханической структуре совмещения маневров, так и по совмещению механизмов достижения успеха в каждом маневре. Это положение отразилось как до эксперимента, когда испытуемые практически не могли в условиях учебно-тренировочного спарринга проводить такое маневрирование, так и после эксперимента, когда показатели выросли, но оказались ниже первого и второго задания. Так же, по нашему мнению, одновременное выполнение трех маневров требует существенного перестроения манеры ведения борьбы и только у двух испытуемых наблюдались хорошие показатели и это связано с тем, что они боролись в маневренном нападении.

Другим важным аспектом, по нашему мнению и экспертной оценки тренеров, наблюдавших за экспериментом, является недостаточный общий уровень тактического мышления у испытуемых. Данная методика требует перехода спортсмена от тактики благоприятных ситуаций и эффективного конфликтного взаимодействия с противником к тактике манипулирования, скрытого управления двигательными реакциями противника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - Изд.2-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -304 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Косой Э.Б. Особенности применения способов тактической подготовки в вольной борьбе / Э.Б. Косой, Б.В. Турецкий// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1986. - С. 29-31.
4. Курбанов Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян. // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1975. - С. 33-35.

5. Новиков А.А. Некоторые проблемы управления сложными технико-тактическими действиями (СТТД) в борьбе/ А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры, 1977. - № 4. - С. 7-10.
6. Новиков А.А. Оценка тактической ситуации в борьбе / А.А. Новиков, А.Н. Ленц// Теория и практика физ. культуры, 1966. - N7. - С. 72.
7. Панюшкин В.П. Развитие тактического мышления и планирование схватки/ Р.А. Панюшкин // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1984. - С.13-17.
8. Пилюян Р.А. Совершенствование тактики ведения поединка/ Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1984. - С. 54-57.
9. Свищёв И. Д. Основные направления совершенствования профессиональной подготовки студентов ИФК, специализирующихся по видам борьбы и восточных единоборств / И.Д. Свищев // Теория и практика физической культуры, 1999. - № 2. – С. 11-15.
10. Свищёв И.Д. Теория взаимодействий: общие закономерности взаимодействий участников соревнований в единоборствах и спортивных играх/ И.Д. Свищев // Теория и практика физической культуры, 2001. - №4. –С. 39-43.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РУССКОГО (УНИВЕРСАЛЬНОГО) БОЯ

Н. Шенаева, Н. П. Гаськова

г. Иркутск, Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Идея создания нового вида спорта, который интегрировал в себя лучшие отечественные наработки в области спортивных единоборств и прогрессивный зарубежный опыт, зародилась в 1996 году. В практическом воплощении этой идеи участвовали: олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук С.П. Новиков, ставший президентом национальной Федерации «Русский бой»; полковник ФСБ В.И. Харитонов, разработчик правил нового вида спорта — Русского (Универсального) боя; поддержку новому виду спорта также оказал главнокомандующий Внутренних Войск МВД РФ А. А. Шкирко [1].

Русский Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем. Первый вид включает преодоление специальной полосы препятствий, в процессе которой выполняется бег, лазание по сетке и канату, метание ножей, стрельба и другие виды упражнений. Второй вид, следующий непосредственно за первым, представляет собой поединок на ринге.

Активными представителями Русского (Универсального) боя являются национальные Федерации боевых единоборств Украины, Белоруссии, Молдавии, Югославии, Латвии, Эстонии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции, Азербайджана, Казахстана и др. [2].

Целью обучения подростков приемам универсального боя является пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультуры, спорта и универсального боя, как одного из служебно-прикладных видов спорта, повышение уровня спортивного мастерства, воспитание патриотизма и любви к Родине.

Популярность универсального боя объясняется тем, что единоборства, являющиеся основой специальной подготовки правоохранительных органов и силовых структур, в своем развитии переросли рамки служебно-прикладной дисциплины и стали интересны обществу как виды спорта.

Универсальный бой становится популярным, им занимается все большее количество спортсменов. Так, на чемпионате Мира по Универсальному бою в декабре 2000 г. приняли участие спортсмены из 11 стран мира, а на прошедшем чемпионате Мира приняли участие спортсмены из 20 стран мира, такие как Франция, Югославия, Литва, Латвия, Эстония, Азербайджан, Украина, Финляндия и др.

Учебно-тренировочные сборы по Универсальному бою проводятся с целью повышения спортивного мастерства спортсменов, обучению и внедрению и отработке нового материала.

Основная задача учебно-тренировочных сборов – всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих боях. В ходе тренировочных занятий отрабатываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия [3].

В современном спорте, в частности в Универсальном бою, период учебно-тренировочных сборов перед соревнованиями любого уровня является очень важным в подготовке и подведении спортсмена к пику спортивной формы. Необходимо отметить, что рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что, в свою очередь, способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психических нагрузок. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечнососудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления, состояния перенапряжения, «перетренированности», обострение хронических заболеваний и травматизм у спортсменов.

В универсальном бою используются максимальные нагрузки специального характера в условиях боя и спарринга, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования «взрывной» и темповой моторики, скорости реакции, мышления, выносливости должны быть «высокоинтенсивными» и применяться с учетом индивидуальных особенностей.

Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах [4].

Учитывая специфику данного вида спорта, его высокую интенсивность и значительные энерготраты в процессе соревнований и тренировочного процесса, существует объективная потребность в правильном, эффективном применении гигиенических средств восстановления организма спортсменов в процессе тренировок и в после соревновательном периоде.

Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обуславливают необходимость своевременного применения средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов. Поэтому, актуальное значение, как в прошлом, так и в настоящее время приобретают вопросы использования различных восстановительных мероприятий в период интенсивной подготовки.

Таким образом, целью нашего исследования явилось выявление эффективности использования гигиенических средств восстановления спортсменов, специализирующихся в универсальном бою, в процессе учебно-тренировочных сборов.

Объектом исследования стал тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в универсальном бою.

Предметом исследования послужила методика использования гигиенических средств восстановления спортсменов, занимающихся Универсальным боем.

Предполагается, что использование разработанной в ходе работы методики применения гигиенических средств восстановления, позволит повысить работоспособность спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных единоборств / С.П. Новиков, С.М. Ашкинази, А.П. Чумляков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 209-210.

2. Новиков С.П. Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных единоборств / С.П. Новиков, С.М. Ашкинази, А.П. Чумляков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 41-42.

3. Полосин С.В. Многолетние исследования индивидуальных показателей соревновательной деятельности спортсменов комплексного спортивного двоеборья "Универсальный бой" для коррекции тренировочного процесса / С.В. Полосин // Культура физическая и здоровье. - 2012. - N 1 (37). - С. 16-19.

4. Спортивно-боевые единоборства в системе подготовки силовых структур, антитеррористических подразделений и в мире спорта / С.П. Новиков, С.М. Ашкинази, В.С. Асанов и др. // Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Т. 2. - С. 168-170.