

Министерство спорта Российской Федерации

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

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

*Материалы XIII Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(17 апреля 2020 г.)*

г. Иркутск, 2020

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XIII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (17 апреля 2020 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2020. – 284 с.

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

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

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:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.психол.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

И.о заведующего кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.ф.н., *Ю.В. Карпова*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения

<i>Белоусова А.Ю., Журавлев Д.С., Антонова А.В., Осипова Е.Ф.</i> Оценка уровня физической подготовленности среди молодежи в возрасте 17-18 лет	12
<i>Гончаров А.В., Гончарова О.А.</i> О развитии физической культуры и спорта в Московской области	14
<i>Гузаревич И.М., Вольский Д.И.</i> Езда на велосипеде как средство физической подготовки и оздоровления у студенческой молодежи	17
<i>Добрынина Е.М.</i> Пути совершенствования физического воспитания студентов на основе зарубежного опыта	19
<i>Каликова Э.А.</i> Оценка физической подготовленности студенток, занимающихся шейпингом	22
<i>Кожин Д.О., Кирик П.В., Таныгин В.В.</i> Оздоровительное плавание как способ повышения функциональной подготовленности мужчин 40-45 лет	25
<i>Лысак С.В., Федосеева С.И.</i> Опыт внедрения ВФСК ГТО в МБУ ЦР СШ «ЮНОСТЬ», проблемы и пути решения	28
<i>Мусаев Р.Д., Гончаров А.В.</i> Роль физической культуры и спорта в обществе	33
<i>Рютина А.А., Иванова Т.А.</i> Основные параметры тренировочной нагрузки конькобежцев	35
<i>Степанов Н.П. Кузьменко Е.П.</i>	37

Развития выносливости у лыжников-гонщиков 13-15 лет

Таныгин В.В., Садовникова А.М. 41
Развитие силы у вратарей в хоккее с мячом на этапе начального этапа подготовки

Тимуш Т.Н., Мамков О.М. 43
К вопросу применения информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе

Чебан Т.Н. 46
Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения фитнес-аэробики

Чебан Т.Н. 48
Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом

Направление 2. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта

Бурлаченко А. С., Лазарева Д. А., Михайлова Т. А. 52
Мотивация к занятиям физической культурой и спортом современной молодежи с использованием интернет-пространства

Ерофеева Ю.А., Катюхина Т.О. Михайлова Т.А. 56
Влияние инноваций в области физической культуры на мотивацию студентов.

Калинец П.П. 60
Спорт как средство профилактики стресса и повышения уровня стрессоустойчивости среди студентов

Лукьянов А.А. 63
методика развития внимания юных футболистов младшего школьного возраста с помощью сопряженного метода

Лукьянов А.А., Якимов К.В., Куго Э.Э. 66
К вопросу о развитии внимания юных футболистов младшего школьного возраста с помощью специальных упражнений

<i>Мамков О.М.</i>	70
Анализ влияния психоэмоционального состояния членов команды на итоговый результат	
<i>Нежкин А.С., Киселева И.Н.</i>	73
Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры	
<i>Панкова Л.О.</i>	76
Спортивный дневник как метод самоконтроля	
<i>Скубий Ю.А.</i>	79
Психологические особенности соревновательной деятельности гандболистов	
<i>Скубий С.С.</i>	83
Роль физической культуры в процессе формирования культуры здоровья у подростков	
<i>Шулбаев А.А.</i>	86
Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта	
Направление 3. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта	
<i>Артюшина Е.П., Олзоева Н.В.</i>	90
Состояние здоровья иностранных студентов, обучающихся в вузе	
<i>Бубеев Э.А.</i>	93
Ограничения и противопоказания для занятий спортом	
<i>Васильева Е.А., Лукина О.С.</i>	96
Опыт практического применения hilt-терапии и экстракорпоральной ударно-волновой терапии	
<i>Вербицкий А.Ю., Садовникова А.М.</i>	98
физическая реабилитация женщин пожилого возраста с шейным остеохондрозом средствами лечебной физической культуры	
<i>Зотин В.В., Семёнов В.А.</i>	100

Структура и содержание физической реабилитации студентов при повреждении мениска

Коваленко В.Н., Булнаева Г.И. 104
Проблемы ранней специализации в спорте

Колпакова С.В., Садовникова А.М. 108
Использование средств лечебной физической культуры в реабилитации дзюдоистов после полученных травм коленного сустава

Сулейманова М.И. 111
Физическое воспитание студентов вуза на основе мониторинга их функционального состояния

Трунько Д.В., Кичешкина А.Д., Гришина Г.А. 115
Почему нельзя совмещать джинсы и спорт?

Хамидуллина О.В., Садовникова А.М. 117
Использование фитбол-гимнастики для профилактики сколиоза у детей 5-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение

Шабанова И.П. 120
Спортивно-оздоровительный отдых детей, занимающихся художественной гимнастикой в городе Братске на озере Байкал

Шабанова И.П., Садовникова А.М. 122
профессиональный спорт и здоровье детей

Юрьева А.А., Артемьева А.В., Гутник И.Н. 125
Сравнение морфофункциональных показатели студентов - борцов ГУОР г. Иркутска разных этнических групп

Направление 4. Экономические и социокультурные аспекты развития физической культуры и спорта

Бабкина Ю.Г. 129
Международное сотрудничество (ОПЫТ МБУ ШР СШ «ЮНОСТЬ»)

Заиграева Е.И. 132
Проблемы ответственности за правонарушения в отношении здоровья

граждан в сфере фитнес-индустрии в России

Коньков А.В., Карпова Ю.В. 136
Программа развития лыжных гонок в Иркутской области

Светник Н. В. 140
Привлекательность отрасли физической культуры и спорта для ведения предпринимательской деятельности в Иркутской области

Направление 5. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов разной квалификации

Зайцев Н.Н., Черняева С.В. 143
Формирование интереса к занятиям рукопашным боем у занимающихся на этапе начальной подготовки

Зыбайло Н.А. 147
Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки

Ирянов А.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. 151
Развитие киберспорта в России

Исмагилов Д.К. 154
Ударный метод как эффективный способ совершенствования тактических действий футболистов и развитие функциональной подготовленности

Камышанов А.А., Кугно Э.Э. 155
Остановка с мячом в баскетболе

Кирик П.В., Хомяков Г.К. 160
Пути совершенствования физических качеств при занятиях боксом в техническом вузе

Киселёва К.В., Зыбайло Н.А. 163
Воспитание силовых способностей у прыгунов с шестом на тренировочном этапе

Лозовая М.А. 168
Состояние и перспективы развития подготовки спортивного резерва

<i>Масюков А.Э., Масюков Н.А.</i>	170
Ката как результат обучения двигательным умениям и навыкам во всестороннем развитии физических способностей	
<i>Можина Н.В., Григорьев А.А., КугоноЭ.Э.</i>	174
Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов	
<i>Неценко А.В., Зыбайло Н.А.</i>	177
Особенности тактической подготовки спортивных команд в российских и китайских школах баскетбола	
<i>Пустынский А.Л.</i>	180
Планирование годовичного цикла подготовки велосипедистов-шоссейников на этапе совершенствования спортивного мастерства	
<i>Самойлихина А.В., Григорьев А.А., КугоноЭ.Э.</i>	183
Особенности организации питания пловцов с учетом периодов годичной подготовки	
<i>Сейтмуратов Т.Ш.</i>	186
Оптимальные периоды подготовки футболистов в условиях неблагоприятных факторов внешней среды зоны Приаралья.	
<i>Якимов К.В., Лукьянов А.А., Чергинец В.П.</i>	189
170к вопросу о выполнении технических приёмов юными футболистами в условиях дефицита времени и сопротивления соперника	

Направление 6 Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья

<i>Бородина Т.Б.</i>	192
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого возраста	
<i>Горохова Н.П., Н.О. Рубцова Н.О.</i>	195
Организационно-педагогические аспекты включения инклюзивных занятий в учебно-тренировочный процесс юных фехтовальщиков на колясках	

<i>Гужева Е.А., Киселева И.Н.</i>	199
Методика коррекции психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития средствами адаптивной физической культуры	
<i>Кондобаев А.Г., Садовникова А.М.</i>	201
Физическая реабилитация мужчин 35-45 лет после компрессионного перелома поясничного отдела позвоночника средствами ЛФК	
<i>Криволапов А.М., Ивайловская Ю.И.</i>	205
Лечебная физкультура как способ реабилитации и профилактики	
<i>Потапова А.В., Булнаева Г.И.</i>	208
Мультидисциплинарный подход в реабилитации больных с инсультом	
<i>Кондратюк М.В., Садовникова А.М.</i>	212
Повышение уровня физического развития и физической подготовленности слабослышащих детей средствами оздоровительно-коррекционной направленности	
<i>Соловьева Р.О., Зотин В.В.</i>	216
Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями	
Направление 7 Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи	
<i>Арнаутова Д. С.</i>	220
Понятие здорового питания: наука и мифы	
<i>Арсентьева К.А.</i>	224
Легально и летально. Снюс: негативная волна	
<i>Булычева Н.А.</i>	226
Оценка качества жизни студентов ИГМУ	
<i>Веремеенко Ю.С.</i>	231
Физическая культура и спорт как средство формирования здорового	

образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи

Дмитриева Д.А., Федоровцева Е.И., Вахлаков М.Я. 234

Влияние физической культуры на формирование личности и «стиля жизни» молодежи без вредных привычек

Зайцева А.О., Коробова Е.Ю. 237

Роль физической культуры и спорта в профилактике проявлений наркомании молодёжи

Кодатенко Н.И. 240

Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи

Кузнецова Н.Н., Беспоместных А.Г. 244

Малоподвижный образ жизни, как опасность для здоровья

Ларюшина С.Г., Моисейчик Э.А. 247

Здоровый образ жизни в режиме дня студента

Любимов В.Ю. 250

Занятия футболом как один из видов физической нагрузки студентов с медицинскими показаниями

Макаров Д.С., Черных Т.А. 254

Теоретизация основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ

Низовских Р.А., Козырева О.А. 256

Педагогические условия повышения качества реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде

Романова М.В., Зотин В.В. 259

Влияние инновационной программы по шейпингу на физическое состояние студентов

Сокова Е.Н., Кокорина Е.В. 263

Из опыта работы преподавателей со студентами ИРКПО по теме ЗОЖ

Солт Е.С. 267

Спорт как профилактика синдрома психоэмоционального выгорания

Шаракшинова С.Ч. 269

Расстройство пищевого поведения в виде нервной анорексии: признаки, причины, последствия

Швец А.О. 274

Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи

Шолохов В.А., Поскотинова М.В. 278

Педагогические условия управления качеством развития личности в ДЮСШ

Якимова Д.А. 280

Физическая культура и саморазвитие человека.

Якимова Д.А., Гергенова О.О. 282

Оценка знаний роли физической активности в формировании здорового образа жизни и приверженности к нему у студентов ИГМУ и ИрНИТУ

Направление 1
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ВОЗРАСТЕ 17-18 ЛЕТ

Белоусова А.Ю., Журавлев Д.С., Антонова А.В., Осипова Е.Ф.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет путей
сообщения.*

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Включает следующие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития этих качеств определяет физическую подготовленность человека.

Цель исследования: Изучить уровень физической подготовленности молодежи в возрасте 17-18 лет.

Задачи исследования:

- Найти наиболее подходящий тест для данной возрастной категории
- Согласовать программу тестов с преподавателями
- Провести тесты с участием преподавателей
- Обработать и обобщить результаты
- На основе полученных результатов разработать план вне учебной деятельности по борьбе с низким уровнем физического развития.

Физическое развитие молодежи 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.

Проведение исследования на основе отслеживания уровня физической подготовленности молодежи, поможет обратить внимание на эту немаловажную проблему.

Оценка физического развития у испытуемых проводилась на основе нормативов ГТО

Таблица 1

Тесты	
Девушки	Юноши
Бег 100 м (сек)	Бег 100 м (сек)
Прыжок в длину с места (м)	Прыжок в длину с места (м)
Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек (кол-во раз)	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек (кол-во раз)
-	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)
Бег 1000 м (мин, сек)	Бег 1000 м (мин, сек)
Челночный бег 3x10 (сек)	Челночный бег 3x10 (сек)

Мы провели тесты ГТО у школьников 11 классов Лицея № 36 г. Иркутска, и студентов Иркутского Государственного Университета Путей Сообщения. Под наблюдение были взяты 36 юношей и 28 девушек из 11 классов, а также 42 юноши и 24 девушки из университета.

На основе проделанной работы сделали вывод, что испытуемые в среднем выполняли нормативы на серебряный значок по ГТО, что позволяет говорить о нормальном физическом развитии обучающихся основной группы, прошедших тесты.

Также, для улучшения физической подготовки и укрепления здоровья, предложили провести ряд мероприятий, направленный на развитие тех или иных физических параметров у обучающихся.

Таблица 2

Мероприятие	Влияние на физическое развитие
Сдача норм ГТО	Определение физической подготовки учащихся
Туристические походы небольшой протяженности	Укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса.
Проведение выездных спортивно-оздоровительных мероприятий по памятникам природы (Байкал)	Укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц нижних конечностей.
Проведение Легкоатлетической эстафеты на призы	Развитие аэробной выносливости, силы мышц нижних конечностей.

Участие обучающихся в массовых мероприятиях, акциях, направленных на формирование ЗОЖ	Развитие прыгучести и координационных способностей, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц нижних конечностей.
Посещение бассейна 1 раз в неделю	Развитие выносливости, силы мышц нижних конечностей, спины
Проведение ежегодного велопробега среди обучающихся	Развитие аэробной выносливости, силы мышц нижних конечностей.

В условиях политических и социально-экономических преобразований во всем мире особое значение приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, а также формирование здорового образа жизни различных категорий и групп населения. Физическая подготовленность является необходимостью в постоянно развивающемся цифровом веке.

Мы надеемся, что проведенное исследование и программа мероприятий сможет помочь формированию и развитию здоровой молодежи.

О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Гончаров А.В., Гончарова О.А.

Россия, г. Балашиха, ФГБОУ ВО РГАЗУ, МАДОУ № 19

В последние годы в России развитию физической культуры и спорта уделяется все больше внимание. Государством утверждены различные программы по развитию физической культуры и спорта на территории страны. Одной из основополагающих является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная 21 января 2015 года, цели и задачи которой направлены на создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений; развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе в рамках государственно-частного (муниципально-частного) партнерства, строительство и реконструкция спортивных объектов шаговой доступности по проектам, рекомендованным Министерством спорта РФ для повторного применения, обеспечивающим, в частности, доступность этих объектов для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, с определением предельной цены на строительство и реконструкцию этих объектов; развитие

материально-технической базы спорта высших достижений для подготовки спортсменов в условиях различных природно-климатических зон и соответствующего научного сопровождения тренировочных процессов; создание условий для подготовки и совершенствования спортсменов и тренеров с учетом непрерывности процессов обучения и спортивной подготовки; создание условий для формирования, подготовки и сохранения спортивного резерва [1, 2, 4].

Все шире в стране начинают развиваться, или планируется их развитие в ближайшем будущем, направления: альпинизм, бейсбол, бобслей, боулинг, вертолетный спорт, водное поло, воднолыжный спорт, водно-моторный спорт, воздухоплавательный спорт, гандбол, гольф, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, гребной спорт, кёрлинг, кинологический спорт, конный спорт, конькобежный спорт, лапта, лыжное двоеборье, морское многоборье, парусный спорт, планерный спорт, подводный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, рафтинг, самолетный спорт, санный спорт, серфинг, синхронное плавание, скалолазание, сноуборд, современное пятиборье, софтбол, спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением ода, спорт сверхлегкой авиации, спорт слепых, спортивно-прикладное собаководство, стендовая стрельба, стрельба из арбалета, стрельба из лука, триатлон, фехтование, фристайл, футбол лиц с заболеванием ЦП, хоккей на траве, хоккей с мячом [1-7].

В Московской области развитие физической культуры поддерживается Государственной программой «Спорт Подмосковья» на 2014-2019 гг. В 2014 году в Московской области введены в эксплуатацию 20 физкультурно-оздоровительных комплексов, в том числе девять по программному обращению губернатора Московской области «50 ФОКов» (Люберецкий, Ступинский, Мытищинский муниципальные районы, городские округа Железнодорожный, Климовск, Реутов, Электрогорск, Электросталь, Лыткарино); ведутся строительно-монтажные работы на 35 объектах, получено положительное заключение государственной экспертизы по 34 объектам; обеспечено участие спортсменов-инвалидов, членов спортивных сборных команд Московской области по адаптивным видам спорта в 77 всероссийских и 53 международных соревнованиях [2-7].

В целях популяризации здорового образа жизни среди населения Подмосковья в 2015 году проведено более 5 тысяч массовых спортивных мероприятий с общим охватом более 2 млн. человек, 1659 спортсменов Московской области включены в составы сборных команд Российской Федерации (1205 по олимпийским видам спорта, 454 – неолимпийские и адаптивные виды спорта). Подмосковными спортсменами завоевано более 2500 медалей на российских и международных соревнованиях по видам спорта. Проведено более 3 200 мероприятий с количеством участников около 230 тысяч человек, в том числе: «Областные лагеря молодежного актива» (приняли

участие более 1 700 человек из 70 муниципальных образований Московской области); «Московский областной молодежный слет «Я – Гражданин Подмосковья» [1-6].

В 2016 году проведено 1375 официальных всероссийских спортивных мероприятий. По общему количеству соревнований Московской области возглавила список субъектов Российской Федерации (2 место – Москва, 844 мероприятия; 3 место – Краснодарский край, 795 мероприятий). Крупнейшие проведенные массовые мероприятия: центральный старт Всероссийской лыжной гонки «Лыжня России» (25 тыс. чел.); «Веселые старты» (80 тыс. чел.); «мини-футбол в школу» (45 тыс. чел.); стритбол на кубок Д.Я. Берлина (112 тыс. чел.); «Кросс Нации» (15 тыс. чел.); зимняя декада спорта и здоровья (200 тыс. чел.); «Летняя оздоровительная кампания» (более 100 тыс. чел.); Московская область занимает 1 место по количеству жителей, зарегистрированных на официальном сайте gto.ru [2, 4, 7].

В 2017 году в Московской области проведено 448 массовых физкультурных и спортивных мероприятий. Более 28,5 тыс. жителей Подмосковья выполнили нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» со знаками отличия, установлено 36 новых площадок для занятий силовой гимнастикой (воркаут); введены в эксплуатацию 13 объектов спорта. Спортсменами Московской области завоевано 1907 медалей на всероссийских и международных соревнованиях [1-7].

В 2018 году доля жителей Московской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составила 40,1% от общей численности населения Московской области, в том числе лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды – 12,29 %; обучающиеся и студенты – 90,8 %, 30,8 % обучающихся и студентов Московской области выполнили нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Количество спортсменов Московской области, включенных в состав спортивных сборных команд РФ по видам спорта, составило 1876 чел. (прирост по отношению к полугодию – 307 человек или 20%); количество завоеванных медалей на российских и международных соревнованиях по видам спорта составило 2043 ед.; 27,4 % спортсменов-разрядников имеют разряды и звания (от I разряда до спортивного звания Заслуженный мастер спорта") [2, 7].

В 2019 году 2 941 000 человек систематически занимаются физической культурой и спортом, 402 массовых, официальных физкультурных и спортивных мероприятий проведено, 40,21% жителей Московской области выполнили нормативы испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 99,5% – загрузка объектов физической культуры и спорта, находящихся в собственности муниципальных образований Московской области, материально-техническое обеспечение которых реализовано с участием средств бюджета Московской области; 1726 спортсменов Московской

области включены в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, 882 медали завоеваны на российских и международных соревнованиях [1, 2, 4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
2. Государственная программа Московской области «Спорт Подмосковья» на 2014–2019 годы.
3. Кочетова, Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей / Н.П. Кочетова. – М. : Просвещение, 2008. – 112 с.
4. Миронова, Н. Физкультура, спорт и труд нас к здоровью приведут! / Н. Миронова // Здоровье детей, 2009. – № 19. – С. 10-12.
5. Старых, Г.А. [Академик Г.И. Тараканов – учитель и друг](#) / Г.А. Старых, А.В. Гончаров // [Доклады ТСХА](#), 2019. – С. 497-500.
6. Старых, Г.А. [Приобретение навыков творческой работы через дипломное проектирование и организация защиты его в условиях производства](#) / Г.А. Старых, Л.Л. Носова, А.В. Гончаров // [Актуальные вопросы развития аграрного образования и науки](#) Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: РГАЗУ, 2010. – С. 65-67.
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гузаревич И.М., Вольский Д.И.

*Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина*

Сохранение здоровья студентов является первостепенной задачей образовательного процесса в цивилизованном мире. На сегодняшний день актуальным является велосипедные прогулки. Не много найдется людей, которые совсем не умели бы ездить на велосипеде или категорически не любили это занятие. С момента своего изобретения велосипед остается на пике популярности, и объяснений этому много [1].

Несложный механизм успешно объединяет в себе такие качества, как удобство применения, польза для здоровья и приятное времяпровождение. Катание на велосипеде–совмещение полезного и приятного. Единственное упражнение, которое доступно каждому в любое время и в любом месте, где есть дорога [2].

Если какой-либо вид спорта требует обучения, навыков и знаний, то, научившись кататься с детства, можно вернуться к этому занятию в любом возрасте.

Сторонники здорового образа жизни говорят о положительных аспектах любительского катания на велосипеде. Именно любительское катание можно считать наиболее полезным, ибо спортивное катание на велосипеде, это уже серьезные нагрузки на организм, это более серьезные травмы и последствия в будущем [3].

Целью нашей работы является анализ мнения студентов, почему стоит начать кататься на велосипеде.

В работе применялись эмпирический метод исследования (сравнение), теоретический метод (анализ), метод опроса (анкетирование).

В ходе исследования был взят перечень причин, которые выдвигают ученые, почему стоит начать кататься на велосипеде и на их основании проведён социологический опрос среди студентов, о том, каково их мнение по этому поводу. В опросе приняло участие пятнадцать человек. По каждой причине студенту предлагалось ответить согласен он с этим или нет. Мнение студентов о пользе катания на велосипеде получилось следующим:

1. Улучшает сон. С данным утверждением были согласны 13 опрошенных, что составляет 87%.

2. Помогает выглядеть моложе. С данным утверждением были согласны 10 опрошенных, что является 67%.

3. Улучшает пищеварение. С данным утверждением были согласны 11 опрошенных, что составляет 73%.

4. Побеждает простуду. С данным утверждением были согласны 6 опрошенных, что составляет 40%.

5. Спасает планету. С данным утверждением были согласны 10 опрошенных, что составляет 67%.

6. Символ статуса. С данным утверждением были согласны 2 опрошенных, что составляет 13%.

7. Снижает вес. С данным утверждением были согласны 13 опрошенных, что составляет 87%.

8. Вы больше зарабатываете. С данным утверждением были согласны 3 опрошенных, что составляет 20%

9. Дает возможность помочь другим. С данным утверждением были согласны 7 опрошенных, что составляет 47%.

Исходя из данных опроса, можно увидеть, что люди высказывали своё мнение в отношении предложенных причин, которые принесут пользу, при катании на велосипеде по-разному.

Большинство опрошенных согласны с тем, что катание на велосипеде улучшает сон, и пищеварение, а также снижает вес.

Скептически настроенные к высказываниям студенты предполагают, что катание на велосипеде показывает более высокий статус или как-то влияет на заработок денег. Так же, во время проведения опроса, было предложено выбрать студентам причины, которые, по их мнению, являются наиболее полезными. Результаты схожи с предыдущими, касающегося общего опроса, однако, треть опрошенных, отдало предпочтение варианту, который говорит о том, что езда на велосипеде улучшает сон и снижает вес.

ЛИТЕРАТУРА

1. 5 сфер [Электронный ресурс]/33 полезных причины, зачем кататься на велосипеде. – Минск, 2016. Режим доступа: <http://5sfer.com/8640-33-prichiny-zachem-katatsya-na-velosipede.html>. –Дата доступа: 10.02.2020
2. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. –Москва,1982.
3. Минское велосипедное общество [Электронный ресурс]/ Полезно знать. – Минск,2016.Режим доступа:<http://bike.org.by/ru>.– Дата доступа:10.02.2020.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА

Добрынина Е.М.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Физическое здоровье человека - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. В вузе готовят студента к жизни и способствуют его гармоничному физическому воспитанию. Преподаватели тренируют организм, укрепляют здоровье, улучшают физические качества, способности и навыки, тем самым улучшают физическую форму и спортивные достижения; создают благоприятные условия для долгой и активной жизни. Кроме того, они способствуют воспитанию таких необходимых качеств личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формируют интеллектуальное развитие. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

В современной системе высшего образования в нашей стране физическому воспитанию не уделяется должного внимания. Национальная безопасность во многом зависит от ее трудоспособных граждан. Здоровый ум невозможен без здорового тела.

В последнее время наметились тенденции в области физического воспитания для включения большего разнообразия видов деятельности, помимо

навыков, необходимых для игры в типичные командные виды спорта, такие как футбол или баскетбол. Знакомство студентов с такими видами деятельности, как боулинг, ходьба, пеший туризм или фрисби в раннем возрасте, может помочь им развить хорошие привычки к деятельности, которые будут продолжаться и во взрослом возрасте.

В некоторых университетах преподаватели применяют методы снижения стресса, такие как йога, глубокое дыхание и тайцзи. Тайцзи – древняя форма боевых искусств, сосредоточенная на медленных медитативных движениях, является релаксационной активностью со многими преимуществами. Исследования показали, что он повышает мышечную силу и выносливость, а также сердечно-сосудистую выносливость. Он также обеспечивает психологические преимущества, такие как улучшение общего психического здоровья, концентрации внимания, осознанности и позитивного настроения. Тайцзи можно преподавать любому возрастному студенту с небольшим количеством оборудования или без него, что делает эту форму боевого искусства идеальной для смешанных классов способностей и возраста. Также его можно легко включить в целостную систему обучения тела и ума [1].

Преподавание нетрадиционных видов спорта может также обеспечивать мотивацию для студентов к повышению их активности и помогает узнать о различных культурах. Например, изучая лакросс на юго-западе Соединенных Штатов, студенты узнают о культуре коренных американцев северо-востока Соединенных Штатов и Восточной Канады, где зародился этот вид спорта. Преподавание нетрадиционных видов спорта дает возможность интегрировать академические концепции и из других предметов, что в настоящее время может потребоваться от многих преподавателей физкультуры. Нетрадиционные виды спорта добавляют преимущества и проблемы тем, кто часто легко отвлекается, не координируется или проявляет меньший интерес к традиционным видам спорта, что помогает сделать занятия физкультурой доступными для максимально широкой группы студентов.

Еще одной тенденцией является включение вопросов здоровья и питания в программу физического воспитания. В США разработана оздоровительная политика, направленная на питание и физическую активность школьников и студентов. Обучая студентов спортивным и двигательным навыкам, преподаватели физкультуры теперь включают в учебную программу короткие уроки здоровья и питания. Это более распространено на уровне начальной школы, где учащиеся не имеют определенного класса здоровья, а также в высших учебных заведениях, где студенты имеют определенную группу. Высшие учебные заведения делают обязательным для учащихся изучение практики хорошей гигиены наряду с другими медицинскими темами. Если студенты не ведут здоровый образ жизни, неправильно питаются, получают недостаточное количество сна, а также не проявляют физической активности, они с меньшей вероятностью будут успешно осваивать дисциплины [6].

Сегодня многие государства требуют, чтобы учителя физической культуры были сертифицированы для преподавания курсов здоровья. Многие колледжи и университеты предлагают, как физкультуру, так и здоровье в качестве одной дисциплины.

Исследования показали, что существует положительная корреляция между развитием мозга и физическими упражнениями. Также были проведены исследования того, как физическое воспитание может помочь улучшить академическую успеваемость. Исследователи обнаружили значительное увеличение стандартизированных тестовых баллов по английскому языку среди студентов, которые имели 56 часов физического воспитания в год, по сравнению с теми, кто имел 28 часов физического воспитания в год.

В Бразилии учебная программа по физическому воспитанию разработана таким образом, чтобы дать студентам полный спектр современных возможностей, включая спорт. Занятия боевыми искусствами, такими как борьба в Соединенных Штатах и Пенчак Силат во Франции, Индонезии и Малайзии, учат детей самообороне. Учебная программа по физическому воспитанию разработана таким образом, чтобы позволить студентам попробовать себя в следующих категориях занятий: водные виды спорта, гимнастика, индивидуальные и двойные виды спорта, командные виды спорта, ритмы и танцы [1].

В этих областях запланированная последовательность учебного опыта предназначена для поддержки прогрессирования развития учащихся. Это позволяет студентам знакомиться со спортом, фитнесом и командной работой, чтобы лучше подготовиться к «взрослой жизни».

В Великобритании каждый университет оснащен кортом и плавательным бассейном. Благодаря им студенты укрепляют почти всю мышечную систему, сжигают калории и эмоционально разгружаются. Также проводятся лекции, направленные на изучение анатомических особенностей организма и правильного развития определенных групп мышц.

В университетах Японии преподается около 10 видов спорта. За каждым из них закреплен отдельный преподаватель, который имеет высокую квалификацию. При обнаружении проблем со здоровьем у студентов, преподаватель занимается его оздоровлением. Подбирает индивидуальные упражнения и правила питания. Программа физического воспитания студентов в Японии позволяет углубиться в тот или иной вид спорта и достичь больших успехов, достаточных для вхождения в профессиональный спорт [5].

Физическая культура не ограничивается решением задач физического воспитания. Данное понятие подразумевает реализацию всех видов социальной деятельности общества. Оно несет положительный культурный и оздоровительный эффект не только в системе образования, но и в сфере воспитания и отдыха. Физическая культура оказывает большое влияние на физическое здоровье и личные качества человека. Применение средств и методов физической культуры и спорта в образовательном процессе в

университетах формируют нравственное воспитание, физическое и психологическое здоровье, а также помогают социализироваться в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зарубежный опыт физического воспитания студенческой молодежи / Галлямова И.И. URL: <https://novainfo.ru/article/14771> (дата обращения 20.03.2020).
2. Зотин В.В., Алехина С.В. Особенности организации занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях // сб.тр. XVII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием: «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения». – Сургут, 2018. – С.3-6
3. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании // сб. тр. Международной науч. практ. конф. «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики». – Невинномысск, 2012. – С.60-61
4. Мельничук А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. канд.пед.наук:13.00.04. – Тула, 2013. – 176 с.
5. Молоков, Д.С. Физическое воспитание школьников в зарубежных системах общего и дополнительного образования / Д.С. Молоков, А.Д. Викулов, Л.Н. Данилова // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 443. – С. 236–240.
6. Попкова, М.А. Физическая культура в США / М.А. Попкова, Т.С. Андрианова // Научные записки Орел-ГИЭТ. – 2016. – № 4 (16). – С. 185-189.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ

Каликова Э.А.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

В последнее время наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня физической подготовленности современной молодежи. По мнению многих ученых, причинами такой ситуации являются: недостаточная двигательная активность, вредные привычки, одноразовые практические занятия по физическому воспитанию в неделю, недостаточное материально-техническое обеспечение учебного процесса и др. Низкий уровень физической подготовленности молодого человека может вызвать чувство неуверенности в себе, породить недовольство от занятий физическим воспитанием, снижать заинтересованность в участии в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и тому подобное. Поэтому специалистам в области физической культуры и спорта необходимо уделять этому вопросу должное внимание [1].

Систематические занятия физической культурой и спортом, закаливание организма, рациональное питание, профилактика заболеваний и активный отдых являются факторами повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Шейпинг как система физкультурно-оздоровительных занятий в целом, призван обеспечить гармоничное сочетание ряда благоприятных показателей: состояния здоровья, повышения адаптационных возможностей организма и физической работоспособности, психологическую комфортность, пропорциональное телосложение студентов. Построение занятий по шейпингу базируется на последовательном сочетании работы силового характера с разнообразными упражнениями аэробной направленности (упражнения общего развития в режиме нон-стоп, элементы хореографии, классического, народного и современного танца, ходьба, бег), а также со стретчингом (упражнения, направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах), аутотренингом (создание определенных представлений для регулирования психического состояния), упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями [2].

Физическая подготовленность – это показатель развития основных двигательных качеств: выносливости, скорости, силы, ловкости, гибкости. В практике физического воспитания физическую подготовленность разделяют на общую и специальную. Целью общей физической подготовки является разностороннее развитие, ее средствами являются физические упражнения, оказывающие общее влияние на организм личности. С помощью общей физической подготовки создаются предпосылки максимального развития специальной готовности к конкретной деятельности [3, 4].

Цель исследования – определить влияние занятий шейпингом на уровень физической подготовленности студентов.

В исследовании принимали участие студентки I курса по состоянию здоровья отнесены к основной группе ($n = 20$). Практические занятия по физическому воспитанию проводились по учебной программе один раз в неделю (34 час.).

Практические занятия проводились с целью развития отдельных физических качеств, которые обуславливают достижения общеподготовленности студентов. Для достижения цели цикла практических занятий использовались:

- методы развития основных физических способностей;
- методы развития двигательных качеств средствами шейпинга;
- методы управления функциональным состоянием;
- средства, позволяющие эффективно применять выбранные методы и модели подготовки.

Учебная программа содержала в себе выполнение упражнений без предметов и с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, амортизатором (резиновым бинтом, эспандером), гантелями.

Оценка уровня физической подготовленности предусматривала выполнение студентами комплекса тестов на выносливость, силу, скорость, ловкость, гибкость.

С целью изучения влияния занятий шейпингом на физическую подготовленность студентов в начале и в конце 2018-2019 учебного года (сентябрь, май) было проведено тестирование: бег 2000 м; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; бег 100 м. с высокого старта; челночный бег 4х9 м.; наклон туловища из положения сидя. Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования

№	Тесты	2018-2019 учебный год	
		Сентябрь	Май
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	14,02±0,78	13,06±1,08
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	11±4,53	15,2±3,64
3	Бег 100 м (сек)	17,2±0,59	16,1±0,58
4	Челночный бег 4х9 м (сек)	13,7±1,04	12,4±0,9
5	Наклон туловища из положения сидя (см)	13,5±3,74	16,1±3,79

Полученные данные свидетельствуют, что в конце учебного года все показатели тестирования улучшились, но в незначительной степени. В тесте на выносливость (бег 2000 м) результат изменился на 0,96 сек. В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» результат увеличился на 4,2 раза. В беге на 100 м при повторном тестировании результат улучшился на 1,1 сек, в челночном беге 4×9 м – на 1,3 сек. Также был отмечен рост результатов в гибкости – на 2, 6 см.

Таким образом, результаты исследования показали, что программные занятия по физическому воспитанию один раз в неделю не позволяют в полной мере обеспечить студентов необходимым количеством двигательной активности. Для совершенствования функционального и физического состояния студентов необходимо 2-3-разовые практические занятия на неделю.

Анализ результатов тестирования позволяет оценить в количественном критерии уровень физической подготовленности студентов. Полученные данные позволяют вносить коррективы в учебный процесс, применять адекватные физические нагрузки при организации индивидуальной (самостоятельной) подготовки, которая должна быть направленной на гармоничное развитие всех физических качеств студента.

Полученные результаты тестирования позволяют утверждать, что программа занятия по шейпингу эффективны для улучшения физической подготовленности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании// сб.тр.международной науч.практ.конф."Актуальные проблемы

безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики". - Невинномысск, 2012. - С.60-61

2. Зотин В.В., Богоявленская Д.С. Занятия фитнесом во время учебного процесса в СибГУНИТ им.М.Ф.Решетнева //сб.тр.IV всеросс.науч.практ.конф. "Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спротивно-оздоровительного туризма". - Казань, 2018. - С.217-219.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2018. - 144 с.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 384 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН 40-45 ЛЕТ

Кожин Д.О., Кирик П.В., Таныгин В.В.

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

На протяжении не одного десятка лет исследователи ведут споры и пытаются дать точное определение понятию “функциональная подготовленность”. Одни рассматривают ее как исключительно возможности кардиореспираторной системы организма [2, 3], другие считают, что функциональную подготовленность можно рассматривать только как совокупность всех систем организма и органов, задействованных в осуществлении двигательного действия [5].

Большинство научных работ описывающих функциональную подготовленность ориентированы на совершенствование спортивной тренировки, направленной на достижение наивысшего спортивного результата. В данной статье развитие функциональной подготовленности человека рассматривается с целью улучшения качества его жизни и решения проблем оздоровления населения, которые так остро стоят перед современным обществом. Таким образом, в статье функциональная подготовленность рассматривается как ***совокупность основных систем жизнеобеспечения организма (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания) и уровень развития основных групп мышц.***

Выдающийся ученый и профессор с мировым именем в области спорта В.М. Зациорский выделил наиболее значимые группы мышц, которые определяют нормальную жизнедеятельность человека и должны быть хорошо развиты: *мышцы разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног,*

разгибатели рук, большая грудная мышца, мышцы брюшного пресса и поясничной области.

Рассматривая образ жизни современных мужчин зрелого возраста, мы можем говорить о стремительном развитии гипокинезии, состоянии недостаточной двигательной активности организма, что ведет к комплексу изменений, рассогласований всех систем организма и болезненным симптомам. Мужчины генетически запрограммированы на тяжелый физический труд, их мышечная масса в среднем составляет 40% от общей массы тела, а мышцы являются мощнейшим генератором энергии. Сидячий образ жизни способствует снижению уровня энергозатрат, что ведет к нарушению работы сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, нервно-рефлекторных связей и провоцирует развитие дегеративных заболеваний, то есть заболеваний, при которых происходит непрерывное и системное ухудшение функционирования и структуры тканей и органов.

Для повышения уровня функциональной подготовленности мужчин среднего возраста необходима определенная “доза” физических нагрузок. Видом таких физических нагрузок в данной статье представляется оздоровительное плавание. Под оздоровительным плаванием понимается *использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях.*

Механическое воздействие воды заключается в развитии дыхательного аппарата. При давлении на всю поверхность грудной клетки, вода затрудняет вдох при облегченном выдохе. Таким образом, укрепляется легочная ткань и дыхательная мускулатура. Плавание оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Циклические движения, связанные с работой мышц, а так же горизонтальное положение тела, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. В результате занятий плаванием повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, снижается систолическое давление. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. А с помощью различного плавательного оборудования можно корректировать нагрузку на определенные группы мышц. При регулярных занятиях плаванием происходит благотворное воздействие на центральную нервную систему. Вода мягко обтекает тело и массирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, успокаивает, снимает утомление. После плавания у человека улучшается кровоснабжение мозга, и он легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание и память [1].

Таким образом, оздоровительное плавание является оптимальным видом физической нагрузки, повышающий уровень функциональной подготовленности человека, а именно мужчин среднего возраста.

Так называемой “дозой” физических нагрузок, о которой упоминалось выше, будет считаться *оздоровительная дистанция*, которую мужчины в возрасте 40-45 лет будут проплывать согласно правилам оздоровительного плавания, принятых в 1983 году. Данные правила разрабатывались несколько лет и основываются на сборе и обобщении результатов научных исследований, накопленных в разных странах и были представлены президентом медицинского комитета ФИНА З.П. Фирсовым. Оптимальная дозировка оздоровительного плавания является сугубо ориентировочной и в зависимости от индивидуальных особенностей человека, она может быть уменьшена или увеличена. Основным является критерий доступности и посильности дистанции, не вызывающая большого утомления. Тем не менее, правила предусматривают оптимальную дистанцию оздоровительного плавания: для пловцов 13-50 лет - 1000 м, 51-60 лет - 800 - 700 м, 61-70 лет - 600 - 500 м, 70 лет и старше - 400 - 300 м [6].

ВЫВОДЫ:

1. Необходимо тщательно разработать программу тренировок для мужчин 40-45 лет с целью определения индивидуальной оздоровительной дистанции, ее освоения и повышения уровня их функциональной подготовленности с учетом возрастных и физиологических особенностей.

2. Оздоровительное плавание оказывает влияние на все основные системы организма, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность человека и является оптимальным способом их совершенствования.

3. В данном исследовании необходимо рассматривать функциональную подготовленность как совокупность всех основных систем организма, отвечающих за нормальную жизнедеятельность.

4. Оздоровительное плавание отличается своей посильностью, доступностью, постепенностью и последовательностью в освоении оздоровительной дистанции.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев Б.Т. Плавание и долголетие.- Л.: Знание, 1968.- 39 е., ил.
2. Мищенко, В. С. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов / В. С. Мищенко, А. И. Павлик, В. Ф. Дьяченко. - Киев: ГНИИФКиС, 1999. - 129 с.
3. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990.- 200 с.
4. Мищенко, В.С. Свойства регуляции кислородтранспортной системы как отражение функционального потенциала организма спортсменов / В.С. Мищенко // Медико-биологические основы оптимизации тренировочного процесса в циклических видах спорта.— К.: КГИФК, 1980 — С. 108 — 133.
5. Фомин, В.С. Структура функциональной подготовленности спортсмена / В.С. Фомин // Функциональные резервы спортсменов различной квалификации и специализации. - Л.: ГДОИФК, 1986. - С. 15-19.
6. Фирсов, З. П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание : Ежегодник. - М., 1984. - С. 35-42.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В МБУ ШР СШ «ЮНОСТЬ», ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Лысак С.В., Федосеева С.И.

Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района спортивная школа «Юность»,

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [3].

В 2016 году на основании приказа Управления образования молодежной политики и спорта администрации Шелеховского муниципального района № 59 от 9 февраля 2016 года на базе муниципального бюджетного учреждения детско-юношеская спортивная школа «Юность» был создан Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее Центр тестирования)[4].

В Устав СШ «Юность» был внесен пункт по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Следующим действием со стороны руководства спортивной школы было введение в штатное расписание двух ставок специалистов (руководитель Центра тестирования и администратор).

На данный период в штатном расписании спортивной школы одна ставка администратора центра тестирования, обязанности руководителя вменены в должностные обязанности заместителя директора.

Руководитель, администратор и тренерский состав прошли курсы повышения квалификации, после чего им были присвоены судейские категории по видам испытаний комплекса ГТО.

Вначале учебного года администратор Центра тестирования составляет, а руководитель утверждает план по организации и проведения мероприятий ВФСК ГТО.

В плане мероприятий, кроме приема испытаний, отражены организация и пропаганда физкультурно-спортивного комплекса. В этот перечень входят: сбор заявок, консультации населения и образовательных организаций Шелеховского района, проведение смотра-конкурса на лучшую постановку работы по внедрению ВФСК ГТО среди образовательных организаций Шелеховского района, тожественное вручение знаков отличия, работа со СМИ и ведение страницы социальной сети «ВКонтакте».

В Центре тестирования разработана система по сбору и обработке заявок. Участникам, изъявившим желание сдавать комплекс, необходимо предоставить пакет документов, который включает в себя заявку на сдачу испытаний,

медицинский допуск, согласие на обработку персональных данных, копию документа, удостоверяющего личность, фотографию 3*4. Администратор Центра тестирования принимает у участника документы, проводит с ним процедуру идентификации личности на официальном сайте ВФСК ГТО коммуникативной сети Интернет. При отсутствии замечаний к заполнению личного кабинета и представленных документов, участник получает личную карточку, с которой будет проходить все испытания. В этой карточке отражаются анкетные данные, срок действия медицинского допуска, место учебы и спортивный разряд (при наличии). Результат показанный на испытании вносится судьей в протокол и карточку и является доказательством при возникновении споров.

В период с 01 января 2016 года по 02 марта 2020 года на территории Шелеховского района в системе ВФСК ГТО было зарегистрировано 2937 человек, из них приняло в сдаче нормативов 2501, при проведенных 11656 тестов, в результате было присвоено 542 знака отличия.

Комплекс может быть успешно реализован, если будет решена задача создания современной материально – технической базы, обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием мест занятий. С целью качественного приема испытаний по муниципальной программе «Развитие физической культуры и спорта в Шелеховском районе» [5] для Центра был приобретен необходимый инвентарь: электронный тир, скамья для измерения гибкости, гиря 16 кг, граната для метания 700 г и 500 г, мячи для метания, низкая перекладина для подтягивания из виса лежа, скамья для пресса, платформа (счетчик) для отжиманий.

В Центр тестирования для сдачи комплекса ГТО приглашаются все желающие, имеющие допуск врача, но очень тесное сотрудничество сложилось с образовательными организациями Шелеховского района.

Для повышения внимания руководителей образовательных организаций к комплексу ГТО, создания условий для формирования у обучающихся и воспитанников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, выявления механизмов внедрения успешных практик вовлечения обучающихся и воспитанников в спортивные мероприятия и приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, проводится смотр-конкурс на лучшую постановку работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди образовательных организаций Шелеховского района. Организация конкурса проводится совместно с отделом по молодежной политике и спорту администрации Шелеховского муниципального района.

Комиссия смотра-конкурса оценивает деятельность конкурсантов по нескольким критериям, например, размещение информации о комплексе ГТО на официальном сайте образовательной организации проведение массовых мероприятий по внедрению комплекса ГТО, использование форм (видов) поощрения и т.д.

По результатам подведения итогов смотра-конкурса победитель и призеры награждаются ценными подарками и дипломами соответствующих степеней.

При взаимодействии с образовательными организациями возникают сложности по привлечению к совместной работе по внедрению комплекса ГТО не только учителей физической культуры образовательных организаций, но и в целом педагогический состав образовательных организаций Шелеховского района.

Одним из решений данной проблемы могло бы стать внесение в положение об оплате труда образовательных организаций пункта о стимулировании работника, занимающимся внедрением комплекса ГТО.

Руководитель и администратор Центра тестирования проводят разъяснительную работу для населения города Шелехова и Шелеховского района, так, например, в поселке Большой Луг для учителей и учащихся МБОУ ШР «СОШ №8» была проведена лекция на тему: «Что такое ГТО?».

В МКОУ ШР «Начальная школа – детский сад № 14» был проведен комплекс мероприятий по пропаганде ГТО (лекции, семинары, консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, спортивный праздник «Мы готовы к ГТО»). Результатом которого стало участие 80% учащихся в сдаче испытаний комплекса. Проведение этих мероприятий неслучайно, так как новизной подхода к содержанию современного комплекса ГТО является включение испытаний для учащихся с 6 лет [1].

Работа Центра не ограничивается только лишь привлечением учащихся образовательных организаций к сдаче комплекса. В начале 2019-2020 учебного года мы стали сотрудничать с дошкольными образовательными учреждениями. Были встречи с инструкторами физической культуры, посещение родительских собраний, индивидуальные беседы. Результатом данной работы стало привлечение родителей и дошкольников к выполнению комплекса, заинтересованность в регулярных занятиях физической культурой и спортом детей совместно со взрослыми.

В целом на территории Шелеховского района создана отлаженная система по пропаганде ВФСК ГТО и приёму нормативов.

В 2019 году на тренерском совете спортивной школы «Юность» было принято решение о 100% сдаче нормативов ВФСК ГТО спортсменами учреждения. Данное решение было поддержано администрацией СШ в лице ее руководителя.

Согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, все спортсмены должны сдавать контрольно-переводные нормативы при зачислении (переводе) на следующий этап спортивной подготовки. Проведя сравнительный анализ контрольно-переводных нормативов и нормативов ГТО видно, что они близки по своим значениям, однако – это вовсе не означает, что спортсмены нашей школы - это готовые обладатели знаков отличия ГТО.

Какие же проблемы выходят на поверхность при детальном рассмотрении этого вопроса:

Слабая общефизическая подготовка спортсменов, особенно на начальном этапе спортивной подготовки (после первого года тренировок);

Обращаясь к федеральному стандарту спортивной подготовки [2], а конкретно к приложению: «Соотношение объемов тренировочного процесса...» мы видим, что на этапе начальной подготовки большая часть тренировочного времени должна уделяться общей физической подготовке, в зависимости от вида спорта это может быть от 30% до 60%. На основании того, что ОФП является «базой» для роста спортивных результатов. Однако практика показывает, что часть тренерского коллектива, начиная работать с юным спортсменом делает ставку на специальную, техническую и тактическую подготовку, что как раз и видно при приёме нормативов ГТО.

Очень хорошо просматривается, что спортсмен может хорошо владеть различными навыками присущими своему виду спорта, и абсолютно не владеть подтягиванием на высокой перекладине или сгибанием – разгибанием рук в упоре лёжа на полу. В меньшей степени, надо отдать должное, это касается видов спорта, связанных с единоборствами. Если говорить о выносливости (бег на длинные дистанции от 1500 до 5000 метров), то практически во всех видах спорта, культивируемых в СШ «Юность» (за исключением лёгкой атлетики, лыжных гонок и конькобежного спорта) сдача данного норматива спортсменам дается с трудом. Вновь обращаясь к федеральному стандарту спортивной подготовки, к приложению «Влияние физических качеств на результативность» мы видим, что выносливость в большинстве случаев оказывает значительное влияние на результат спортсмена и как правило это влияние не ниже среднего.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что тренерам необходимо пересмотреть подход в подготовке спортсменов и к сдаче нормативов ВФСК ГТО, ведь сдача нормативов ГТО это не повинность тренера и спортсмена, а один из элементов контроля физического состояния воспитанника. Следовательно, любому тренеру необходимо не поверхностно, а досконально знать и уметь применять на практике программу спортивной подготовки по виду спорта, вводить корректировки в тренировочный процесс, делая упор на общую физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка по видам спорта так же оказывает влияние на возможность сдачи нормативов ВФСК ГТО. Процесс спортивной подготовки делится на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Так, во время подготовительного и соревновательного периодов не рекомендуется давать некоторые виды нагрузок. Например, в виде спорта велоспорт-шоссе – во время сезонной велоезды (подготовительный и соревновательный период) спортсмены не применяют в тренировочном процессе бег, ввиду специфики спортивной подготовки, а когда заканчиваются эти периоды и наступает переходный (как правило это глубокая осень и начало зимы) и спортсменам целенаправленно

дают беговые нагрузки, то в Центре тестирования ГТО нет технической возможности в холодное время года принимать нормативы по бегу. Решением данного вопроса могло бы стать сдача нормативов по бегу на спортивных объектах г. Иркутска, в частности в легкоатлетическом манеже комплекса «Байкал-Арена».

В стране ВФСК ГТО введен в целях создания эффективной системы физического воспитания и представляет собой важнейший социальный проект федерального значения, инструмент реализации государственной политики по привлечению широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом.

Комплекс ГТО задает программную основу и государственные требования к уровню физической подготовленности различных возрастных категорий населения, в том числе и начинающим спортсменам. Поэтому в нашей школе и началась реализация комплекса ГТО среди воспитанников. В центре внимания при внедрении ВФСК ГТО находится, не только подготовка к выполнению нормативов, но и формирование физической культуры личности, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристическо-краеведческую деятельность. При этом выполнение требований ВФСК ГТО должно позиционироваться как почетное гражданское достижение.

Таким образом, реализация ВФСК ГТО в спортивной школе позволит заинтересовать и стимулировать тренеров и юных спортсменов повышать уровень физической подготовленности и физического развития; сформировать здоровый, спортивный стиль жизни и улучшить качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.gto.ru/> (9 апр. 2020)
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 31 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа : [http : https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz31ot19012018.pdf](http://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz31ot19012018.pdf) (10 апр. 2020)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2016 № 516 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) : [Электронный ресурс]. - Режим доступа : [http : //www. rmc-sport.ru /gto/metodicheskie-rekomendatsii](http://www.rmc-sport.ru/gto/metodicheskie-rekomendatsii) (10 апр. 2020)
4. Приказ Управления образования, молодежной политики и спорта администрации Шелеховского муниципального района. Режим доступа: <http://dush-shelekhov.myl.ru/index/dokumenty/0-73>
5. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и системы спортивной подготовки в Шелеховском районе на 2017-2020 годы». Режим доступа: <http://www.sheladm.ru/qa/874.html> (в таблице 5 графа).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ

Мусаев Р.Д., Гончаров А.В.

Россия, г. Балашиха, ФГБОУ ВО РГАЗУ

В нашей стране развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание на различных уровнях развития общества. Государством утверждены различные программы по развитию физической культуры и спорта на территории РФ. Одной из основополагающих является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Физическая культура и спорт является одним из важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Они представляют субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом [1-8].

В условиях преобразований современной России высокую актуальность и ценность приобретает укрепление физического, духовного здоровья и нравственного воспитания людей, это является очень приоритетным направлением.

Развитие спорта влияет на многие ступени общества в нашей стране на самых разных уровнях его развития, начиная с детского возраста и до старости. Физическая культура и спорт оказывает большое влияние на развитие многосторонних национальных отношений как в стране, так и в мировом масштабе; формирует деловые отношения между людьми, положение в обществе, этику и воспитание и в конечном итоге образ жизни каждого человека.

Физическую культуру и спорт отличают высокая степень развития в качестве стимула для дальнейшего поступательного движения и примера для других людей в обществе.

Это направление как раньше, так и в настоящее время являются сближающим фактором между нациями и приобретают масштабы как национальная идея для преодоления сложностей и стремиться приобрести и обладать успехом и победой в жизни.

В различных странах мира физическая культура и спорт из национального увлечения приобрел масштабные размеры как национальная идея и профессия. Люди начинают более бережливо относиться к своему здоровью и здоровью своих близких.

В спорте у людей выявляются положительные стороны – успех, выручка, преодоление, которые в дальнейшем в жизни позволят достичь больших достижений в самых разных направлениях жизнедеятельности в обществе.

Физическая культура и спорт развивают в каждом человеке личность, которая, преодолев одни препятствия в спортивных состязаниях помогут в дальнейшем раскрыть свои способности в профессиональной деятельности в

жизни. В спортивных состязаниях каждый человек приобретает и усиливает навыки общения, нравственность, взаимовыручку, психологическую устойчивость, что в дальнейшем в школе, в институте, в профессии позволит гораздо легче общаться между людьми.

В спорте большую роль играет тренер, наставник, которые помогают, в какой-то мере, родителям детей в воспитании их, закладывают в них ценности, мужество, характер, волю, которые им помогут достичь больших успехов.

Физическая культура и спорт представляют собой одно из направлений культуры в обществе и определяют в дальнейшем развитие личности и поведенческие способности каждого человека в школе, в профессии, в бытовых условиях, помогают решать социальные, воспитательные, психологические, эмоциональные задачи.

В настоящее время в стране необходимо решать проблему по достаточно низкой подготовке учащихся по физической культуре и спорту. Это позволит увеличить их двигательную активность учащихся и студентов, усилить их полноценное развитие, укрепить здоровье, снизить гиподинамию.

Необходимо шире проводить пропаганду здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Что позволит сохранить и укрепить физическое и психическое здоровья людей; воспитает подрастающее поколение, которое будет толерантно к отрицательным явлениям (наркомания, пьянство, табакокурение); консолидировать общество, укрепить единство и сплоченность нации; развить национальные системы воспитания физической культуры и спорта; создать сильный спорт в стране.

Все эти достижения возможно достичь благодаря поддержки государства и предпринимательства как в материальном, так и в стратегическом направлении, созданию благоприятных условий для развития физической культуры и спорта в обществе для самых разных категорий людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.

2. Государственная программа Московской области «Спорт Подмосковья» на 2014–2019 годы.

3. Кочетова, Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей / Н.П. Кочетова. – М.: Просвещение, 2008. – 112 с.

4. Миронова, Н. Физкультура, спорт и труд нас к здоровью приведут! / Н. Миронова // Здоровье детей, 2009. – № 19. – С. 10-12.

5. Миронова, Н.В. Проблемы детского здоровья и физического воспитания в дошкольном учреждении / Н.В. Миронова, А.В. Гончаров // «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития»: материалы Всероссийской научно-практической конференции (13-14 декабря 2012 г.). В 2-х томах. Том I. – Иркутск: Мегалит, 2012. – С. 193-196.

6. Старых, Г.А. [Академик Г.И. Тараканов – учитель и друг](#) / Г.А. Старых, А.В. Гончаров // [Доклады ТСХА](#), 2019. – С. 497-500.

7. Старых, Г.А. [Приобретение навыков творческой работы через дипломное проектирование и организация защиты его в условиях производства](#) / Г.А. Старых, Л.Л. Носова, А.В. Гончаров // [Актуальные вопросы развития аграрного образования и науки](#) Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: РГАЗУ, 2010. – С. 65-67.

8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Рютина А.А., Иванова Т.А.

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска "Детско-юношеская спортивная школа №6".

Благодаря каким тренировочным нагрузкам достигаются рекордные результаты? Каковы перспективы их дальнейшего роста? Ответ на первый вопрос можно получить, проанализировав подготовку сильнейших конькобежцев мира. При этом основное внимание в данном разделе будет уделено объему и интенсивности нагрузки, а качественная характеристика применяемых средств и методов будет дана в следующих разделах.

Еще 12-15 лет назад конькобежцы Норвегии, Швеции и Нидерландов значительно увеличили тренировочные нагрузки, что позволило им резко повысить спортивные результаты. В дальнейшем объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжали расти, что и было одной из важнейших причин быстрого подъема уровня мировых рекордов как у мужчин так у женщин, так и у женщин.

Для более эффективного и эмоционального проведения общефизической и специальной подготовки в летне-осенний период при ДЮСШ, коллективах физкультуры, на стадионах и в летних спортивных лагерях необходимо оборудовать небольшую площадку. Большую часть оборудования можно изготовить силами юных конькобежцев под руководством тренеров. В этом должны оказать помощь и шефские организации.

Сильнейшие конькобежцы в годичном цикле подготовки тренируются практически ежедневно, только в переходном, в начале подготовительного периода и в период ответственных стартов в недельном цикле отводят 1-2 дня для активного отдыха. Таким образом, в годичном цикле для напряженных тренировочных занятий выделяют 300-320 дней.

Следовательно, можно констатировать, что практически ежедневная тренировка стала нормой для сильнейших конькобежцев. Количество пассивного отдыха будет сокращаться и дальше, так что термин «круглогодичная тренировка» приобретает свое истинное значение: весь

годовой цикл будет заполнен тренировочной работой, а восстанавливаться и отдыхать спортсмены будут за счет разумного варьирования объема и интенсивности нагрузки, чередования средств и методов тренировки. Это подтверждается уже сейчас практикой подготовки сильнейших зарубежных пловцов, легкоатлетов, велосипедистов, гребцов и лыжников.

Все четче прослеживается и другая тенденция в увеличении объема тренировочной нагрузки: проведение в день по 2-3 тренировочных занятия. За последние 10 лет показывает, что проведение начиная с июня двух тренировок в день становится правилом, а в годовом цикле тренировкам по 2-3 раза в день отводится все больше дней. Такая тенденция будет сохраняться и в дальнейшем. Она характерна не только для конькобежцев, но и для представителей других видов спорта, требующих проявления большой выносливости.

Таким образом, отдельные тренировочные дни заполняются выполнением различных тренировочных нагрузок течения 4-7 часов. В дальнейшем эта тенденция будет сохраняться.

Объем нагрузки в отдельных тренировочных занятиях может быть довольно большим. Например, норвежский скороход Ф. Майер, а также некоторые сильнейшие конькобежцы Нидерландов, Норвегии, Швеции и других стран за лето накатывали на велосипеде по 10-14 тысяч км, участвуя в ответственных соревнованиях на отдельных дистанциях.

Тренер должен отдавать себе отчет в том, что его юным ученикам присущи возрастные анатомо-физиологические особенности, что ребятам нужно не только приспособляться к большим и интенсивным нагрузкам, но и расти, развиваться. Поэтому тренировка юных конькобежцев должна отличаться от тренировки взрослых не только по объему и интенсивности, но и по внутреннему, качественному содержанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Юный конькобежец», В.Г. Половцев, Г.М. Панов.
2. «Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта», В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова, О.А. Иванова, Ю.К. Кириллов.

РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ

Степанов Н.П. Кузьменко Е.П
Россия, г. Иркутск, МКУ ДО ИР ДЮСШ

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Это те природные задатки к движениям, которыми наделены все люди от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма, однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом и физическими упражнениями. В спорте, нельзя серьёзно мечтать о каких либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

Рассматривая такую тему как развития выносливости у лыжника - гонщика, следует учесть, что лыжные гонки – циклический вид спорта, и продолжительность прохождения дистанции от 2,5 минут и более. Проходя дистанцию лыжник продолжительное время выполняет повторяющиеся движения (циклы), что его утомляет. Кроме этого лыжные трассы в большинстве случаев имеют разный рельеф местности (спуски, подъемы разного характера, равнинные участки). Здесь лыжник должен быть подготовлен со всех сторон (физически, технически, тактически). Это определяет факт присутствия выносливости у спортсмена.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [3].

Е.Н. Литвинов, дает определение несколько иначе. Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности [1; 2].

А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнить заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость [2].

Анализ учебно-методической и научной литературы по лыжным гонкам и смежным видам спорта, позволил выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Изучению были подвергнуты учебники, учебные пособия, научно- методические статьи, в которых освещались вопросы методики подготовки спортсменов в циклических видах спорта. Исследованы материалы, касающиеся методики развития специальных способностей в процессе развития основных физических качеств в годичном цикле подготовки, и вопросы общей теории спортивной тренировки в ряде смежных дисциплин.

С июня по март 2018-2019 года проводили эксперимент на базе МКУ ДО ИР ДЮСШ «Большая речка» в результате которой мы проанализировали как влияет та или иная нагрузка на результат спортсменов.

Нами было подобранно 10 человек в возрасте от 13 – 15 лет. В конце мая 2018 года у ребят приняли следующие нормативы (таблица 1): кросс по пересеченной местности по таким дистанциям как – 3 км юноши, 2 км девушки, прыжки в длину с места, сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа.

Таблица 1

Результаты нормативов, проведенных в май

№	Ф.И.	Кросс ю-3; д-2	Прыжки в длину с места	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа
1	Вологжина Анастасия	9.08	178	54
2	Мошкарёва Светлана	9.05	162	51
3	Жуков Дмитрий	12.55	174	50
4	Жуков Михайл	12.59	171	52
5	Стрельцов Михайл	12.56	180	61
6	Иванов Роман	12.51	176	45
7	Шурыгин Виктор	12.20	195	61
8	Колмакова Елизавета	8.53	173	51
9	Луковникова Елизавета	8.52	184	50
10	Шмидт Маргарита	9.11	179	52

По данным результатом мы разделили группу на две относительно равные подгруппы.

Июнь, июль, август спортсмены занимались по разным программам. Различия заключалась в выполняемом объёме тренировочной нагрузки, экспериментальная группа выполняла длительную аэробную нагрузку, тренировочный процесс длился 2 – 2.30 часа. Во время тренировок максимальная разнообразия кросса, имитация, велосипед, и другое также выполнялась дополнительно силовая и упражнения на гибкость. Контрольная группа выполняла аэробную работу не более 1.20 – часов и акцент делала на скоростную и силовую работу.

Проанализировав летнюю работу (таблица 2) мы выявили, что контрольная группа по сравнению с маем улучшила свой результаты во всех нормативах за счет скоростной работы. Экспериментальная группа также улучшила свой результат, но не во всех нормативах.

Таблица 2

Результаты проводимых повторно нормативов с июня по август

№	ФИ	Кросс ю-3; д-2			Прыжки в длину с места			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа		
		июнь	июль	август	июнь	июль	август	июнь	июль	август
Экспериментальная группа										
1	Вологжина Анастасия	9.02	8.52	8.56	179	178	174	55	55	50
2	Жуков Димитрий	12.40	12.32	12.30	170	172	171	51	59	60
3	Стрельцов Михайл	12.56	12.38	12.38	174	181	186	50	55	65
4	Луковникова Елизавета	8.42	8.40	8.35	180	186	189	52	49	45
5	Мошкарева Светлана	8.51	8.40	8.41	161	160	169	32	45	40
Контрольная группа										
1	Шурыгин Виктор	12.10	12.1	11.51	197	195	191	61	65	75
2	Колмакова Елизавета	8.47	8.40	8.38	173	179	181	55	62	75
3	Жуков Михайл	12.49	12.40	12.36	173	184	186	61	75	84
4	Шмидт Маргарита	8.58	8.50	8.42	190	199	198	59	61	65
5	Иванов Роман	12.43	12.36	12.21	182	180	189	58	63	70

С сентябрь по апрель ребята занимались по одной стандартной тренировочной программе.

Во время тренировочного процесса мы провели еще контрольные замеры для более наглядного представления о состояниях спортсмена на разных циклах спортивной тренировки. Принятия нормативов проводили в декабре и марте Таблица 3. Таким образом нами было проанализировано состояние спортсменов в течение всего спортивного сезона.

Таблица 3

Результаты проводимых нормативов с ноября по марте

№	ФИ	Лыжные гонки Коньковый стиль ю-5; д-3			Прыжки в длину			Силовая выносливость на экспандере		
		ноябрь	январь	март	ноябрь	январь	март	ноябрь	январь	март
Экспериментальная группа										
1	Вологжина Анастасия	9.53	9.42	9.15	177	189	188	60	64	78
2	Жуков Димитрий	17.01	16.30	16.05	171	184	191	69	60	69
3	Стрельцов Михайл	16.58	16.33	16.01	186	198	205	57	65	80

4	Луковникова Елизавета	10.52	10.42	10.11	189	193	195	59	50	60
5	Мошкарева Светлана	10.30	10.15	9.41	175	178	180	50	53	59
Контрольная группа										
1	Шурыгин Виктор	16.21	16.19	16.27	191	204	192	79	80	68
2	Колмакова Елизавета	9.46	9.29	9.29	181	190	184	75	75	69
3	Жуков Михаил	16.32	16.40	16.36	186	205	193	84	80	71
4	Шмидт Мargarита	10.57	9.50	9.42	198	200	193	65	69	67
5	Иванов Роман	16.58	16.36	16.29	189	190	185	70	77	68

Также мы проанализировали спортивный сезон подгрупп, можем сделать следующий вывод, экспериментальная группа за счет больших объёмных тренировок летом набрала большую хорошую базу, благодаря соревнованиям и контрольным тренировка улучшила не только общую выносливость, но и скоростную выносливость в итоге в конце сезона те, кто выполняли большой объём работ, улучшили свой результат. Но контрольная группа тоже показывала хороший результат в начале сезона из-за большого количества скоростных работ.

Следовательно, если ваш главный старт приходится на начало сезона вам необходимо работать по методике контрольной группы, а если на конец сезона - по экспериментальной. Но бывает и такое, когда необходимо поддерживать форму в течение всего сезона, в этом случае Виктор Николаевич Селуянов предлагает соблюдать баланс между возможностями сердца и мышцами. То есть выполнять комбинированную работу как объём, для увеличения сердечной мышцы так и скоростную, силовую для развития мышечных волокон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1984. – 63 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Таныгин В.В., Садовникова А.М.

*Россия, г. Иркутск, Областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана», Филиал Федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»*

Улучшение физической подготовки вратарей в хоккее с мячом в настоящее время наиболее актуально. В игровых видах спорта, где есть игрок, который выполняет функцию вратаря, считается главной фигурой, от которой зависит в большей степени успех команды. Он является ее стержнем. Действия вратарей, а также их техника в ходе игры очень отличается от действий и техники полевых игроков в хоккее с мячом. Поэтому физическая подготовка вратаря в значительной степени отличается от физической подготовки полевых игроков. Все это определяет то, что физическую подготовку вратарей целесообразно проводить отдельно от остальных членов команды. От уровня физической подготовки вратаря во многом зависит его вклад в победу команды и поэтому надо уделять ей особое внимание [1]. Все это определяет специфику построения тренировочного процесса подготовки вратарей в хоккее с мячом на начальном этапе подготовки.

Анализ научно-методической литературы и методики подготовки вратарей в хоккее с мячом в детско-юношеских спортивных школах по Хоккею с мячом показал, что на этапе начальной подготовки состоит из следующих направлений: психофизического и технико-тактического [3]. К развитию психических и физических качеств игровая деятельность предъявляет большие требования. По данным литературы важными качествами для вратаря являются координация, гибкость, быстрота реакции, быстрота двигательных действий и сила мышц рук.

Но эффективность методики подготовки юных вратарей в хоккее с мячом в настоящее время не достаточна. Это и определило направление нашего исследования.

Цель исследования – научно обосновать и разработать методику силовой подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной подготовки с учетом применения новых фитнес технологий.

На этапе изучения научно-методической литературы мы определили основные особенности развития силы рук и плечевого пояса, так необходимой во многих видах спорта для обеспечения соревновательных действий [2].

Хоккей с мячом здесь не исключение, особенно большое значение для вратарей имеет сила кистей рук, рук, и плечевого пояса. Составляющей частью ОФП вратаря является аэробная тренировка. Юных вратарей необходимо тренировать отдельно от полевых игроков, развивая особенно мышцы рук, плечевого пояса, мышц спины и живота. Мы составили комплекс упражнений, направленный на развитие данных групп мышц. Каждое упражнение направлено на развитие определенных мышечных групп. Упражнения даются с учетом индивидуального физического развития, в дальнейшем необходимо их усложнять и постепенно совершенствовать. Также нами было использовано сопутствующее оборудование, такое как силовая лента, набивной мяч, гимнастическая палка, фитбол, гантели, резиновый мяч, упражнения на тренажерах, босу, координационная лестница. В методике физической подготовки вратарей используется круговая тренировка (кросс фит). Достоинством данной тренировки является то, что она позволяет разрабатывать индивидуальную программу занятий, планируя и выполняя упражнения, направленные на укрепление наиболее ослабленных мышечных групп и поддержание уровня развития более подготовленных. От уровня развития рук и плечевого пояса напрямую зависит успешность ловли мяча и выбрасывание его в поле как можно дальше. В нашей работе мы уделили особое внимание развитию этих групп мышц. В таблице 1 мы показали уровень развития силовых способностей вратарей в хоккее с мячом.

Таблица 1

Тесты		До эксперимента		После эксперимента	
		М ± m	P	М ± m	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Отжимание)	КГ	6,0±0,42	>0,05	8,0±0,65	>0,05
	ЭГ	5,2±0,61		12,2±1,25	< 0,05
Поднимание туловища	КГ	24,0±0,53	>0,05	25,3±0,53	>0,05
	ЭГ	24,8±0,53		30,8±1,15	< 0,05
Метания мяча весом 1кг из положения сидя, см	КГ	415,9±5,8	>0,05	417,9±4,8	>0,05
	ЭГ	416,2±4,6		421,2±3,2	< 0,05
Динамометрия кисти	КГ	19,0±0,78	>0,05	21,4±0,78	>0,05
	ЭГ	19,60±0,38		29,25±0,69	< 0,05

На начало эксперимента результаты исследования показали, что исходные уровни развития силовых способностей по всем тестам силовой подготовки контрольной и экспериментальной групп, были идентичными подготовленности вратарей и не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе к концу эксперимента обнаружено достоверное изменение в показателях силы рук, силы мышц брюшного пресса и силы мышц кисти и имеют достоверные различия ($P < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Давыдов, А.П. Разработка норм технической и специальной физической подготовленности хоккеистов различной квалификации и амплуа: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Давыдов Алексей Петрович; [Место защиты: РГУФК]. - М., 2018.- 164 с.
2. Савин В. П. Теория и методика хоккея./ В. П. Савин М., 2003
3. Ходкевич, В.А. Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Ходкевич Виталий Александрович. - Хабаровск : Дальневосточная академия физической культуры, 2011. - 24 с.

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Тимуш Т.Н., Мамков О.М.

*Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь,
Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко*

Аннотация. Статья рассматривает возможности использования информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе. Дистанционные методы дают возможность получать консультации преподавателя (тренера) в любое удобное время, не требуется физическое присутствие в учебном заведении. Дистанционные технологии расширяют возможности эффективного занятия физической культурой для молодежи с особенностями физического развития.

Ключевые слова: информатизация, дистанционные технологии, физическая культура, возможности.

Актуальность проблемы. Во второй половине XX века происходят быстрые изменения социально-экономической и социокультурной сферы, что приобретает глобальный масштаб. Происходящие трансформации отличаются разнонаправленным характером, изменения кардинально влияют на образовательные процессы, особенно систему высшей школы.

Система образования должна учитывать происходящие изменения, удовлетворять современные запросы и потребности учащихся. Большое значение приобретает применение в педагогическом процессе компьютерно-коммуникационных технологий. Казалось бы, что такие технологии актуальны для дисциплин, не связанных с физической культурой, однако и в сфере спорта возможно активное использование информатизации. Технологии, которые

возникли благодаря научно-технической революции, всё глубже проникают в организацию учебного процесса в вузе. Конкурентоспособное высшее образование в современных условиях становится одним из важнейших условий достижения социумом устойчивого развития [1].

Анализ и результаты исследования. Информационные технологии предоставляют возможности использовать актуальные методики преподавания и тренировочного процесса, появляется всё больше междисциплинарных предметов, что связано с интернационализацией, тенденцией к синтезу и инновационностью – характерными чертами глобализации. Информационные технологии позволяют организовать внедрение и активное использование дистанционных форм получения образования. Большинство вузов стремится внедрять и расширять дистанционные образовательные услуги, что позволяет преодолевать границы государств и решать проблему удалённости учащихся от ведущих образовательных центров. Ряд учебных заведений в различных странах мира уже полностью перешли на дистанционную методику работы [2; 4].

Цель работы. Анализ использования информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе.

Задачи исследования: рассмотреть информационные технологии в преподавании физической культуры в университете, анализировать дистанционные формы физкультурного образования в учебном заведении.

Методы работы: анализ современных источников, интернет-ресурсов и журналов.

К бесспорным преимуществам дистанционного образования, применительно к преподаванию физической культуры, можно отнести следующие:

- возможность физического отсутствия в учреждении образования;
- регулирование времени и объёмов физических нагрузок и изучения теории тренировочного процесса;
- повторное изучение сложного материала либо закрепление изученного с помощью режима off-line;
- общение с преподавателем (тренером) по средствам электронной почты, мессенджеров и иных способов;
- получение учебных, методических материалов для организации качественного тренировочного процесса по средствам сети Интернет.

В условиях глобализации и формирования глобального гражданского общества, у каждого человека должна быть возможность претендовать на получение высшего образования, занятия физической культурой и различными видами спорта. Препятствием для реализации этих прав не должны быть такие факторы как расстояния, относительно низкий доход, неразвитая инженерная и транспортная инфраструктура.

Занятия физической культурой важны практически для всех категорий населения, в том числе для людей с ограниченными возможностями. Для

учащихся с особенностями физического развития важно подобрать соответствующий комплекс упражнений. Благодаря развитию медицины удалось улучшить и спасти жизнь десятков и сотен миллионов человек. Для более успешной социализации и интеграции десятков миллионов людей в глобальный и локальный социум важно обеспечить доступ к получению образования. Правильное выполнение комплекса упражнений возможно посредством использования информационных технологий. Общение со специалистами в режиме on-line может быть максимально успешным, известны случаи, когда молодые люди с инвалидностью приобщались к профессиональному спорту и принимали участие в Паралимпийских играх, становились призёрами этих престижных международных соревнований [1, с. 38].

Для развития дистанционных форм образования важно провести серьезную предварительную техническую и методическую работы:

- создание локальных сетей;
- внедрение электронных учебно-методических комплексов и иных учебных и методических материалов для успешной самостоятельной работы студентов;
- повышение технической квалификации научно-педагогических кадров и вспомогательного персонала [3, с. 59].

Всё большую популярность в различных странах мира приобрели виртуальные образовательные платформы типа Coursera, которые позволяют выбрать для бесплатного и платного изучения многочисленные курсы, особой популярностью пользуются междисциплинарные циклы лекций.

В целях самоподготовки и самообразования, любой желающий, имея доступ в интернет, может получить информацию и доступ к методически качественно разработанным курсам по различным научным направлениям. Для тех, кому необходимо подтверждение об изучении того или иного курса и успешной сдаче итогового тестирования, предусмотрена выдача сертификата. Как правило, чтобы получить специальное подтверждение, требуется оплата дистанционных занятий, что позволяет поддерживать и развивать виртуальные образовательные платформы [4, с. 28].

Выводы. Таким образом, внедрение дистанционных технологий требует приведения в соответствующее состояние учебно-методическое и организационное обеспечение преподавания в вузах. Дистанционные методы образования представляют собой инновационный подход, позволяющий получить уникальную возможность для самореализации людей из различных регионов планеты, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев А.А. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация / А.А. Андреев, В.И. Солдаткин – М: Из-во МЭСИ, 1999. – 166 с.

2. Воронцова Т.В. Моделирование и технологическое обеспечение ресурса профессиональной образовательной среды / Т.В. Воронцова, Е.Ю. Ибатуллина // Теоретические и прикладные проблемы АПК. – 2015. – № 1 (22). – С. 59-62.
3. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: Сам ГУПС, 2007. – 140с.
4. Основы дистанционного обучения. Дистанционный курс / В.Н. Кухаренко – Харьков: Торсинг. –1999.– 41 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Чебан Т.Н.

*Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко*

Аннотация. Занятия фитнес-аэробикой отличаются неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств, воспитывают красоту, легкость и координацию движений. Многообразие оздоровительных видов аэробики способствует индивидуальному подбору вида двигательной активности, а музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон, ликвидируя монотонность, повышая интерес к занятиям.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре, фитнес-аэробика, физические упражнения, учебная программа.

Актуальность проблемы. В настоящее время, для того что бы молодому поколению стать востребованным специалистом в профессиональной деятельности, необходимо получить высшее образование. Поэтому главной их деятельностью, после окончания средней школы является – обучение.

Обучение в вузе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предусматривает решение таких задач, как:

- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к более продуктивной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья молодого поколения;
- повышение физической подготовки и работоспособности будущих специалистов [2, 6].

Цель работы. Исследование основ физического воспитания студентов в вузах под средством фитнес-аэробики.

Задачи исследования: рассмотреть функции физического воспитания студентов в вузах, проанализировать применения фитнес-программ в физкультурном учебном процессе.

Методы работы: анализ современных источников, интернет-ресурсов и журналов.

Анализ и результаты исследования. По мнению различных авторов М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, Д.Ю. Железняк, Т.С. Лисицкой Р.Т. Раевского и др., известно, что физическая двигательная активность создает предпосылки для умственного развития. В настоящее время интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил и отсутствие физических упражнений значительно снижает эффективность умственной деятельности. Учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» с углубленным изучением спортивного направления фитнес-аэробики, обеспечивает необходимыми знаниями, навыками, реализует лично ориентированный подход к образовательному процессу [4, 5].

Появившиеся за последнее время новые виды физической активности в направлении фитнес-аэробики, такие как классическая-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, аква-аэробика, футбол-аэробика, фитнес-йога и др., являются эффективными, привлекательными и мотивирующими системами физических упражнений для оздоровительной направленности студентов вузов.

Фитнес-аэробика – это одно из эффективных средств физического воспитания студентов, которое обеспечивает многостороннее воздействие на организм, способствует появлению интереса к физической культуре и спорту с целью саморазвития и самосовершенствования.

Занятия фитнес-аэробикой в её методике физического воспитания студентов в университете предусматривает развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость, гибкость; техническую подготовку – аэробные шаги, прыжки в высоту, упражнения, выполняемые в положении стоя и с изменением положения туловища, и хореографическую подготовку – связующие движения.

В направлении занятий по фитнес-аэробике можно выделить следующие преимущества.

1. При выполнении упражнений, не требуется использование специального оборудования.

2. Специально подобранные и разработанные упражнения укрепляют мышцы тела, в следствии чего его можно скорректировать.

3. Правильное дыхание во время выполнения упражнений обогащает организм кислородом, что ускоряет обмен веществ, кровообращение, быстрее выводятся токсины, улучшается внешний вид.

4. Правильно подобранная нагрузка на занятии положительно сказывается на здоровье сердца и сосудов.

5. Ритмичное музыкальное сопровождение во время занятий, позитивно настраивает человека – улучшая его настроение, что снижает проявление стрессов и депрессий [1, 3, 5].

Выводы: Фитнес-программы в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» вызывают больший интерес, чем занятия, которые проходят по традиционной программе – с элементами легкой

атлетики, общеразвивающими упражнениями. Для студентов большой интерес к занятиям прививают современные виды физической культуры.

Применение фитнес-программ вносит в учебный процесс разнообразие, который способствует повышению уровня физической подготовки студентов. Регулярные тренировочные занятия способствуют улучшению самочувствия, здоровья и повышению настроения. Основываясь на учебную программу, физическое воспитание повышает уровень физической подготовки занимающихся, формирует интерес к фитнесаэробике и физической культуре в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Кинель: СГСХА, 2017.
2. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: Сам ГУПС, 2007. – 140с.
3. Жукова Е.И. Аэробика. Организация занятий в ВУЗе: учебное пособие // Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара: СамГУПС, 2014. – 160 с.
4. Рябинова Е.Н., Жукова Е.И. Рабочая тетрадь самоконтроля студента как средство формирования профессиональной надежности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета № 3-2 (33-2) 2015 г. С. 317–322.
5. Жукова Е.И. Анализ психофизического состояния студентов экономических специальностей транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 92–95.
6. Жукова Е.И. Формирование профессионально значимых качеств будущих специалистов средствами физической культуры // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: проблемы и перспективы развития. – Гродно, 2017. С. 113–117.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Чебан Т.Н.

*Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко*

Аннотация. В работе описываются основные причины снижения интереса студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Выяснилось, что многие факторы весьма влияют на посещаемость и заинтересованность студентов к физической культуре и спорту. Результаты наблюдений показали, что плохая посещаемость студентов по данной дисциплине, связана с незаинтересованностью и непониманием важности данного предмета в программе образования студентов.

Так же многие факторы говорят, что студенты не посещают данный предмет из-за неудобства составленного расписания обучения. Еще один факт,

говорит нам о том, что плохая посещаемость связана с устаревшей программой обучения, по которым ведутся занятия по данной дисциплине. В статье анализируются причины незаинтересованности посещать студентами занятия по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: посещаемость, учебная программа, студенты, физическая культура, незаинтересованность, мотивация, здоровье.

Актуальность проблемы. В настоящее время обучающиеся плохо посещают занятия по физической культуре порой из-за того, что им скучно в процессе этого занятия. Система проведения занятий практически не менялась долгое время. Безусловно, есть часть преподавателей, которые действительно показывают студентам, что-то новое и прогрессивное, тем самым, заинтересовывая их. У студентов появляется большой интерес и соответственно динамика посещений дает свои результаты [2, 3]. К сожалению, сегодня любой школьник или студент может купить справку 095 об освобождении от занятий физической культуры, такой справкой можно закрыть все пропуски. Но данный документ не решает основной проблемы. Кроме того, занятия по физической культуре порой ставят в не удобное время, что не совсем устраивает учащихся. Все это может сильно влиять на динамику посещаемости студентов [4].

Преподаватели учебных заведений в серьез задумались об изменении проведения пар, все свелось к единому выводу: сделать так, чтобы студентов действительно интересовали занятия физической культурой. Например, совмещение новых технологий с занятиями, повышение квалификации самих преподавателей. Все это для того, чтобы действительно улучшить физические качества у нынешних студентов и повысить их заинтересованность к физической культуре. Таким образом, появилась цель разобраться в данной проблеме [1, 4].

Цель работы. Определение причин нежелания студентов посещать занятия по физической культуре и спорту.

Задачи исследования:

- проанализировать посещаемость студентов Приднестровского государственного университета путей сообщения;
- рассмотреть причины не достаточной посещаемости студентов, получить целостное представление обо всей ситуации;
- рассмотреть способы повышения заинтересованности студентов в посещении занятий по физической культуре и спорту.

Методы и организация исследования: анализ современных литературных источников; проведение анкетирования, систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.

В анкетировании приняли участие студенты ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 30 девушек и 30 юношей в возрасте 18-22 года, всего 60 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Анализ посещаемости студентов показал, что 66 % всех опрошенных студентов не заинтересованы в посещении занятий по физической культуре и спорту. 14 % респондентов ссылаются на то, что им скучно в процессе этого занятия, 20 % говорят о том, что чаще всего не посещают предмет из-за неудобства составленного расписания обучения. 34 % опрошенных говорят о том, что плохая посещаемость связана с устаревшей программой обучения, по которым ведутся занятия по данной дисциплине. Опрос и анкетирование студентов показали основные причины недостаточно хорошей посещаемости занятий по физической культуре и спорту.

Существуют 2 типа мотивации для занятия физической культурой, внутренняя мотивация и внешняя мотивация. Под внутренней мотивацией не подразумеваются поощрения, а только лишь активность. Люди увлекаются таким видом мотивации, только тогда, если их это заинтересует, и они захотят достичь поставленной цели. Данная мотивация является самоцелью, а не средством достижения какой-нибудь другой цели.

По данным анкетирования (20%) опрошенных студентов предпочитают заниматься такими видами спорта как: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, потому что это является для них самоцелью. Они ставят для себя цель достичь чего-то большего в этом виде спорта. Тем самым показывая свою заинтересованность к данному виду спорта и внутреннюю мотивацию.

Под внешней мотивацией подразумевается внешний фактор, находящийся вне организма человека. То есть, студент видит, что большинство ребят записываются в одну группу, он берет и записывается туда же. Примером проявления внешней мотивации может служить следующая ситуация. Например, все студенты определенной группы начинают записываться на легкую атлетику, потому что это стало модным. Один студент смотрит на это со стороны, все внешние факторы подталкивают его сделать тоже самое, и он записывается туда же, потому что все так сделали. Большинство опрошенных студентов (80%) предпочитают, заниматься в группах общей физической подготовки, так как данную группу изначально выбрало большинство студентов при распределении. Студенты говорят, что им удобно заниматься в данном направлении, так как в предлагаемых группах нет специальной направленности на какой-либо вид спорта, все стандартно и одинаково и им это нравится.

Выводы: Таким образом, можно сделать вывод о том, что, безусловно, занятия физической культурой – это одно из важных занятий в программе обучения студентов [2]. Оно развивает и поддерживает работу всех жизненно важных органов в человеческом организме. Но физическая нагрузка не только поддерживает здоровье, она прививает студенту жизненно важные качества, такие как: дисциплинированность, организованность, ответственность и т.д. Современному студенту данные качества помогают справиться с жизненными трудностями и помогают осваивать учебную программу в целом. Плохая посещаемость студентов занятий по физической культуре, это действительно

одна из серьезных проблем в сфере образования и обучения студентов. Данную проблему, безусловно, нужно решать.

Опираясь на данные анкетирования можно сказать, что программы обучения учащейся молодежи по физической культуре, должны отвечать требованиям и мотивации студентов, прививать интерес к данному виду деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методический доклад Тема: Повышение интереса студентов к занятиям физической культуры. [Электронный ресурс] // Режим доступа:https://infourok.ru/metodicheskiy_doklad_tema_povyshenie_interesa_studentov_k_zanyatiyam_fizicheskoy_kultury.-396041.htm (Дата обращения 27.12.2019).

2. Анализ мотивационной сферы студенческой молодежи в процессе здоровьесберегающей деятельности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://sibac.info/conf/pedagog/vii/36726> (Дата обращения 03.02.2020).

3. Понятие мотивации, её структура в психике человека. Мотивационная сфера личности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://studentslibrary.com/library/read/65767-motivacia-i-licnost-licnostnye-korrelaty-motivacii> (Дата обращения 03.02.2020).

4. Подласый И.П. Педагогика В 3-х кн., кн. 3 Теория и технологии воспитания : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям подгот. и специальностям в обл. «Образование и педагогика» / И.П. Подласый. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 463 с.

Направление 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРЕНЕТ-ПРОСТРАНСТВА

Бурлаченко А. С., Лазарева Д. А., Михайлова Т. А.

Россия, г. Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Ежедневно из различных информационных источников мы слышим такие термины как технологии, приложения и инновации. Все потому, что современная наука не стоит на месте и находится в постоянном развитии: увеличивается число новых технологий, гаджеты проникают во все сферы нашей жизни, физическая культура также не стала исключением.

Современный ритм жизни ускоряется. У людей становится все меньше времени на отдых, на восстановление собственных сил, а забота о здоровье и вовсе уходит на последний план.

Интернет давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Работа, отдых, научные изыскания – все это мы находим в интернете. Мы и дня не можем прожить без использования Всемирной сети, не говоря уже о молодом поколении, которое сутками напролет готово «зависать» в любимых приложениях и социальных сетях. Однако и без того малоподвижный образ жизни сказывается на здоровье молодежи: появляются проблемы с опорно-двигательной системой, зрением, и все чаще мы слышим о проблеме избыточного веса. Возникает ряд вопросов: как же привлечь внимание подрастающего поколения к ведению более активного образа жизни? Как совместить приятное с полезным: интернет и физкультуру? Активисты, заинтересовавшиеся этими вопросами, не заставили долго ждать. И вот уже на протяжении нескольких лет мы наблюдаем пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ), где спорт и физическая культура играют важную роль. Рост популярности на эти виды занятий нашел свой отклик и в интернете. Людей все чаще начало интересовать, как заниматься физкультурой в домашних условиях. В связи с этим появляется множество сайтов, рассказывающих о различных упражнениях, зарядках и тренировках, огромное количество групп и сообществ в социальных сетях. Без труда в интернете можно найти видеоролики, мотивирующие заниматься спортом, и видео уроки от тренеров со своими советами и программами тренировок. Большое распространение получили и онлайн приложения в смартфонах, позволяющие составить индивидуальный

режим занятий физкультурой. Казалось бы, с такой не малой базой желание заниматься физкультурой и спортом появится у каждого. Но так ли это на самом деле?

Мы решили провести социологическое исследование, цель которого выяснить отношение подрастающего поколения к призыву заниматься спортом с помощью интернет-пространства.

Нами были поставлены следующие задачи: на примере школьников и студентов выявить влияние интернета на заинтересованность молодежи занятиями физической культурой, возможность проведения занятий физкультурой в домашних условиях с помощью интернет ресурсов, а также выяснить являются ли самостоятельные занятия физкультурой с помощью интернета такими же эффективными, как занятия в спортивных комплексах.

В качестве материалов для исследований мы выбрали различные интернет-статьи, посвященные занятиям спортом, популярные социальные сети «ВКонтакте» и Instagram, видеохостинг YouTube, а также провели небольшой опрос среди молодых людей в возрасте от 14 до 22 лет (в опросе приняло участие 129 человек).

Мотивация занятиями физической культурой и спортом в интернете. Преимущества и недостатки домашних тренировок с использованием интернета.

Для того чтобы начать всерьез заниматься каким-либо делом человеку необходим стимул. В интернете можно найти немало постов (пост в интернете - это любая статья или запись на интернет странице [3]), вдохновляющих людей заниматься спортом и физической культурой. Особенно популярны записи, носящие название «До и После». Здесь люди обычно рассказывают историю об изменениях в их жизни после того, как они начали вести здоровый образ жизни и всерьез занялись спортом. Физические упражнения помогли достичь им не только желаемых результатов в работе над своим телом, но также улучшили эмоциональное состояние, воспитали силу духа и настроили на преодоление любых трудностей.

Ещё один часто используемый мотивирующий способ – это оценка фигуры и внешнего вида популярных в интернет-пространствах личностей, отечественных и зарубежных знаменитостей, занимающихся спортом. Лльстящие комментарии под фотографиями, желание быть похожим на своего кумира - все это также побуждает пользователей социальных сетей заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Кроме того, в интернете можно встретить огромное количество видео с уроками, занятиями и необычными тренировками с новыми техниками и с использованием современного оборудования от профессиональных спортсменов и фитнес-тренеров. Все это также повышает заинтересованность к занятиям спортом и формирует наиболее широкие представления о спорте.

Таким образом, можно отметить, что интернет открыт для спорта. Огромное количество статей, записей и историй носят мотивирующий и призывающий к занятиям спортом характер.

Домашние тренировки имеют свои преимущества и недостатки [2]. Что касается достоинств, можно отметить следующие пункты:

1. экономия денежных средств. Вам не придется тратиться на абонемент в спортзал и на проезд, чтобы до него добраться.

2. экономия времени. Все тренировки проходят дома в удобное для вас время. Длительность тренировки вы также можете выбрать сами.

3. разнообразие тренировок. В интернете вы можете выбрать нужную вам тренировку. Огромное количество видео-тренировок и статей, посвященных программам тренировок, позволяют выбрать определенную технику и учитывают уровень физической подготовки.

4. психологический комфорт. Наедине с собой в привычной обстановке вы будете чувствовать себя удобно.

Недостатки домашних тренировок:

1. отсутствие тренера. Отсутствие профессионального взгляда со стороны может повлечь за собой не только ряд ошибок при выполнении упражнения, но и повышает риск травматизма, а также снижает уровень эффективности и интенсивности тренировки.

2. отсутствие тренажеров и домашняя обстановка. Шумоизолирующий фактор вряд ли имеет место быть в многоквартирном доме, поэтому здесь подойдут только спокойные и более статичные виды упражнений. Несмотря на большое количество в интернете хитростей и советов по замене спортивных тренажеров на домашний инвентарь достаточно часто это становится невозможным и увеличивает риски создания травмоопасных ситуаций.

3. недостаточная мотивация. Домашние тренировки редко носят регулярный характер. Покупая же абонемент в спортзал, вы чувствуете ответственность за посещение тренировок хотя бы потому, что заплатили деньги.

4. отвлекающие факторы. Домашние дела могут напомнить о себе в любой момент, даже во время тренировки, прерывая ее.

По итогу можно сказать, что домашние тренировки с использованием интернета имеют свои плюсы, но в полной мере не могут заменить тренировки в спортзале.

Результаты опроса и анализ ответов респондентов.

Мы провели опрос молодежи, касающийся их предпочтений в занятиях спортом, и задали следующие вопросы:

Предпочитаете ли вы самостоятельные занятия физкультурой занятиям в тренажерных залах, специально оборудованных местах? Большинство опрошенных дали положительные ответы.

Пользуетесь ли вы во время занятий спортом интернет-приложениями? 53,8% студентов подтвердили, что пользуются специальными приложениями.

Также мы спросили: подписаны ли вы на спортивные каналы? Регулярно ли вы используете интернет ресурсы при занятиях спортом? 92,3% опрошенных ответили отрицательно на первый вопрос, 53% дали аналогичный ответ на второй вопрос.

В результате опрос показал, что большинство обучающихся предпочитают самостоятельные занятия физкультурой. Чуть больше половины пользуются интернет-приложениями, а вот спортивные сообщества в социальных сетях и спортивные каналы не являются популярными у большинства опрошенных. Тем не менее, интернет помогает большинству студентов для занятий спортом.

Также мы узнали у студентов, которые испытывали на себе курс онлайн тренировок, смогли ли они пройти его до конца.

В результате только треть опрошенных смогли пройти курс до конца, а остальным не хватило мотивации.

Благодаря опросу мы пришли к выводу, что у молодежи не хватает мотивации для самостоятельных занятий спортом. Даже учитывая то, что большинство времени мы проводим в интернете, предпочтение не отдается собственному физическому развитию.

Интернет оказывает воздействие на физическое здоровье человека, например, большинство пользователей интернета, ведут сидячий образ жизни. Это не может благотворно сказываться на здоровье, поскольку большинство таких людей просто забыли о том, что есть физическая культура и спорт, или же просто не хотят тратить свое время на эти "бесполезные и пустые упражнения"[1]. Возможно, такие люди просто не знают о том, что с помощью интернета тоже можно заниматься своим физическим развитием.

Даже сейчас, в наше время, когда всем доступны обучающие видео, программы тренировок, спортивные группы, люди не используют это для занятий, для собственного физического развития. Возможно, не хватает мотивации и стоит внедрить в интернет-пространство мотивационные ролики, публикации в группах в социальных сетях, которые будут призывать к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние Интернета на физическое и психическое здоровье человека — [Электронный ресурс] — Режим доступа. URL: https://studwood.ru/1754328/informatika/vliyanie_interneta_fizicheskoe_psihicheskoe_zdorove_cheloveka
2. Домашние тренировки: преимущества и недостатки. — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://goodlooker.ru/plusi-minusi-domashnih-trenirovok.html>
3. Что такое пост в интернете? — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/311406-chto-takoe-post-v-internete.html>

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ.

Ерофеева Ю.А., Катюхина Т.О. Михайлова Т.А.

Россия, г. Кемерово, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

В современном мире люди огромное количество времени посвящают умственной работе, которая несет за собой проблемы малоподвижного образа жизни. Студенты не являются исключением, и их тоже затрагивает эта проблема. Учебный процесс в основном состоит из интеллектуальной деятельности, а физической активности уделяется крайне мало времени. В связи с этим возникает вопрос о мотивации студентов к занятию физической культурой.

Инновации в сфере физической культуры могут помочь в решении этого вопроса. С внесением новых аспектов в структуру занятия по физической культуре у студентов может усилиться интерес к учебному процессу, что во многом будет способствовать их желанию уделять время физической активности и на постоянной основе.

В современном мире технологии стали неотъемлемой её частью, спорт не стал исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности: от различных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и людей с ограниченными возможностями, позволяющих полноценно заниматься спортом. Информационные технологии на уроках физической культуры уже сегодня используются отдельными преподавателями как тестирующие программы [1]. Это позволяет учителю на основе тестов, заложенных в программу, оценивать физические способности учащихся, выбрав оптимальную нужную программу для определенного контингента учащихся или конкретного ученика.

Однако, направленность таких нововведений на уроках физической культуры несколько однобока. Преподаватели физической культуры должны идти в ногу со временем в более быстром темпе. А ускорить темп помогло бы, в частности, использование фитнес гаджетов на своих уроках и мобильных приложений.

Носимые фитнес гаджеты стали использовать с 2011 года, в то время как о их существовании известно намного раньше. Носимые фитнес гаджеты выпускают в виде браслетов, часов и брелков. Их используют для контроля физической активности человека, в частности, они позволяют учитывать количество пройденных шагов, количество сожженных калорий, подсчитывают пройденное расстояние.

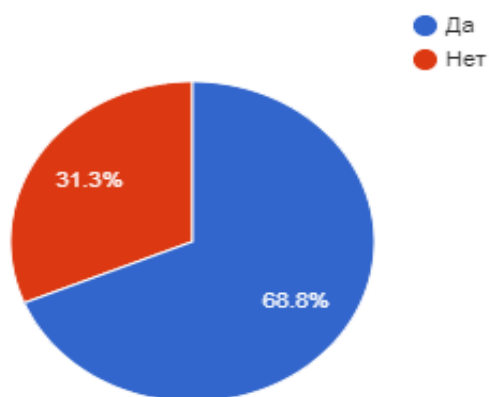
Использование различных датчиков для определения частоты сердцебиения, давления, позволит избежать множества несчастных случаев и повысить степень нагрузки на каждого ученика индивидуально. В идеале, необходим продукт, способный отслеживать состояние здоровья каждого ученика и выдавать рекомендации учителю физкультуры. На данный момент все эти функции могут выполнять такие гаджеты как фитнес браслет и смарт-часы. Фитнес-трекером или фитнес-браслетом, называют многофункциональное устройство, которое позволяет контролировать физическую активность и рационально распределять нагрузки во время тренировок [2]. Фитнес-трекер работает в тандеме со специальным приложением на смартфон, через которое настраиваются установки и просматривается подробная статистика. Большинство девайсов имеют дисплей, выводящий информацию в виде иконок, графиков, цифр.

Смарт-часы содержат в себе часы, фитнес-трекер, функции смартфона и всё это в одном устройстве. Что общего у фитнес-трекера и смарт-часов:

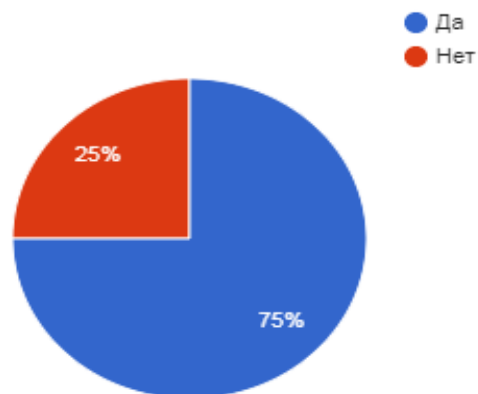
- Измерение пульса;
 - подсчет количества шагов; подсчет сожженных калорий;
 - функция «умный будильник»;
 - уведомление о звонках и сообщениях;
- анализ пройденного маршрута (расстояние, скорость движения);
показ времени.

Мы провели социологический опрос среди студентов КемГУ, чтобы узнать их позицию на счет инноваций в сфере физической культуры. Первые два вопроса были направлены на выяснение мнения учащихся об уроках физической культуры в целом. Мы спросили: «Нравятся ли Вам занятия физкультурой? Хотели бы Вы что-нибудь изменить в структуре занятий по физической культуре?». У большинства опрошенных занятия физической культурой вызывают положительные эмоции, что показывает стимул студентов к саморазвитию. С другой стороны, студенты равнодушны к устройству учебного процесса и хотят перемен в этой сфере. Молодые люди заинтересованы, чтобы занятия физической культурой в университете шло в ногу со временем. Модернизация учебного процесса повлияет положительно на рост мотивации к занятию физической активностью среди студентов.

Нравятся ли Вам занятия физкультурой?

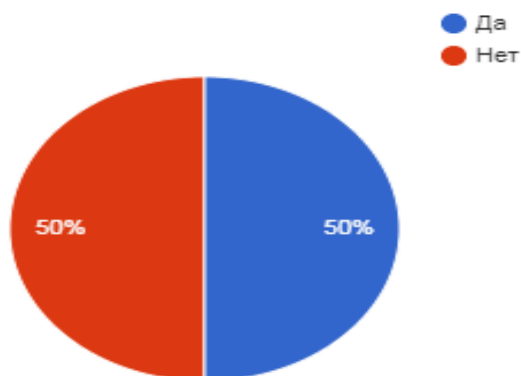


Хотели бы Вы что-нибудь изменить в структуре занятий по физической культуре?



Дальше мы узнали у учащихся, пользуются ли они фитнес-гаджетами. Результаты разделились поровну. Хотя фитнес-гаджеты совершенно недавно начали активно использоваться спросом среди населения, уже сейчас у многих есть устройства, которые помогают людям самосовершенствоваться.

Пользуетесь ли Вы фитнес-гаджетами?



Вслед за этим студентам предстояло ответить на следующий вопрос: «Как повлияло бы внедрение фитнес-гаджетов в образовательный процесс?». Больше 85% опрошенных считают, что внедрения такого рода устройств положительно скажется на учебном процессе и на мотивации студентов. В настоящее время даже существует мода на фитнес-гаджеты, такие как фитнес-браслеты, которые в свою очередь помогают контролировать ЧСС, пройденные шаги и т.д. Данные девайсы имеют огромную популярность в обществе и, несомненно, вызовут интерес и большей части студентов.



Таким образом, внедрение инноваций в сферу физической культуры может помочь с повышением мотивации к занятиям среди студентов. Фитнес-гаджеты стремительно набирают популярность, и с их помощью у людей появляется возможность сделать свои тренировки более эффективными. С внедрением современных технологий в образовательный процесс станет возможно детально прослеживать состояние и прогресс каждого учащегося в отдельности, также станет возможным передача данных сведений до преподавателя, что поможет с реализацией индивидуального подхода в структуру занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» № 2 2014 г.
2. Look At Me — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.lookatme.ru/>

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Калинец П.П.

Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

В последние годы общественность неоднократно отмечает низкий уровень стрессоустойчивости среди людей, а в частности, среди молодёжи, обучающейся в высших учебных заведениях, лицеях, колледжах, школах и других учреждениях образования. Обучение требует большой самоотдачи и дисциплины, уместно также упомянуть самодисциплину и умение учащегося организовать правильно и полезно своё время – таймменеджмент. «Обучение в высшем учебном заведении можно отнести к одному из наиболее интеллектуально и эмоционально напряжённых видов деятельности», в которой положение учащегося осложняется за счёт постоянных требований, дедлайнов, стремления к хорошей успеваемости, экзаменов и зачётных недель и др [1]. Проблема стресса, профилактика его появления является актуальной не только для учащейся молодёжи, студентов, но и для людей, работающих в различных сферах.

Термин «стресс» происходит из латинского слова *stringere* и означает «напряжение». Производное от английского языка слово «stress» употребляется теперь в значении «давление», «напряжение» или «усилие». Под стрессом следует понимать физическое и умственное напряжение, а также определенные модели реакции живого существа на стимулы окружающей среды и собственные потребности. Стимулы, внутренние и внешние, – это раздражители, которые могут возникнуть во время работы, в свободное время, в социальных ситуациях или даже из-за собственного отношения и ожиданий человека, и которые с высокой вероятностью вызывают стресс. Их еще называют «стрессорами» [2].

Учебная деятельность студентов, школьников и др. связана с постоянными стимулами стресса: эмоциональными переживаниями, стремлением в достижении целей, преодолением незапланированных, сложных ситуаций, страхом перед экзаменами, аттестационными неделями и другими формами контроля успеваемости обучающегося, недосыпами и несбалансированным, нерегулярным питанием, коммуникацией со сверстниками и преподавателями, часто носящей конфликтный характер, дефицит времени, большой объём необходимого для изучения материала и многое другое. Перечисленные стрессоры вызывают, как писал Г. Селье, «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», т.е. стресс [2].

Возможно, данные стрессоры существуют у студентов еще до начала учебы, например, в высших учебных заведениях, однако, важно отметить, что до сих пор не проведено всесторонних эмпирических исследований на данную тему отечественными учёными. Прежде всего, нет и исследований, показывающих, насколько стрессоустойчивость учащихся на самом деле находится в зависимости от обучения, одинакова ли она для разных форм получения высшего образования, для разных ступеней обучения, для отдельных специальностей или для отдельных областей страны. Однако существуют материалы, немногочисленные проекты, созданные, например, для определения уровня стресса, выявления эмоционального состояния и степени стрессоустойчивости у студентов-первокурсников в период получения первого и второго высшего образования, или, исследования студентов, обучающихся по различным направлениям, к примеру, степень стрессоустойчивости студентов-медиков.

Встречая на своём пути различные раздражители (внешние, внутренние), способные вызвать стресс, связанный с обучением, внутриличностный и межличностный, повседневный стресс, организму требуется время на адаптацию, для того, чтобы попытаться изменить или повлиять на стимулы. На основании риска возникновения стресса и падения уровня стрессоустойчивости среди студентов следует обратить внимание на спорт, т.е. преодолевать состояние дезадаптированности, вызванное стрессорами, посредством решения другого рода проблемной ситуации или ситуаций, возникших при занятии спортом.

В немецком исследовании, проведённом при поддержке Потсдамского и Гогенгеймского университета, а также одной из самых крупных компаний медицинского страхования в Германии АОК (нем. *AOK, Allgemeine Ortskrankenkasse*), «Студенческий стресс в Германии – эмпирическое исследование» (нем. *Studierendenstress in Deutschland –eine empirische Untersuchung*) сказано, что только у студентов, изучающих спортивные науки, подавляющая часть студентов имеет только «средний уровень стресса», а, выбирая пути для профилактики стрессоров, большое внимание учащиеся высших заведений разных специальностей уделяют спорту [3].

Преодолевая дезадаптированность посредством спорта, индивид становится жизнеспособным субъектом, проявляющим активность и влияющим на окружающий его мир. Способность адекватного воссоздания, оценки, понимания образа окружающих действий, себя самого и своей деятельности-гарант трансформации человека в производителя своего собственного сознания и своей деятельности (субъекта), что значительно влияет на стрессоустойчивость студента, тем самым предупреждая появление стресса. Следует отметить, что целостный процесс профилактики, т.е. совокупности различного рода мероприятий, предупреждающих появление стресса может быть обеспечен за счёт выполнения социальных функций физической культуры, деятельной сущностью человека. Функции физической культуры

(адаптационная и человекотворческая) взаимно дополняют друг друга, т.к. выполнение первой невозможно без совершенствования средств и способов деятельности человека.

Кроме того, спорт способствует развитию знаний, умений и навыков, необходимых студенту для обучения в ВУЗ. Развитие способностей мышления, памяти, внимания и т. п., совершенствование познавательные процессов (научение, приобретение знаний, умений, навыков, поведенческих норм и т. п.), пересмотр ценностной системы индивида, а также рассмотрение его в качестве субъекта социальной адаптации, влияние на среду, с которой он взаимодействует (постановка целей и задач, осознанная деятельность по их исполнению, осмысление ситуации и др.) – всё это обеспечивает спорт, устраняя, тем самым риск появления стресса и повышая уровень стрессоустойчивости.

Предпочтительными, способными снять эмоциональное напряжение и уменьшить действие стрессора, физическими нагрузками являются нагрузки водные. Внимание следует уделить плаванию или аквааэробике. Выбирая спортзал, следует остановиться на беговой дорожке, велотренажёре, упражнениях с отягощениями или групповом фитнесе, занятие которым может также предотвратить проблему социализации, облегчить её стадии. В таком случае физическая активность, т.е. существенная нагрузка и сосредоточенность, становится мощным комплексным фактором, переключаящим внимание студента с текущих проблем, страхов, на выполнение упражнения и включающим в себя практически все основные методы, используемые в психоневрологии для профилактики, устранения стрессового состояния человека, повышения уровня его стрессоустойчивости, социализации.

На основании анализа исследований по проблемам стрессоустойчивости среди студентов, специализированной литературы на тему стресса, а также способов его преодоления, можно сделать вывод, что спорт является важным средством преодоления дезадаптации организма, т.е. реакции на стрессор, полученный из окружающей студента среды, учёбы или его собственной мыслительной активности, предотвращающим появление и развитие стресса среди студентов. Занятие спортом, физическими нагрузками улучшает эмоциональное состояние учащегося, т.к. при физической активности происходят микроскопические травмы мышечных волокон, для обезболивания которых организм выделяет вещества, дающие эффект эйфории в течении тренировки и ещё 1,5-2 часа после её завершения. Спорт, как комплексное профилактическое средство, развивает знания, умения и навыки, необходимые студенту, облегчает процесс социальной адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матюшкина Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е. Я. Матюшкина / ФГБОУ ВО МГППУ, 2016, Т.24. № 2. С. 47-63.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // М.: Прогресс, 1979. 180 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА

Лукьянов А.А.

*Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»*

Современный футбол характеризуется высокими скоростями перемещения футболистов (в основном бег с различной скоростью), быстротой и точностью выполнения технических приёмов, максимальным разнообразием используемых игроками тактических приёмов, психологической подготовленностью к единоборствам с соперником и т.п. Кроме всего этого, в основе факторов, влияющих на эффективность технико-тактических действий каждого футболиста и решение им технико-тактических задач, лежат: восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций [2].

В психологии у внимания выделяют ряд свойств: объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание и переключаемость. Авторы учебника «Теория и методика футбола» обращают внимание на то, что для футболистов особенную ценность для развития имеют такие свойства, как:

1. объем внимания – количество объектов или явлений, которые могут одновременно находиться в поле концентрации сознания;
2. переключение внимания – сохранение качества концентрации сознания при переходе от одного предмета или явления к другим;
3. интенсивность внимания – длительность сохранения качественной концентрации сознания.

Для психологической подготовки юных футболистов главная проблема в распознавании необходимого объекта концентрации сознания. Это не так просто, как кажется, потому что эмоциональная окраска детско-юношеского восприятия делает его «распахнутым» для всех впечатлений [2].

Младший школьный возраст охватывает детей с 6-7 до 11 лет. В начале обучения внимание школьников преимущественно произвольное. Это приводит к тому, что учащиеся все внимание обычно концентрируют на

отдельные бросающиеся в глаза предметы, их признаки. В процессе учебной деятельности основным видом внимания становится произвольное. Время произвольной концентрации увеличивается с 7–10 мин. в начале обучения до 25–35 мин. к 4-му классу. В 9–10 лет у ребенка начинает проявляться послепроизвольное внимание, которое связано с углублением деятельности [1].

На наш взгляд, тренировочный процесс, в котором используется методика развития внимания и одновременно учебная деятельность в школе, к которой приступают дети младшего школьного возраста, в совокупности приведут к положительным изменениям в свойствах внимания у юных футболистов.

Авторы пособия «Теория и методика физического воспитания и спорта» дают следующее описание сопряженному методу: «применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей» [6].

Похожую точку зрения высказывают авторы учебника «Теория и методика футбола», описывая сопряженный метод как: «сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т. д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений» [2].

Мы считаем, что в понятие «сопряженный метод» необходимо добавить возможность его использования и для развития психических функций. Мы согласны с их точкой зрения, но мы будем использовать сопряженный метод для одновременного воспитания не только физических способностей и/или обучению/совершенствованию тактических и технических приёмов, но и развитию внимания, что дополняет вышеназванные описания сопряженного метода.

Внимание и его свойства, проявляющиеся в совокупности с другими процессами, на наш взгляд требует создания конкретной методики, которая будет реализовываться в тренировочном процессе юных футболистов младшего школьного возраста непосредственно во время выполнения упражнений. Кроме того, методика, в основе которой будет использоваться метод сопряженного воздействия, позволит в рамках тренировочных занятий не только способствовать их физическому, техническому и тактическому развитию, но и целенаправленно развивать психические процессы, в частности внимание не в ущерб другим целям и задачам и не выделяя дополнительное время для этого.

Анализ научно-методической литературы по данной проблеме выявил, что такие методики не существуют в футболе.

Мы планируем создать данную методику и апробировать её в июне-сентябре 2020 года на группе 12г.р. в составе 13 игроков в рамках секции по футболу.

На наш взгляд, данная методика будет содержать следующие особенности:

1. выделяется определенное свойство внимания и в течение 6 тренировочных занятий (ТЗ) оно будет ключевым в упражнениях данной методики («ключевое свойство внимания»). Мы создаём определенный «блок» занятий.

2. упражнения нашей методики будут занимать 40% от общего времени ТЗ (у нас в группе это 36' (15' в подготовительной части и 21' в основной части) из 90' времени ТЗ);

3. в подготовительной части мы будем использовать упражнения техник передвижений с одновременным развитием определенного свойства внимания, которое запланировано в последующих 6 ТЗ;

4. в основной части 10' на физическую подготовку и ключевое свойство внимания и 11' на техническую подготовку и ключевое свойство внимания, которое запланировано в последующих 6 ТЗ;

5. после 6 ТЗ («блок») мы меняем ключевое свойство внимания и переходим к следующему «блоку».

Таблица 1.

Пример распределения времени и содержания тренировочного занятия согласно особенностям методики

Часть ТЗ	Содержание	Длительность
Подготовительная часть	техника передвижений + <u>ключевое свойство внимания</u>	15'
Основная часть	начальное разучивание нового технического приёма	7'
	углубленное разучивание ранее известных технических приёмов + <u>ключевое свойство внимания</u>	11'
	воспитание определенной физической способности или их совокупности + <u>ключевое свойство внимания</u>	10'
	углубленное разучивание ранее изученных технических приёмов в игровых упражнениях	12'
	учебная игра в футбол с заданиями	30'
Заключительная	восстановительный бег, выполнение	5'

часть	упражнений на растягивание	
		90'

На наш взгляд данное распределение времени и содержание будет оптимально для развития внимания не в ущерб другим задачам ТЗ, что в дальнейшем будет способствовать повышению эффективности технических и тактических действий юных футболистов не только в тренировочной, но и соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батюта, М. Б. Возрастная психология : учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — Москва : Логос, 2011. — 306 с. — ISBN 978-5-98704-606-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9057.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.
3. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — Москва : Академический проект, 2015. — 421 с. — ISBN 978-5-8291-1823-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
5. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
7. Челдышова, Н. Б. Общая психология : курс лекций / Н. Б. Челдышова. — Москва : Экзамен, 2008. — 215 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/1137.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.;

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Лукиянов А.А., Якимов К.В., Кугно Э.Э.

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

Аннотация: в статье рассматривается вопрос отсутствию конкретных методик развития внимания юных футболистов младшего школьного возраста и их актуальность в настоящее время.

Ключевые слова: внимание; юные футболисты; младший школьный возраст; специальные упражнения;

Стремительная популяризация футбола после Чемпионата Мира, который был проведен в России в 2018 году, привела к тому, что всё больше и больше детей хотят заниматься футболом. Футбол, как и любой другой вид спорта, имеет ряд особенностей в своей соревновательной деятельности. В настоящее время футболист должен быть не только физически развитым, демонстрировать высокое мастерство быстро и точно выполнять технические приёмы, обладать тактическими знаниями, быть дисциплинированным и знать правила гигиены, питания и т.п., но и иметь определенный уровень развития психических качеств. Одним из таких качеств является внимание и его свойства.

Как и у любого явления, у внимания есть множество терминов. На наш взгляд наиболее широким и адекватным является определение понятия внимания, данное Н.Ф. Добрыниным: «внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности». Невозможно рассматривать внимание как какой-то отдельный процесс, оно обязательно протекает в совокупности с другими психическими процессами [6].

В психологии у внимания выделяют ряд свойств: объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание и переключаемость. Авторы учебника «Теория и методика футбола» обращают внимание на то, что для футболистов особенную ценность для развития имеют такие свойства, как:

4. объем внимания – количество объектов или явлений, которые могут одновременно находиться в поле концентрации сознания;

5. переключение внимания – сохранение качества концентрации сознания при переходе от одного предмета или явления к другим;

6. интенсивность внимания – длительность сохранения качественной концентрации сознания [2].

Во время соревновательной деятельности футболистам необходимо в один и тот же промежуток времени воспринимать до 8 объектов и их детали. Имеется в виду не только мяч, игроки соперника, партнёры, болельщики, судья и т.п., но и отдельные элементы (перенос веса тела соперником с одной ноги на другую, направление взгляда, расположение рук, угол разбега при ударе по мячу, постановка опорной ноги и т.п.). Все эти нюансы влияют на дальнейшие действия игрока и зависят от объёма внимания и способности к его переключению.

Так как футбол в футболе часто возникают непредвиденные и внезапные ситуации, которые требуют повышенного внимания и длительность матча высокая, футболисту приходится увеличивать интенсивность внимания для

более быстрого принятия решения. Это свойство внимания так же важно, так как любое промедление может привести к потере мяча и передаче инициативы сопернику.

Кроме того, как и Н.Ф. Добрынин, авторы отмечают что эти свойства не проявляются изолированно, они взаимодействуют с другими свойствами личности (применительно к футболу):

- мышлением (обработкой информации)
- наблюдательностью – сличением (сравнение)
- тактическими способностями: оперативное мышление, скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, который передвигается, способность изменить решение в последний момент [2].

Младший школьный возраст охватывает детей с 6-7 до 11 лет. В начале обучения внимание школьников преимущественно произвольное. Это приводит к тому, что учащиеся все внимание обычно концентрируют на отдельные бросающиеся в глаза предметы, их признаки. В процессе учебной деятельности основным видом внимания становится произвольное. Время произвольной концентрации увеличивается с 7–10 мин. в начале обучения до 25–35 мин. к 4-му классу. В 9–10 лет у ребенка начинает проявляться послепроизвольное внимание, которое связано с углублением деятельности.

В настоящее время возраст для зачисления секцию по футболу в спортивные школы составляет 7 лет. В тоже время большинство детей в этом возрасте начинают свою учебную деятельность в школе. На наш взгляд учебная деятельность в школе и тренировочная деятельность в секции позволит положительно сказаться на уровне внимания юного футболиста (при условии применения методики развития внимания с помощью специальных упражнения).

Специальные (специально-подготовительные) упражнения: «охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действий, приближенных к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых двигательных качеств и деятельности функциональных систем организма. У спортивных специалистов сложилось устойчивое мнение, что упражнение правомерно считать специально-подготовительным только в том случае, если у него имеется сходство с соревновательным либо по форме выполнения, либо по характеру работы нервно-мышечного аппарата, либо по функционированию основных энергетических систем. К числу специально-подготовительных упражнений относятся отдельные части соревновательного упражнения, его элементы, отдельные комбинации или их связки, выполняемые в обычных, облегченных и затрудненных условиях. К этой же группе можно отнести упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательных действий (упражнения на лыжероллерах – для лыжников и биатлонистов, прыжки на батуте – для гимнастов и прыгунов в воду и т.п.)» [5].

Проанализировав научно-методическую литературу по проблеме, связанной с конкретными методиками развития внимания у юных футболистов младшего школьного возраста с помощью специальных упражнений, мы пришли к выводу, что такие методики либо отсутствуют, либо тренеры используют такие упражнения в тренировочных занятиях не систематично и, как говорится, «на глаз». Содержание методики развития внимания, на наш взгляд, может отличаться разнообразием упражнений по таким критериям, как:

- технические приёмы;
- физическим качества;
- свойства внимания.

На наш взгляд, целенаправленное развитие внимания с помощью специальных упражнений юным футболистам младшего школьного возраста лучше проявлять различные свойства внимания и, в следствие этого, повысит эффективность их тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того упражнения методики помогут повысить интерес юных футболистов к занятиям по футболу в связи с их разнообразием и применением различного инвентаря.

Мы считаем, что проблема развития внимания юных футболистов младшего школьного возраста с помощью специальных упражнений является актуальной и требует дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

8. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — Москва: Логос, 2011. — 306 с. — ISBN 978-5-98704-606-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9057.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.
10. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — Москва: Академический проект, 2015. — 421 с. — ISBN 978-5-8291-1823-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
11. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
12. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.
13. Челдышова, Н. Б. Общая психология: курс лекций / Н. Б. Челдышова. — Москва: Экзамен, 2008. — 215 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/1137.html> (дата обращения: 22.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ НА ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Мамков О.М.

*Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко*

Аннотация. Статья содержит аналитические и теоретические материалы о командной психологии и влиянии психоэмоциональных факторов на итоговый результат.

Ключевые слова: Команда, лидер, психология, психоэмоциональные факторы.

Актуальность проблемы: В любой команде, будь то спортивная или офисная, огромную роль играет сплоченность и межличностные отношения между членами группы. Говоря о команде спортсменов, ни у кого не возникает сомнений в отношении важности сплоченности коллектива. Дело в том, что в командных видах спорта личные качества игроков отходят на второй план. В данном случае на первое место встают командные взаимодействия, которые, в свою очередь, и приводят к успеху.

На психоэмоциональное состояние членов команды, могут влиять большое количество внешних раздражителей. Под внешними раздражителями понимается шум болельщиков, реакция тренера на действия игрока, реакция партнеров по команде на ошибки. Все вышеперечисленные факторы относятся к каждому члену команды, и поэтому без должной психологической подготовки добиться высоких результатов никак не получится [3].

Цель работы. Анализ влияния психоэмоционального состояния членов команды на итоговый результат

Задачи исследования: изучить теоретические материалы о командной психологии и влиянии психоэмоциональных факторов на итоговый результат, рассмотреть проблемы, с которыми сталкивается спортивный психолог.

Методы работы: анализ современных источников, интернет-ресурсов и журналов.

Анализ и результаты исследования. Спортивная команда это целостный организм, в котором клетками являются сами спортсмены. Если на клетку действует внешний раздражитель, то она теряет свои лучшие качества, но это явление не постоянное. Спустя некоторое время клетка восстанавливается и у нее вырабатывается иммунитет к этому раздражителю, и при следующей атаке урона клетка получает гораздо меньше. Тем самым можно сделать вывод, что устойчивость к психоэмоциональным раздражителям можно получить только с опытом, методом проб и ошибок.

Интересная особенность спортивной команды как организма заключается в том, что когда та или иная клетка теряет возможность выполнять требуемые функции. В таком случае отслужившую ячейку можно заменить на более

молодую и активную. Но проблема заключается в том, что новая молодая ячейка не обладает тем самым опытом, эмоциональной стойкостью, как отслуживший свое «пожилой» элемент. Как правило, данная проблема решается благодаря более мастеровитым членам команды, которые передают свой опыт и знания молодому поколению. Но не стоит забывать про то, что без хорошего лидера команды тоже существовать не сможет, поскольку необходим человек, который знает сильные и слабые стороны каждого члена команды, способен замотивировать на борьбу. Так же харизматичный лидер способен вытащить из эмоциональной ямы человека, потерявшего уверенность в себе. Так же лидер должен быть способен на решительные действия [2].

В спорте можно найти массу примеров лидеров, которые не боялись взять на себя ответственность в решающий момент, тем самым дарили надежду своим подопечным и приводили к победе свою команду [1].

Наиболее яркими баскетбольными лидерами являются Трейси Мак Греди, Майкл Джордан, Кобе Брайант. К примеру, 9 декабря 2014 года команда Трейси Мак Греди, Торонто Рэпторс, за одну минуту до конца матча проигрывала своему сопернику Сан- Антонио Сперс десять очков. В этом легендарном матче лидер Рэпторс набрал 13 очков за 35 секунд до конца матча. Этот матч наиболее ярко иллюстрирует на сколько сильно влияет психоэмоциональное состояние спортсмена на итоговый результат. Также ярким примером «стального стержня» является Сергей Тетюхин, который в финале с Бразилией на олимпиаде в Лондоне в 2012 году в концовке третьей партии проигрывая со счётом 0:2 по партиям своей сложнейшей силовой подачей сумел переломить ход игры.

Разговоры и выражения соперников также сильно влияют на игрока. Выведенный из психологического равновесия спортсмен представляет собой уже менее боеспособную единицу, в его кровь организм выпрыскивает целый коктейль из гормонов и это не лучшим образом влияет на точность движений и игровую технику, но вызывает сильное эмоциональное возбуждение – ярость, что чаще всего ведет к нарушению либо вообще к удалению с площадки. Более опытные игроки умеют справляться с этим.

Гормональный взрыв может придать спортсмену дополнительную энергию, но зачастую он же становится причиной нарушения оптимального функционирования организма, перенапряжение мышц приводит к проблемам, а волнение может свести результат на нет. Бывает, что спортсмен на важных соревнованиях показывает такой максимум, который продемонстрирует на тренировке не напрягаясь. Справиться с 15 этим сможет только большой опытный психолог. Бывали случаи, что команда среднего уровня выигрывала команду из собранных звезд [1].

Один из феноменов спорта – поддержка болельщиков. По статистике игры на домашней площадке проходят успешнее, чем в гостях. Незатейливые песни и кричалки про слабость соперника и не хороших судей сопровождают каждую встречу, их массовое исполнение можно ощутить всем телом.

Вызывается ощущение эйфории, которое передается, в том числе и игрокам. Специалисты называют этот эффект психическим заражением. Эмоции как позитивные, так и негативные имеют свойство передаваться. Поэтому считается, что домашние стены помогают.

Доказательством влияния психологического состояния на физические способности человека является то, что были факты, когда человек сильно испугавшись, перепрыгивал 3-х метровый забор. И это еще свидетельствует о том, что у человека есть огромный резерв физических способностей, которые активируются при определенном психологическом состоянии [2].

Канадские специалисты считают, что на соревнованиях спортсмены совершают в большей степени не технические, а психологические ошибки. Они это аргументируют тем, что при подготовке к соревнованиям производится колоссальная работа. Техника возводится в максимально высокое положение. Тренер делает все возможное, чтобы свести к минимуму технические шероховатости. Так же считает и всемирно известный гольфист Тайгер Вудс. Он убежден, что современный гольф стандартизируется, что техника каждого спортсмена элитного уровня безупречна. По его мнению, спортсмены высшего уровня ведут не физическую, а психологическую борьбу. Побеждает тот, кто более устойчив эмоционально.

Для подготовки спортсменов высочайшего класса к соревнованиям, в любой команде есть спортивный психолог. Цель его работы заключается в том, чтобы его подопечные не «сгибались» под натиском внешних раздражителей [1].

Работа спортивного психолога, как правило, проходит в два этапа. Первый этап это клиническая психология, где происходит освобождение спортсмена от различных фобий, депрессий и устранение общей тревожности. Вторым этапом идет сопровождение тренировочного процесса, где психолог наблюдает на плоды своей работы и выявляет новые возможные раздражители.

Проблемы, с которыми работает спортивный психолог:

1. Ментальная прочность
2. Концентрация и фокус
3. Доверие
4. Тревога и контроль возбуждения
5. Постановка целей
6. Командообразование
7. Когнитивное реконструирование
8. Подготовка к соревнованиям
9. Консультирование

10. Мотивация Спортивная психология только на начальном этапе своего развития и главные открытия в области человеческих резервов ещё впереди.

Психика – это главный элемент человеческого организма, который управляет всеми элементами нервной системы человека. Тем самым можно сделать вывод, что раздражая психику, из равновесия выходит весь человек.

Эта проблема очень важна для спортсменов любого уровня подготовки, участвующих в соревнованиях [3].

Выводы: Не важно, будь то олимпиада или первенство города. На любых соревнованиях на психику спортсмена действуют внешние раздражители, и чем она более стойкая, тем выше итоговый результат.

Подводя итоги, хочется сказать, что не стоит недооценивать работу спортивного психолога в команде, а для достижения наивысших результатов именно к ней необходимо прибегнуть. Это касается как спорта высших достижений, так и массового и любительского спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Касаткин В. Н. Спортивная психология : конспект лекций – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. — 127 с.
3. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня / Киндеев М.А., Могильников Ю.В., Могильникова Д.С.// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. IV междунар. научно-практической конф. 2015 г., Екатеринбург – ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. - пед. ун-т», 2015. – С. 360–363.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с. ISBN 5222-00920-3.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Нежкин А.С., Киселева И.Н.

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

Актуальность проблемы заключается в том, что за период спортивной карьеры спортсмены привыкают к ежедневным тренировкам, к спортивному коллективу, спортивному режиму, к постановке перед собой ближних и дальних спортивных целей, и задач, к спортивному образу жизни, а когда спортивная карьера заканчивается, многие спортсмены могут испытывать трудности в социально-психологической адаптации.

Социально-психологическая адаптация – это процесс, с одной стороны приспособления человека к новым социальным условиям, новому укладу жизни, правилам, привычкам, ценностям социальных групп, а с другой стороны, реализация себя в общении в социально-значимых группах, профессиональная самореализация и удовлетворенность социальным статусом

и положением в социуме. Часто приходится сталкиваться с тем, что спортсмены задумываются над тем, чем они будут заниматься, где работать и реализовывать себя после завершения спортивной карьеры. В связи с этим эта тема показалась нам интересной и значимой [1].

Изучением данной проблемы занимались такие ученые как: С.И. Константинова «Социально психологическая адаптация спортсменов высокой квалификации с учетом параметров их индивидуальности»; Н.Б. Стамбулова «Психология спортивной карьеры»; Нежкина Л.Ю. «Психолого-педагогическое сопровождение личности в спорте» [2].

Цель исследования: разработать программу социально-психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры и проверить ее эффективность.

Объект исследования: личность спортсмена на этапе завершения спортивной карьеры.

Предмет исследования: Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что разработанная программа, включающая в себя элементы психофизического тренинга, методы рефлексии и обратной связи, сочетание физических упражнений с психологической проработкой будет способствовать социально-психологической адаптации спортсменов завершивших спортивную карьеру.

На основании поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования: 1) проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования; 2) изучить личностные особенности спортсменов способствующие адаптации после завершения спортивной деятельности и разработать программу; 3) проверить эффективность предложенной программы социально-психологической адаптации спортсменов.

При проведении исследования были проведены следующие эмпирические методы: наблюдение, беседа, анкета для изучения социально-психологической адаптации спортсменов, психодиагностические методы: (тест САН).

База исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе ДЮСШ Бокса «Ракета». В исследовании приняли участие 10 спортсменов, завершивших спортивную карьеру.

В таблице 1 представлены результаты исследования социально-психологической адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру. Как видно из таблицы, до внедрения программы, у большинства спортсменов – 60% был низкий уровень социально-психологической адаптации, то есть возможно имели место быть проблемы с самореализацией, сложности в коммуникациях в социально-значимых группах. А после внедрения методики, у большинства спортсменов – 70% мы отмечаем высокий уровень социально-психологической адаптации, что свидетельствует об эффективности предложенной нами программы.

Таблица 1

Распределение испытуемых в зависимости от уровня социально-психологической адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру

Уровень социально-психологической адаптации	До эксперимента	После эксперимента
Низкий уровень	6 (60%)	
Средний уровень	4 (40%)	3 (30%)
Высокий уровень		7 (70%)

В таблице №2 представлена программа социально-психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры, которая включает в себя следующие направления деятельности: психофизический тренинг, метод рефлексии и обратной связи, сочетание физических упражнений с психологической проработкой

Таблица 2

Программа социально-психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры

№ п.п	Метод	Длительность, количество занятий	Период
1.	Беседа (на протяжении всего эксперимента)	30 занятий, по 15-25 мин	ноябрь-февраль
2.	Тестирование, анкетирование, методика САН В начале эксперимента, в его середине и на выходе из эксперимента.	3 тестирования, по 15-20 мин	Ноябрь-февраль
3.	Метод рефлексии.	10 занятий, по 15-20 мин.	ноябрь-февраль
4.	Метод обратной связи.	20 занятий, 20-40 мин	ноябрь-январь
5.	Модифицированный психофизический тренинг	54 занятия, 20-60 мин	ноябрь-февраль

Акцент был сделан на модифицированный психофизический тренинг, который был направлен на восстановление, а также нормализацию общего физического и психоэмоционального состояния спортсмена, завершившего спорт. Учитывая физиологическую потребность организма спортсменов к физической нагрузке, выработанной в виде привычки за несколько лет занятий спортом считаем необходимым сочетание методов включающих физическую активность и психологическую подготовку, а также рефлексивную работу [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что профессиональные спортсмены после завершения спортивной карьеры могут испытывать сложности в социально-педагогической адаптации. В связи с этим тренеру

необходимо осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов с целью оптимизации их социально-педагогической адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк. - М.: Аспект-Пресс, 2003.-357с.
2. Загайнов Р.: Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев – М.: Советский спорт, 2005
3. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2012. – 416с.

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК КАК МЕТОД САМОКОНТРОЛЯ

Панкова Л.О.

*Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение
Шелеховского района спортивная школа «Юность»*

Для спортсменов в спортивной подготовке большое значение имеет самоконтроль.

Самоконтроль - систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего организма. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа у спортсмена, делает более эффективной работу врача, тренера, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели, спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой для проведения самоконтроля спортсменом является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Данные записываются в тетрадь или заносятся в электронные дневники (существуют различные программы для смартфонов и планшетов, их задача — помочь в прогрессе).

Маленьким спортсменам 5-7 лет заполнение дневника чаще всего не по силам, в 8-11 лет ребёнку можно помогать советами и обсуждениями по заполнению, а вот в подростковом возрасте спортсмен уже обретает самостоятельность [2].

Дневник может заполняться и тренером, в дневнике он может описывать ход тренировки, соревнования, ошибки спортсмена, или свои, результаты, в игровых видах спорта указывать на каких позициях игроки, замены, счёт и т.п.

Без спортивного дневника результатов достичь будет более трудно, т.к. просто можно забыть необходимые для анализа данные.

Если говорить о требованиях к ведению спортивных дневников, то какого-либо особого стандарта в записях нет, это довольно субъективно. В зависимости от вида спорта, техническая информация в дневнике может отличаться.

В дневник записываются каждый день все показатели, все действия, которые производились на тренировке, соревнованиях, нагрузка, состояние, настроение. Заполнение записей лучше всего делать в кратчайшие сроки после тренировки и соревнования, не откладывая на потом, так как организм еще помнит ощущения к восприятию нагрузки, эмоциональный фон.

Рекомендации к заполнению спортивного дневника:

- в начале спортивного сезона вместе с тренером заполнять оперативный план, где указывать основные соревнования с планируемыми результатами
- расписывать полностью свой распорядок дня
- характер выполнения задания на тренировке, соревнованиях
- антропометрические данные (вес массы тела, ЧСС, объемы тела и т.п.)
- нагрузка, настроение, самочувствие
- результаты прикидок, соревнований
- энергия (т.е. были ли у вас силы на тренировку),
- нюансы тренировки и ощущения (легко или «на пределе» выполнялись повторения в последних подходах и т. д.),
- свои соображения и предположения (например, стоит ли увеличивать нагрузку на определённую группу мышц),
- собственная оценка проведенной тренировки по пятибалльной шкале.
- в конце спортивного сезона подводить итог и анализировать динамику роста результатов или технических умений, подсчет количества стартов и соревнований

Собрать данные о тренировках, детально проанализировать их, поделиться с друзьями - все это возможно с различными современными пульсометрами, шагомерами и популярными интернет - сервисами, они синхронизируются практически с любой моделью спортивных часов и их приложениями - именно поэтому они пришли на смену бумажных спортивных дневников.

Во-первых, проще отслеживать самостоятельные занятия свои или своих подопечных, а во-вторых, интересно узнать о тренировках других спортсменов,

в том числе и зарубежных. Но, далеко не все из них используют электронные дневники. Всё-таки собственным "рукописям" серьёзные спортсмены доверяют больше. Не все любят делиться своими тренировками с широкой общественностью и тем самым раскрывать свои небольшие секреты в тренировках, которые могут помочь достичь победы над соперниками.

Главная суть ведения дневника – это развитие мышления спортсмена.

На важных тренировках или соревнованиях тренер не может физически быть рядом. Для спортсмена находясь в стрессовой ситуации, очень важно принять решение быстрее своих соперников, а главное самостоятельно[2]. А вот после выступления спортсмен и тренер смогут обсудить сложившуюся ситуацию, найти более правильные варианты тактики.

Дневник помогает выяснить неочевидную причину плохих результатов и ряд других факторов. Ценно то, что можно сравнить прошлый микро-, мезо- или макроцикл с текущим, и, следовательно, внести соответствующие коррективы на будущее. С помощью дневника можно отследить, когда стали появляться первые признаки спада, разобраться, с чем они были связаны. Но все-таки в первую очередь нужно полагаться на текущее самочувствие, анализируя проделанную работу.

Поговорка "в одну реку не зайдёшь дважды" применима и к тренировочному процессу. Повторив программу успешной подготовки, далеко не всегда получится повторить и быстрый результат на соревнованиях.

Вывод: Самоконтроль спортсменам позволяет более точно оценить свое физическое состояние и скорректировать нагрузку и тем самым избежать травм и переутомлённости [1]. Таким образом, можно сказать, что такой вид контроля необходим для наибольшей продуктивности тренировок и достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный дневник спортсмена для тренера не должен быть сухим документом, а в первую очередь душой его воспитанника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Файзуллин Н.Н. Спортивный дневник как средство подготовки боксёров. [Электронный ресурс] – 2016. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-dnevnik-kak-sredstvo-podgotovki-bokserov2>.
2. Дневник спортсмена: зачем он нужен и как его вести [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Скубий Ю.А.

Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь, Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г.Шевченко

Немецкими специалистами гандбола E. Federholf, H. Stein [2] давно замечено, что в качестве важной особенности спортивного соревнования выступает высокая личностная и общественная значимость самого процесса игровой борьбы, ее итога, достижение наивысшего результата. Однако всегда связано с максимальными психическими и физическими нагрузками стремление к высшему достижению, подчас превосходящие возможности спортсмена.

Выступает важной составной частью комплексного психолого - педагогического контроля анализ соревновательной деятельности спортсменов, направленный на:

- Расширение объема информации об игровой деятельности спортсменов.
- Выявление причинно-следственных связей, влияющих на результат матча, на разработку модели игры и спортсменов различных амплуа.
- Определение тенденции развития игры и технико-тактических особенностей игры отдельных команд.
- Получение данных о сильных и слабых сторонах подготовленности игрока команды.
- Проверку и коррекцию тренировочного процесса учитывая анализ игровой деятельности.

В гандболе параметры соревновательной деятельности представляют собой величину, постоянно изменяющуюся в определенных пределах, которая зависит от уровня мастерства команды, от степени сложности турнира и от уровня подготовленности конкретного соперника. По данной причине, систематический мониторинг и экспресс - оценка игровой деятельности необходим в практике гандбола, дающие возможность формирования оперативной информационной модели соревновательной деятельности и рекомендуемые модельные характеристики с целью коррекции учебно-тренировочных программ [3].

Спецификой гандбола является большой объем, разносторонность, вариативность, и чрезмерная сложность проявления двигательных навыков в соревновательной деятельности. Это связано с рядом факторов:

- Аритмичность и асинхронность движения рук и ног усложняют координацию и нарушают взаимосвязь двигательных навыков передвижения и владения мячом.
- Постоянное, жесткое, контактное противоборство игроков с

противником.

— Высокие скорости передвижения игроков на относительно малом пространстве.

Эффективность деятельности гандбольной команды в целом и отдельных игроков обуславливается степенью соответствия индивидуальных особенностей спортсмена характеру выполняемой в команде функции. Успех двигательной деятельности гандболиста зависит от устойчивости и многообразия двигательных навыков, развития физических качеств, интеллектуальных способностей, а также устойчивости к стрессовым ситуациям в процессе соревновательной деятельности [2].

По данным Л.А. Латышкевич, С.Л. Литвинюк [8], многообразие двигательных действий в гандболе и экстремальные условия их выполнения накладывают определенный отпечаток на развитие психических качеств и функций, требуют от гандболистов тонких нервно-мышечных ощущений, силовых и временных дифференцировок, психоэмоциональной устойчивости, особого уровня тревожности. Гандбол требует учета свойств нервной системы и особенностей темперамента. Эти условия обосновываются упорным состязанием в присутствии многочисленных болельщиков, которые не всегда благожелательно настроены; недостаточно объективной оценкой правильности и неправильности действий со стороны соперников и судей; необходимостью неоднократного проявления максимальных психических и физических усилий в зависимости от постоянно изменяющихся соревновательных ситуаций [2].

Как и любой другой вид соревновательной деятельности, гандбол характеризуется высокой ответственностью, трудностью задач. Кроме того, по свидетельству В.И. Баландина [1] и И.В. Горячевой [4] гандбол предъявляет высокие специфические требования к психике игроков, к наличию у них определенных волевых качеств и устойчивости к стрессовым ситуациям. Личностные особенности и психические качества гандболиста в осуществлении соревновательной деятельности играют важную роль [5]. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности гандболист должен обладать определенными способностями и умениями. Игровая деятельность гандболистов характеризуется сложной обстановкой спортивной борьбы, что обусловлено особым психологическим фоном игры.

По мнению таких специалистов, как А.Н. Перепелов, В.Д. Фоменко, игра включает в себя столкновение интересов играющих, жесткое противодействие соперников, сложные принятия тактических решений в острых конфликтных ситуациях и при крайне жестком лимите времени для обдумывания предстоящих действий, большой и непрерывный поток информации, который поступает к игроку под различными углами зрения, наличие комплекса движущихся объектов (мяч, партнеры, соперники), быстротечность и постоянные изменения игровых ситуаций, а также использование соперниками и партнерами по команде ложных, отвлекающих движений. В свою очередь автор Л.А. Латышкевич особо подчеркивает, что в гандболе в условиях

конфликтных ситуаций протекает соревновательная деятельность, т.е. в борьбе с соперником, преследующего диаметрально противоположные цели, в условиях неопределенности, которые касаются возможных действий со стороны противника.

Соревнования являются системообразующим звеном, определяет целостную систему организации и методов подготовки для достижения спортивных результатов. Без этого звена нет смысла в существовании спорта как такового. Поэтому спорт принято рассматривать как сферу деятельности человека, направленную на обеспечение функционирования и развития соревнований [6].

Педагогическая роль соревнований заключается в том, что они подводят итоги тренировочного учебно-воспитательного процесса, способствуют повышению его эффективности и нахождению слабых элементов в подготовке спортсменов. Соревнования являются практической проверкой состояния моральных и волевых качеств спортсмена, уровня его специальной подготовленности. И только в процессе соревнований можно адекватно воспитывать такие важные черты характера гандболистов, как воля к победе, чувство дружбы, умение подчинять личные интересы интересам команды, уважение к соперникам, смелость, решительность, настойчивость, самообладание и т.д. [6].

Для оптимального построения процесса подготовки к предстоящим соревнованиям необходимо знать специфические особенности структуры соревновательной деятельности, факторов, которые обуславливают ее эффективность и надежность.

В соревновательной борьбе в качестве конечной цели выступает победа. Необходимо решить ряд частных задач команде для ее обеспечения. Содержание компонентов деятельности по выполнению этих задач в процессе соревнований и составляет структуру соревновательной деятельности [5]:

— Первый главный компонент (верхний уровень) представлен целостным противоборством команд, то есть, представлен во взаимосвязи всеми компонентами структуры.

— Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, искусство руководства командой в соревнованиях. Для разработки стратегии необходимо изучить тенденций игры, определить направленность процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучить условия проведения будущих. Это определение плана игры и оценка возможностей отдельных игроков своей команды.

— Третий компонент связан с тактическими действиями в нападении и защите. Тактика нацелена на решение текущих задач в ходе одной встречи. В соревновательной борьбе происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий у одной команды. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков.

— Четвертый компонент выступает в виде приемов игры – техника. В гандболе игрок сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота.

Соревновательная деятельность гандболистов мотивируется сюжетом, который определяет главную цель игры - забросить в ворота больше мячей, чем соперник. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в соответствии с которой гандболистов различают по амплуа: вратарь, полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний, крайний, линейный) и в обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитник).

При подборе игроков на различные амплуа необходимо, как считает А.Б. Хрыпов, оценить ряд показателей, которые оказывают существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности: способность к самостоятельным решениям, предвидение ситуации, стабильность действий в условиях жесткой борьбы, самообладание в стрессовых ситуациях, тактическая образованность, широкий арсенал приемов техник, целеустремленность, дисциплинированность.

В современном гандболе, по мнению В.Н. Кудрицкого и С.П. Мироновича [7], успех соревновательной деятельности во многом определяется уровнем развития волевых качеств. Жесткая контактная силовая борьба, приводящая к болевым ощущениям, требует от игроков выдержки и самообладания.

Таким образом, для успешного выступления в ответственных турнирах необходимо изучать психологические механизмы и факторы, определяющие надежность и эффективность соревновательной деятельности гандболиста. Их знание позволит определить адекватные средства и методы и наметить пути целенаправленного воздействия на наиболее важные для игрока функции и качества в процессе тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич// Теория и практика физ. культуры. 1999. - № 4.
2. Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов: дис. канд. пед. Наук. / М., 2011.
3. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивных играх/ М.А. Годик / М., Физкультура и спорт, 1980.
4. Гусев А.В. Специальная подготовка гандбольных вратарей-женщин: автореф. дис. канд. пед.:наук/ Гусев Алексей Владимирович; Рос. гос. универ. физ. культ спорта и туризма. М., 2000.
5. Игнатъева В.Я. Учебник. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. - Изд. "Физическая культура". 2008.
6. Кубраченко Александр Григорьевич. Гандбол: учеб. для вузов системы физ. воспитания и спорта / А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук; М-во семьи, молодежи и спорта Украины. – Киев: [Б. и.], 2010 (Отпеч. в ОАО «Полиграфкнига»)
7. Кудрицкий В.Н. Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч/ В.Н. Кудрицкий, С.П.

Миронович. – Минск, 1988.

8. Латышкевич Л.А. Современные тенденции развития клубного мужского гандбола / Л.А. Латышкевич, В.В. Фойгт, Ф.Л. Лебедь // Спорт и подвижные игры в современном физкультурном движении. — Киев, 1989.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ПОДРОСТКОВ

Скубий С.С.

Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь, МОУ «Тираспольская средняя школа № 17»

Понятие «здоровье» возникло в эпоху античности. Данное понятие рассматривали в качестве внутренней согласованности, гармонии всех элементов человеческой природы. Человек, который заботится о своем здоровье, должен соблюдать умеренный образ жизни, быть уравновешенным и постоянно стремиться к самосовершенствованию. Также на самого человека возлагалась ответственность за сохранение своего здоровья.

Согласно формулировке ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (Устав ВОЗ, 1948 г.).

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, которые способствуют, или наоборот, угрожают здоровью [5]. От общей культуры и знаний человека зависит правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления.

Культура здоровья выступает комплексным понятием, включающее теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления [6].

В настоящее время есть несколько основных элементов физической культуры:

- закаливание организма;
- утренняя гимнастика;
- различные физические упражнения;
- активный туризм;
- личная гигиена и другие.

В понятие «физическая культура» входит так же, такое понятие, как «физическое воспитание». Физическое воспитание – педагогический процесс, в ходе которого человек обучается двигательным функциям. Это воспитание направлено на развитие физических способностей подростка, получение умений, знаний в области физкультуры с целью формирования физически здоровой молодёжи. Физическое воспитание помогает воспитать здоровую

молодежь. Так же физическая культура помогает организовать досуг и может служить хорошей профилактикой асоциального поведения молодежи, формирует высокий уровень гражданственности и патриотизма. Поэтому стоит ещё больше продвигать данную культуру среди молодого поколения [4].

Несмотря на очевидность необходимости вести здоровый образ жизни, процесс формирования культуры здоровья всегда являлся сложным вопросом как для общества в целом, так и для отдельно взятого человека в частности.

На состояние здоровья подростков влияет целый ряд факторов: снижение уровня жизни в стране, ухудшение экологической обстановки, изменение материального положения и воспитательный потенциал семьи. Нарушение здоровья подростков негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего образования. Сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся [3].

Роль физической культуры в жизни подростка, в связи с тем, что в подростковом возрасте сердечно – сосудистая система переживает структурные и функциональные изменения, велика. От данных изменений зависит готовность организма выдерживать более сложные нагрузки, когда подросток станет достаточно взрослым. Недостаток занятий физической культурой может привести к преждевременному старению сердца, так как будет нарушена скорость кровообращения и сердечный ритм [4].

Занятие физической культуры помогает во многом подростку. К примеру, приучает к самодисциплине, благоприятно влияет на нервно – эмоциональную систему, организм становится более выносливым [7].

Состояние здоровья отражается на всех видах деятельности учащихся подросткового возраста. Отсюда следует, что образовательный процесс необходимо выстраивать с учётом заботы о здоровье ученика, а значит не принуждать его к занятиям, а воспитывать у него интерес к познанию себя и стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья. Этому будет способствовать учитель по физической культуре, от которого в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье будет оказывать пребывание детей в образовательном учреждении, а также сам процесс обучения [8].

В настоящее время проводятся образовательные, образовательно - оздоровительные программы, информация о здоровом образе жизни появляется в содержательной части уроков физической культуры, естественных предметов. Большую роль в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни играют физические упражнения, они благоприятно воздействует на рецептивные интеллектуальные процессы организма. Дети подросткового возраста, имеющие достаточный объем движений во время всего дня, с учетом возрастных и личностных особенностей, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, правильной работой

сердечнососудистой и дыхательной систем, более низкой подверженностью простудным заболеваниям [3].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физической культуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене. Физическое развитие подростка создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый школьник может лучше проявлять себя в быту, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Физическое воспитание, наряду с осуществлением физического развития, должно формировать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание является многогранным процессом организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, которая направлена на укрепление потребности в занятиях физической культурой, осмысление ее психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни [1, 8].

Физическая культура неразрывно связаны с становлением молодого организма. Вместе они взаимодействуют на достижение оптимального здоровья. Здоровье в свою очередь – это главная характеристика каждого человека, показатель выносливости, трудоспособности, равенства с другими физически активными людьми. Здоровье требует постоянного внимания и укрепления. А физическая активность выступает одним из главных факторов в процессе его совершенствования [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Булах А. А. Укрепление здоровья подростков в процессе внеклассной работы по физической культуре // Безопасность городской среды. Материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. 2016
2. Каспарян А.С., Двойникова Е.С. Физическая культура как фактор здорового образа жизни молодежи актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2019
3. Нагайцева И. Ф., Сухорукова Н. И. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни подростка // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Материалы конференции. 2017
4. Насибуллин И. Р. Укрепление здоровья подростков и молодежи через занятия физической культурой и спортом актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры // Материалы международной научно-практической конференции. 2018
5. Отношение населения к здоровью. М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 1993
6. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека. М., 1996

7. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрющенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111).

8. Худякова, Н. Л. Теория и методика воспитания, ориентированного на развитие ценностного мира человека: учеб. пособие / Н. Л. Худякова. – Челябинск: изд-во ЧЕЛГУ, 2008

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шулбаев А.А.

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

Мы живем в современном мире, который ни на минуту не останавливается в развитии. Прогресс не стоит на месте, следовательно, меняется специфика психики подростков, студентов. В XXI веке общество требует от подрастающего поколения следующие качества: активность, гибкость мышления, креативность во всех сферах деятельности. Особенно в физической культуре и спорте, которые, несомненно, являются одним из самых эффективных методов к пути формирования психологического здоровья человека. А как подрастающему поколению всему этому научиться? Кто может помочь в этом тяжёлом деле и быть примером?

Конечно же, им становится преподаватель, который развил все эти качества в себе и с радостью готов поделиться своим опытом. Ведь занятия спортом при поддержке взрослого человека оказывают большое влияние на развитие личностных качеств: внимания, концентрации, наблюдательности, стрессоустойчивости и т.д.[8.29]

Воспитание и развитие физических и личностных качеств зависит от преподавателя, его двигательной подготовленности, теоретических знаний, организаторских способностей, нравственной и эстетической речевой культуры. Связь деятельности преподавателя с воспитанием является главной особенностью профессионального труда. Педагог – это некий психолог, знаток души своих подопечных. Действительно, чем быстрее он «найдет общий язык» со студентами, тем скорее раскроет скрытые таланты и направит их в нужное русло.

Задача преподавателя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей или подростков, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности.

Педагог обязан воспитать следующие особенности: чувства прекрасного, этику поведения, мужество, настойчивость, терпение. А как он может добиться этого от своих воспитанников?

Можно выделить несколько методов формирования личности во время тренировок: непосредственное влияние педагога на воспитанника; создание нужных условий и обстоятельств, для вынуждения воспитанника изменить собственное отношение, выразить свою позицию, проявить характер; совместная деятельность воспитателя с воспитанником; процессы обучения и саморазвития в ходе дружеского и профессионального общения.

Исходя из того, о чем говорилось ранее, тренировки следует рассматривать в первую очередь как средство развития воли, привычки, преодоления усталости, жалости к себе, умение сохранять самообладание. Все эти трудности в наибольшей части проявляются во время спортивных соревнований, состязаний, которые развивают личностные качества. К сожалению, многие молодые талантливые спортсмены почему-то не дошли до своей цели. А что явилось причиной? Этому способствовало переоценивание своих сил, возможностей, плохой результат, ожидаемый пьедестал, которого не достиг... [7.34]

Именно в такие моменты особенно важна поддержка преподавателя, тренера, который после “падения с высоты” должен так замотивировать спортсмена, чтобы он не только продолжал заниматься, но и стал лучшим в начатом им деле. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем идеально подготовленного индивида. Но все же, в современной теории и практике вузовского физического образования и воспитания приоритет почему-то отдается формированию исключительно двигательных компонентов, физических качеств обучаемых. А куда же делись такие потрясающие черты как: отзывчивость, чуткость, великодушие?

Можно заметить, что девушки более стрессоустойчивы, нежели юноши. Исходя из результатов, можно сделать вывод о том, что уровень стресса, пожалуй, был бы намного ниже при поддержке близких и преподавателей. Фактически при недостаточном влиянии этого фактора происходит истощение адаптационных сил организма.

Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. На стресс студентов в процессе учебы влияют некоторые факторы: отдаленность от родителей; проблемы в семье; неприятные ситуации с однокурсниками; проблемы личного характера; плохое состояние здоровья; изменения материального положения. Также существует несколько типов биологических реакций, и зависят они от биологического профиля человека, иными словами, все зависит от внутреннего устройства человека, его характера, склад ума, особенностей его жизни. [3, с. 56]

Некоторых людей стресс делает сильнее и лучше, дает мотивацию на дальнейшее саморазвитие. А некоторых людей наоборот угнетает и заставляет впасть в депрессию и закрыться от всех людей, так же и близких. Что бы бороться со стрессом: надо стараться держать ситуацию под контролем, надо иметь чувство контроля ситуации; что бы защитить себя от стресса, можно мыслить нестандартно, воспользоваться своим воображением; прогулки на свежем воздухе также помогают бороться со стрессом; надо развиваться духовно и морально, посетив культурно-развлекательные и культурные места, такие как музей, кино, театр, выставки и др.; общение с близкими тебе людьми и твоими хорошими друзьями; также хорошим средством от стресса является смех. Еще одним из факторов является нравственно-эстетическое воспитание и хочется подчеркнуть мысль достаточно простую, но не всегда ясно понимаемую массами.

Нравственное воспитание спортсмена — это шаг к успеху! А каким образом оно формируется? Что делает тренер, преподаватель для достижения этой цели? А нравственное воспитание спортсменов — это процесс освоения определенных моральных норм и правил поведения, взаимоотношений, как в спортивной деятельности, так и за ее пределами. Одним из элементов нравственных взглядов личности является осознание им нравственных ценностей и осмысление того, как эти они воспринимаются другими людьми. Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. [4, с. 98]

Также нельзя забывать о коммуникативных умениях педагога, они наиболее ярко проявляются в его педагогическом такте, в умении находить общий язык с детьми, избегать конфликтов в коллективе. В коммуникативных умениях большое место занимает умение эмоционально отзываться на переживания своих подопечных, формировать правильное отношение воспитанников к спортивному труду.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты — одно из тех направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека в спорте. Моральное состояние человека не должно оставаться без внимания. Бывают случаи, когда человек идеален физически, но при этом не способен добиться высоких результатов лишь потому, что ему не уделили должного внимания на психологическом уровне. Эмоции напрямую связаны с появлением у студентов новых увлечений, интересов. Также эмоциональная часть — одна из ключевых составляющих здорового образа жизни. Нужно помнить, что студенты ценят у педагога профессиональные навыки, оптимизм, самостоятельность суждений, умение их понимать и оказывать поддержку и помощь в трудную ситуацию. Их привлекает доброта, простота в общении, справедливость, искренность, доброжелательность, а пренебрежение этикетом, черствость могут испортить сложившиеся поначалу хорошие взаимоотношения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
2. Ильин Е.П.: Психология спорта. - СПб.: Питер, 2009
3. Лаптев, А.В. Управление физическим развитием А.В. Лаптев. – М.: Просвещение, 2003. – 180 с.
4. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 2001. – 160с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2001. – 543с.
6. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос Пресс, 2002. – 239 с.
7. Немов, Р.С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 688 с.
8. Уэйнберг Р.С.: Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Артюшина Е.П., Олзоева Н.В.

*Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
медицинский университет» Минздрава России*

Актуальность. На фоне перемен, которые происходят во многих сферах жизни российского общества, большое значение отводится возможности обучения студентов из разных стран мира в вузах России. Количество иностранных студентов в 2019 году выросло на 20 процентов. Более ста тысяч решили в этом году получать высшее образование в России [5]. Рост числа студентов вызван расширением взаимодействия России с другими странами и подписанием договоров о взаимном признании дипломов. Министерство образования и науки РФ прогнозирует дальнейшее увеличение числа иностранных студентов при повышении качества российского образования и создании более комфортных условий проживания и обучения [4]. Национальные традиции и этнические особенности оказывают влияние на процесс адаптации зарубежных студентов к климатическим условиям, культурной обстановке, образовательному процессу в учебном заведении. Поэтому адаптация к факторам окружающей среды и состояние их здоровья в настоящее время особенно актуальны. Физически здоровый студент лучше приспособляется к новым условиям, лучше учится, успешнее осваивает профессию. Одной из важных характеристик здоровья является физическое развитие, поэтому оценка морфо–функциональных показателей иностранных студентов важна, имеет практическое значение и информирует об уровне здоровья и адаптации к новым условиям жизни.

Цель. Провести сравнительный анализ физического развития в динамике у двух групп иностранных студентов, обучающихся в медицинском вузе.

Материалы и методы. В обследовании приняли участие 41 иностранный студент. Медицинский осмотр в 2018 году прошли 18 человек и в 2019 году 23 студента. Средний возраст $22,2 \pm 1,6$ года. Большая часть студентов из Индии и стран Африки. Объем проведенного обследования включал: опрос, сбор анамнеза, наружный осмотр для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата, измерение морфофункциональных антропометрических показателей по общепринятым методикам. Измерялись

рост, вес тела, экскурсия грудной клетки, спирометрия с определением жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и кистевая динамометрия. Физическое развитие студентов оценивалось с помощью метода индексов. Рассчитывались: индекс массы тела (ИМТ $\text{кг}/\text{м}^2$) и функциональные показатели – жизненный (мл/кг) и силовой (%) индексы.

Исследование опорно–рессорной функции стоп включало плантографию. Оценка отпечатков стоп проводилась по методу Чижина И.М. Он позволяет оценить зону контакта подошвенной поверхности стопы с расчетом индекса. В норме индекс стопы до 1. При уплощенной стопе – до двух. И больший индекс характерен для плоской стопы. Также контролировались показатели гемодинамики в покое и при выполнении нагрузочной пробы.

Полученные данные обрабатывались с помощью программ: «Microsoft Office Excel 2010», «IBM.SPSS.Statistics.v22». Количественные данные представлены в виде средних показателей (М) и ошибки среднего арифметического (m) при нормальном распределении показателей и вычисление коэффициента достоверности Фишера – Стьюдента.

Результаты обследования. В результате проведенных обследований иностранных студентов выявлено, что средний рост у них в 2019 году был несколько выше и составил $175,6 \pm 5,7$ см, в 2018 году – $171,2 \pm 7,9$ см. Показатели веса практически не отличались: $74,6 \pm 11$ кг и $73,0 \pm 3,6$ кг соответственно. Индекс массы тела в обеих группах (ИМТ) был в пределах нормы - $23,8 \pm 2,6$ $\text{кг}/\text{м}^2$ и $24, \pm 0,9$ $\text{кг}/\text{м}^2$. Значения окружности грудной клетки в динамике у студентов также были близки и составили $96,5 \pm 6,6$ см и $93,6 \pm 2,2$ см. Экскурсия грудной клетки в обеих группах в пределах физиологической нормы: $7,4 \pm 2,6$ см и $6,7 \pm 0,4$ см. При обследовании функции дыхания, средние показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в обеих группах были в пределах нормы и составили $4,1 \pm 0,9$ литра и $4,1 \pm 0,2$ литра. Но при расчете на килограмм веса жизненный индекс был $57,1 \pm 12,32$ мл/кг и $57,2 \pm 3,2$ мл/кг, что на 12% ниже российских показателей для мужчин. Внутри группы у 60,2% иностранных студентов в этом году и 72,2% студентов прошлого года выявлено снижение жизненного индекса. Чем выше этот показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки. Выявлены удовлетворительные силовые показатели в обеих группах. Кистевая динамометрия правой руки была равна $44,6 \pm 10,2$ кг и $47,4 \pm 2,8$ кг. Внутри группы показатели силы правой кисти снижены аналогично: у 78,3% и 55,5% соответственно. Силовой индекс составил соответственно – $60,1 \pm 12,1\%$ и $64,9 \pm 2,4\%$. Индексы физического развития – это соотношение отдельных антропометрических признаков. Расчет ИМТ обычно используется как универсальный, но усредненный метод вычисления массы тела человека. Несмотря на то, что средние весо–ростовые показатели в обеих группах соответствовали нормальным значениям, у 26% студентов этого года и 50% в прошлом году выявлено предожирение. Снижение жизненного и силового индексов у большинства студентов лимитируются лишним весом, так как эти параметры рассчитываются на

килограмм массы тела. Организация питания в новой стране играет большую роль в жизни студентов. Многие из них регулярно питаются фаст-фудом, что ведёт к набору лишнего веса [1].

Плоскостопие – деформация стоп, характеризующаяся опущением ее сводов и нарушением опорно–рессорной функции. Статическое плоскостопие развивается на фоне избыточной массы тела, слабости мышечно-связочного аппарата голени и стоп, гиподинамии [2]. Анализ плантограмм показал, что индекс стопы по Чижину в обеих группах студентов составил $0,9 \pm 0,5$, что близко к верхней границе нормы. Однако диагностика внутри группы выявила большое количество студентов с уплощенной стопой в 2019 году 47,8% и 33,3% в 2018 году, что, скорее всего, связано с гиподинамией, ограничением двигательной активности и снижением физических нагрузок. В целом выявленные отклонения связаны с изменением образа жизни, проблемами адаптации иностранных студентов к различным климатическим изменениям проживания и новым социальным условиям жизни. Недостаточная языковая подготовка (языковой барьер) и высокая учебная нагрузка являются стрессом и предъявляют к организму студента повышенные требования. Значительное время для самоподготовки также ведет к увеличению гиподинамии [3].

Выводы:

1. Анализ данных физического развития в двух группах англоязычных студентов старших курсов выявил тенденцию к увеличению массы тела на фоне снижения функциональных показателей.
2. Значимых различий между сравниваемыми показателями в динамике не выявлено.
3. Студенты, обучающиеся в медицинском вузе, в связи с загруженностью в учебном процессе испытывают гиподинамию, что отражается на состоянии их здоровья.
4. Для улучшения процессов адаптации и нормализации морфофункциональных показателей физического развития студентам желательно увеличить двигательную активность в виде занятий физической культурой в учебное и внеучебное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арутюнян А. А., Долгова Е. В., Распопина Л. Г. Влияние продуктов категории «фастфуд» на рост и развитие организма, а также на его когнитивные функции // Юный ученый. – 2016. – №3. – С. 159-163.
2. Булнаева Г.И., Радионова А.Н., Сивун Н.Ф. Нарушение амортизирующей функции стопы и ее профилактика // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Сборник материалов IX областной научно-практической конференции молодых ученых. – Иркутск, 2016. – С. 17-20.
3. Гладуш А. Д., Трофимова Г. Н. Социально-культурная адаптация иностранных граждан к условиям обучения в России // Высшее образование сегодня. – 2008. – №12. – С. 30-35.

4. Маркина Д. М. Социально-экономические факторы, оказывающие влияние на мотивацию обучения в России иностранных студентов на примере РАНХиГС II Social-economic phenomena and processes. – 2018. № 2 (13). – С. 5-63.

5. Набиркина М. Вуз без границ: иностранцы хотят учиться в России // Российская газета - Федеральный выпуск № 243. – 2019.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Бубеев Э.А.

*Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
медицинский университет» Минздрава России*

Актуальность. Современный спорт предъявляет к организму молодого и не сформировавшегося человека, высокие требования и, следовательно, имеет определенные профессиональные факторы риска. В связи с этим при проведении ежегодного медицинского обследования спортсменов во врачебно-физкультурном диспансере первоочередной задачей является максимально эффективная диагностика и оценка состояния здоровья.

Цель исследования. Провести анализ данных об ограничениях и противопоказаниях для занятий спортом.

Результаты. Врачебно-физкультурный диспансер (ВФД) – лечебно-профилактическое учреждение поликлинического типа для медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. На базе диспансера проводится медицинское обследование спортсменов и осуществляется врачебный контроль за состоянием их здоровья в виде диспансеризации, этапного и текущего контроля [4]. И создана врачебная комиссия для решения вопросов о возможности занятий спортом, лицам, имеющим стойкие отклонения в состоянии здоровья. За последние пять лет у 80 спортсменов выявлены противопоказания к физическим нагрузкам и им были запрещены занятия спортом. Проведен анализ врачебных карт этих спортсменов. Большинство из них (65%) относились к возрастной категории от 10 до 18 лет. 35 % были в возрасте от 18 до 25 лет. Более половины обследованных, начинающие спортсмены без спортивного разряда (56%). Каждый третий имел юношеский разряд. И 14% являлись квалифицированными спортсменами: у 8% из них – 1 и 2 взрослый и 6% – кандидаты в мастера спорта (КМС). Самый высокий процент, отстраненных от занятий спортом, в легкой атлетике (30%). Далее в контактных видах спорта 15,6%: бокс, рукопашный бой. Игровые виды футбол, хоккей с мячом – 12%, художественная гимнастика, акробатика 9,6%, борьба 8,4%, плавание 7,2%, стрельба из лука 4,8%, другие виды спорта 12,4% от общего числа обследованных. Основной причиной запрета для тренировок были заболевания зрительного анализатора (42%). Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) составили 14,4%. Сахарный диабет встречался в 13,2%, патология ЦНС

в 12%. Далее заболевания крови 7,2%, мочевыделительной системы 4,8% и поражения других органов и систем составили 6,4%.

Большинство отстраненных спортсменов занимались легкой атлетикой. Бег на короткие, средние и длинные дистанции относится к циклическим видам спорта. Противопоказания для занятий легкой атлетикой общие с противопоказаниями для занятий спортом в целом. Основными причинами отстранения от тренировок и занятий спортом легкоатлетов были заболевания органов зрения: миопия и гиперметропия средней и высокой степени, сложный астигматизм. По мнению Макаровой Г.А. занятия легкой атлетикой, тяжелой атлетикой, боксом и борьбой противопоказаны при любой степени миопии [2]. На фоне значительных нагрузок может развиваться периферическая отслойка сетчатки, атрофия зрительного нерва. При аномалии рефракции в виде гиперметропии вопрос о занятиях спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности коррекции. Небольшим степеням дальности зрения, как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения (1,0 или 0,9–0,8), поэтому занятия спортом возможны.

Вторая по численности группа спортсменов, имеющих противопоказания для тренировок были боксеры и борцы. Также как в легкой атлетике доминирующими причинами являлись заболевания органов зрения (миопия и гиперметропия средней и высокой степени, сложный астигматизм.) Бокс – контактный и травматичный вид спорта. Спортсмены наносят друг другу удары. Движения носят скоростно–силовой характер. В связи со спецификой данного вида спорта к занятиям боксом не допускаются лица при любой степени миопии, гиперметропии.

Большинство современных видов спорта связаны с перенапряжением опорно–двигательного аппарата. Основной причиной патологии являются чрезмерные нагрузки, которые не соответствуют уровню физической подготовки спортсмена. Наибольшее влияние на проявления патологии оказывает специфика вида мышечной деятельности и внешней среды, в которой эта двигательная деятельность осуществляется. Заболевания и травмы ОДА чаще встречались у представителей скоростно–силовых видов спорта и в единоборствах (14,4%). И относительно редко у пловцов. Специфика мышечной деятельности и нарушение тренировочного процесса способствуют развитию сколиоза, дегенеративно–дистрофических изменений в позвоночнике и крупных суставах. При нефиксированном искривлении позвоночного столба во фронтальной плоскости и с начальными признаками остеохондроза с бессимптомным течением считается допустимым занятия только симметричными видами спорта. Знание особенностей влияния разных видов мышечной деятельности на патологические изменения ОДА важно для донозологической диагностики в спорте, прогнозирования риска развития заболеваний, профилактики и оптимизации программ реабилитации спортсменов [3,5].

Водные виды спорта включают: плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Плавание основано на преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Вода обладает большой плотностью по сравнению с воздушной средой, оказывая сопротивление, которое возрастает с повышением скорости движения пловца и вызывает увеличение его усилий. Потребление кислорода приближается к максимуму и возрастает роль анаэробных процессов, поскольку интенсивность работы превышает уровень анаэробного порога [6]. Плавание противопоказано при осложненной миопии без коррекции. Занятия прыжками в воду и водным поло противопоказаны при любой степени миопии вне зависимости от коррекции зрения. Это связано с высокой вероятностью травматизации органов зрения (осложнения миопии, отслойка сетчатки) при непосредственном соприкосновении с водой при прыжках с трамплина, при резком нырянии в воду. Заболевания органов зрения и ЛОР-органов встречаются у занимающихся водными видами спорта в 40–45% случаев. При этом у пловцов доминируют заболевания глотки, полости носа и придаточных пазух [1].

Медицинским отводом для занятий спортом является сахарный диабет. При диспансеризации и дополнительном обследовании, заболевание выявлено у 13,2% начинающих спортсменов, занимающихся разными видами спорта. В основном это дети с инсулинзависимым диабетом 1 типа. Недостаточность инсулина при сахарном диабете вызывает скачки уровня глюкозы в крови, поэтому занятия физическими упражнениями требуют постоянного контроля уровня гликемии. Испытывая мышечную слабость, дети мало двигаются, поэтому им показана лечебная или по показаниям физическая культура. Физические упражнения улучшают метаболизм, повышают тонус и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Снижение сахара в крови под воздействием физических нагрузок происходит вследствие увеличения в клетках белков, которые являются транспортерами глюкозы. При систематических нагрузках должна быть коррекция дозы инсулина. Неадекватные физические нагрузки могут приводить к гипогликемии, поэтому важно придерживаться рекомендованных специалистом нагрузок, контролировать уровень глюкозы в крови и придерживаться диеты.

Таким образом, большинство обследованных лиц, у которых были выявлены заболевания не совместимые с занятиями спортом, начинающие спортсмены, не имеющие спортивной квалификации и небольшим стажем тренировок. В основном это дети, занимающиеся в спортивных секциях. Изначально разрешение для тренировок было дано участковым педиатром. Потенциальных спортсменов врачебная комиссия не допустила к занятиям спортом уже на первом этапе обследования во врачебно-физкультурном диспансере, что важно для детей с целью сохранения их здоровья. Квалифицированные спортсмены, имеющие спортивный разряд (14%), наблюдались в диспансере иходили углубленное медицинское обследование, в ходе которого контролировалось состояние их здоровья. Анализ медицинских

карт спортсменов, отстраненных от занятий спортом, показал, что ими было пройдено 2 диспансеризации и 2-3 этапных осмотра. Средний стаж тренировок 3-4 года. Несмотря на это, при выявлении противопоказаний к значительным физическим нагрузкам, врачебной комиссией ВФД всем без исключения было рекомендовано либо сменить вид спорта, либо отказаться от занятий спортом в связи с выявленным или прогрессирующим заболеванием и возможными осложнениями.

Выводы.

1. Нацеленность только на результат, без учета функционального и физического состояния спортсменов, ведет к перетренированности и травматизму.

2. Должен быть индивидуальный подход к спортсменам, регулярный врачебный контроль в тренировочном процессе и квалифицированный уровень медицинского обеспечения начинающих спортсменов на первом, поликлиническом этапе обследования.

3. Только совместными усилиями врачей, тренеров и спортсменов можно сохранить здоровье и добиться высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Круглый А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях ОДА: Учебное пособие. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52 с.

2. Макарова Г.А., Мирошникова Ю.В. Медицинские противопоказания к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях. Методические рекомендации. – Москва, 2014. – 678 с.

3. Поляев Б.А., Перхуров А.М., Сидоров С.П. Основные положения донозологической функциональной диагностики в спорте. Функциональная диагностика. – М., 2014. – 107с.

4. Приказ Минздрава РФ от 20 августа 2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»

5. Пузин С.Н. Медико-социальные аспекты здоровья населения. Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний. – М., 2013. – 8 с.

6. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 127 с.

ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ НИЛТ-ТЕРАПИИ И ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЙ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

Васильева Е.А., Лукина О.С.

Россия, г. Иркутск, ООО «Академия движения»

Актуальность. В структуре общей заболеваемости взрослого населения Иркутской области болезни костно - мышечной системы составляют 17%. Наличие болевого синдрома в течение длительного периода приводит к уменьшению двигательной активности, страданиям пациента, изменениям жизненных приоритетов и снижению качества жизни.

Цель исследования. Оценить эффективность применения метода НЛТ-терапии и экстракорпоральной ударно-волновой терапии.

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено на базе ООО «Академия движения». За период с 2018г. по 2019г. было пролечено 45 человек (23 женщин и 22 мужчин) в возрасте от 26 – 70 лет. Все пациенты предъявляли жалобы на боль от сильной до нестерпимой (по ВАШ от 6 до 10 баллов), усиление боли при пальпации в центральной или медиальной частях подошвенной поверхности пяточной области, напряжение ахиллова сухожилия, ограничение тыльного сгибания, нарушение сна из-за боли, вынужденный прием НПВС. Методом случайной выборки пациенты распределены на группы. В первой группе – группе клинического сравнения (ГКС) (20 человек) – применяли стандартное комплексное лечение (ЛФК, массаж, индивидуальные ортопедические стельки). Во второй – основной группе (ОГ) (23 человека) дополнительно применяли методы НЛТ-терапии и ударно-волновой терапии. НЛТ-терапию применяли ежедневно в течение 6 дней, в дни без выполнения ударно-волновой терапии. Ударно-волновую терапию применяли 1 раз в 5-6 дней.

Методы исследования включали: сбор жалоб, оценка боли по шкале ВАШ, клиническое обследование пациентов, рентгенологический метод.

Применение высокой мощности НЛТ-терапии при коротком времени воздействия, обеспечивало быстрое снятие болевых ощущений за счет стимуляции собственных биологических процессов организма, улучшения микроциркуляции и оттока лимфы, регенерации тканей. Высокая амплитуда, скачкообразное изменение давления акустической волны ударно-волновой терапии способствовала процессам заживления, регенерации и репарации сухожилий и мягких тканей.

Результаты. У пациентов ГКС уменьшение боли отмечено у 25% (ВАШ от 4-6 баллов), у 65.2% ОГ (ВАШ от 0-3 балла), отсутствие боли при пальпации у 40% пациентов ГКС и 73.9% пациентов ОГ, уменьшение напряжения ахиллова сухожилия отмечено у 35% пациентов ГКС и 69.6% пациентов ОГ, увеличение тыльного сгибания стопы отмечено у 45% пациентов ГКС и у 82.6% человек ОГ; улучшение сна у 20% пациентов ГКС и у 86.9% человек ОГ. Отказ от приема НПВС у 82.6% пациентов ОГ указывает на уменьшение воспалительно-дегенеративных изменений плантарной фасции.

Выводы. Сравнительный анализ лечения двух групп пациентов с плантарным фасциитом показал высокую степень эффективности и результативности методов НЛТ-терапии и ударно-волновой терапии за короткий период.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вербицкий А.Ю., Садовникова А.М.

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Анализ научной и методической литературы по проблеме остеохондроза шейного отдела позвоночника у людей пожилого возраста, показал актуальность этого заболевания, поскольку 90% людей старше 60 лет в той или иной степени страдают от этого дегенеративного заболевания позвоночного столба. Остеохондроз шейного отдела позвоночника — это самое распространение патология ОДА, по сравнению с другими отделами позвоночника, приводящее к головным болям, нарушению координации, шуму в ушах, снижению остроты зрения, онемению в верхних конечностях, и даже потери сознания. Ко всему выше перечисленному можно добавить и возрастные изменения в организме пожилого человека, такие как постепенная атрофия клеток всех органов и тканей, замедление обмена веществ, снижение работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, мышцы, сухожилия и связки теряют эластичность, изменения в ЦНС [1, 3]. Все это ухудшает качество жизни пожилых людей. Одним из важнейших средств реабилитации больных с шейным остеохондрозом являются лечебная физическая культура. Применение лечебной физической культуры при шейном остеохондрозе позволяет улучшить функцию всех органов и систем, восстановить анатомическую форму и функции поврежденного сегмента позвоночника, повышает общий тонус организма, улучшает функций центральной нервной системы и способствует улучшению психоэмоционального состояния больного.

Цель исследования: оценка эффективности занятий лечебной физической культурой по усовершенствованной методике, направленной на физическую реабилитацию женщин пожилого возраста с шейным остеохондрозом. Вероятно, применение усовершенствованной методики занятий лечебной физической культурой, будет способствовать улучшению функциональных показателей опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также подвижности шейного отдела позвоночника и повысит эффективность физической реабилитации людей пожилого возраста, страдающих шейным остеохондрозом.

Под наблюдение были взяты пациенты Иркутского Гериатрического Медико-социального Центра. В исследовании приняли участие амбулаторные пациенты, женщины в возрасте 60-75 лет, имеющие в анамнезе остеохондроз

шейного отдела позвоночника. Все испытуемые по состоянию здоровья имели умеренно выраженные возрастные изменения. Для проведения эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная (15 человек) – это женщины, которые занимались по усовершенствованной методике занятий ЛФК; контрольная (15 человек) – это женщины, занимающиеся по традиционной методике занятий ЛФК при шейном остеохондрозе. В период экспериментального исследования все испытуемые занимались по общему плану и программе физической реабилитации, рекомендованной и утвержденной в Иркутском Гериатрическом Медико-социальном Центре на отделении реабилитации. Занятия лечебной физической культуре проходили два раза в неделю по пятьдесят минут совместно с инструктором-методистом ЛФК. Эксперимент проводился с 6 июля по 1 ноября 2018 года и длился 4 месяца. Все участники исследования дали согласие на участие в организованном эксперименте. До начала эксперимента и после его окончания было проведено тестирование функциональных показателей опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также подвижности шейного отдела позвоночника. Статистическая обработка полученного материала была проведена на персональном компьютере с использованием программы Microsoft Excel. Достоверность различий между средними арифметическими значениями тестов контрольной и экспериментальной групп, определялись при помощи параметрического t-критерия Стьюдента. В наших исследованиях граничное значение $t=2.05$ при 5% уровне значимости.

В общепринятой методике ЛФК часть упражнений заменили на упражнения, связанные с постизометрической релаксацией мышц (техника мягкого, аккуратного растяжения мышц). До начала занятий лечебной физической культурой и далее через каждый месяц проводилось оценка нервно – эмоционального напряжения у занимающихся женщин на основе внешних проявлений эмоций в мимике, скованности движений, треморе, вазомоторных реакциях по методике В.Л.Марищука [2]. Такая оценка требовалась для принятия решения о поэтапном включении в занятия с экспериментальной группой постизометрических упражнений. На протяжении всего периода эксперимента у испытуемых экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика внешних проявлений эмоций, характеризующих нервно – эмоционального напряжения у женщин пожилого возраста. Поэтому каждый месяц основную часть занятия лечебной физической культурой обновляли, включая упражнения на постизометрическую релаксацию мышц, вместо более простых, выполнивших свою функцию: в первый месяц - наклон головы вперед и наклон головы назад; во второй месяц - наклон головы во фронтальной плоскости; в третий месяц - поворотом головы в стороны; в четвертый месяц - постизометрическая релаксация трапециевидной мышцы.

В ходе эксперимента установлено, что все исследованные нами показатели, характеризующие функциональное состояние опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, продемонстрировали достоверную положительную динамику в обеих группах занимающихся. Однако, в экспериментальной группе подвижность в межпозвоночных суставах шейного отдела позвоночника после четырех месяцев занятий увеличилась на 0,7 балла, а в группе занимающейся по обще принятой методике ЛФК всего на 0,1 балла; показатели силы мышц шеи увеличились на 0,6 балла против 0,1 балла; показатели устойчивости и равновесия возросли на 0,5 балла против 0,1 балла. Следовательно, в экспериментальной группе изменения показателей, характеризующих функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, носили более выраженный характер, что указывает на высокую эффективность усовершенствованной методики занятий ЛФК для физической реабилитации у женщин пожилого возраста с шейным остеохондрозом. Это подтверждают результаты опросника «Нарушение жизнедеятельности в связи с болью в шеи». В экспериментальной группе уменьшение болевых ощущений после четырех месяцев занятий составило 0,21 балла, а в группе занимающейся по обще принятой методике ЛФК всего 0,11 балла.

Таким образом, внедрение усовершенствованной методики занятий ЛФК является эффективным средством физической реабилитации больных с шейным остеохондрозом позвоночника и может использоваться в работе с больными данной патологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выдрин, В.М. Особенности физической культуры взрослых /В.М. Выдрин// Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под общ. ред. Ю.Ф.Курамшина. - М. Советский спорт, 2003. – с. 302-309.
2. Ладыгина, Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста/ Е.Б. Ладыгина: Учебное пособие. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 65 с.
3. Лаптева, Е.С. Особенности психики в пожилом возрасте /Е.С. Лаптева// Пожилой человек. Сестринский уход: Пособие для медицинских сестер/ Под ред. В.Н. Петрова. – СПб.: Издательство «Диля», 2006. – с. 14 – 16.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ МЕНИСКА

Зотин В.В., Семёнов В.А.

*Россия, г. Красноярск, Сибирский Государственный Университет
Науки и Технологии им. М.Ф. Решетнёва*

В основном с данной проблемой можно встретить профессиональных спортсменов, которые занимаются различными видами спорта. Наиболее подвержены травмам суставы ног (голеностоп, колено) и различные растяжения

и разрывы связок коленного сустава подвергаются травмированию голеностопный и коленные суставы, а также спина. Растяжения и повреждения менисков – наиболее распространённый вид травмы, которые могут сопровождаться сильными болями, деформации суставов, в нередких случаях, возможна инвалидность:

Преподавателем был разработан комплекс программ по лечебной физкультуре, касающийся реабилитационного периода после операции на мениск коленного сустава. Комплексы включают в себя занятия ЛФК, которые подобраны индивидуально под студента, в различных условиях (спортзал, бассейн, беговая дорожка). Были отобраны студенты с инженерно-экономического института, и весь комплекс мероприятий был проведён на протяжении месяца.

Результаты сравнительного анализа исходных и итоговых показателей функционального и двигательного состояния коленного сустава испытуемых, перенёвших операцию, наблюдается положительная динамика во всех проведённых тестах и пробах. Следовательно, можно констатировать эффективность применения специально разработанного комплекса физической реабилитации.

Жесткая, но красивая игра на соревнованиях, падения, разбитые колени и синяки на ногах – это нередко можно увидеть на обычных занятиях по физкультуре, на соревнованиях, но это лишь одна сторона медали, что видят окружающие. Студенты встречаются именно с составляющей спорта – очень сильная нагрузка, которая часто сопровождается травмами

По частоте травм, у студентов, которые занимаются спортом – коленный сустав занимает первую тройку мест, а именно травма мениска. Мениск – образование в виде хряща, который нужен для формирования коленного сустава и выполняет функцию амортизации. Разрыв мениска – очень серьёзная травма и лидирует в списке травм.

Повышенная активность, нагрузки, частое разгибание колена из согнутого положения, а также различные микротравмы – всё это способствует разрыву мениска или его глубокой травме. В острых моментах применяется медикаментозное лечение с помощью обезболивающих. При повторных болях назначается рекомендация в виде проведения операции на удаление части или полностью мениска. Если не вмешаться вовремя, независимо от типа травмы, занятия спортом запрещены. После того, как была проведена операция физическое восстановление делится на несколько этапов: реабилитационный период, где главной целью ставится задача вернуть стандартные функции в минимальном объёме.

Приведём основные средства ЛФК поэтапно:

1 этап

1. Возвращение работоспособности сустава

2. Лечение путём физических упражнений, в которых будут задействованы все мышцы. За исключением мышц коленного (повреждённого) сустава

3. Продолжительность занятий в дореабилитационный период – в начале до 20 минут, в конце до 50 минут.

Все действия должны производиться в стенах стационара. Необходимо отказаться от массажа, т.к это может привести к осложнениям (синовиту)

После данного этапа начинается реабилитационный (2 этап). Он начинается спустя месяц после операции и продолжается около полутора месяцев. На данном этапе можно столкнуться с болезненностью сустава, мышц, ограниченная подвижность оперированного сустава, слабость в ноге и снижение работоспособности ноги в целом. [1]

На этом этапе все действия будут направлены на ликвидации болей в колене, восстановление походки (т.к характерна хромота в послеоперационном периоде), восстановление работы мышц (необходимо для длительной ходьбы и нагрузок в быту), а также укрепление мышц оперированной ноги.

Для реабилитации данной конечности было разработана программа ЛФК, которая является экспериментом преподавателя и которая будет направлена на восстановление функциональности ноги. В нашем случае используется вариативность проведения лечебной физкультуры и осуществляется это все в пределах допустимых нагрузок при физ.упражнениях. Все упражнения были согласованы с врачом-ортопедом, была включена ходьба на беговой дорожке, бассейн и недлительные прогулки

Весь послеоперационный период рассчитывается на месячную реабилитацию и должен проводиться каждый день, за исключением выходных дней. Всё было расписано по дням, ниже будет приведён рисунок

Поне-к Спортзал	Вторник Бассейн	Среда Беговая	Четверг Бассейн
---------------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------

Распределение нагрузки на коленный сустав по дням

Все упражнения с каждым днём были увеличены по временному диапазону (с 5 минут на 10 и т.д) и по количественному было решено, что они должны проводиться не более трёх раз в день. После исчезновения такого симптома, как боль в суставе, появляется возможность самостоятельного проведения лечебной гимнастики с увеличением повторений до 6 раз, со временем должно быть достигнуто 25. Необходимо доводить занятия до часа с некой периодичностью [2]

Все упражнения, связанные с бассейном были проведены также с врачом-ортопедом, с которым обговаривалась температура воды, выбор комплекса упражнений для выполнения. Было решено, что ходьба в воде является отличным упражнением для начального восстановления. В первые дни было решено сделать 50 шагов в минуту. После такого упражнения необходим массаж голени и ноги с повреждённым мениском в целом. От гидромассажа в

стационарных условиях мы отказались ввиду с тем что на базе нашего университета имеется бассейн и все упражнения были проведены там, в связи с тем, что нахождение в воде может уменьшить болевой синдром и вовсе его убрать.

Представленный выше курс физической реабилитации проводился на протяжении полутора месяцев в поликлинике, спортзале и бассейне СибГУ. Для перехода к последнему этапу было решено провести тестирование среди студентов с данным заболеванием, наше тестирование проходили студенты с инженерно-экономического института, с помощью которых нам удалось определить, эффективно ли сказался комплекс по восстановлению функциональности коленного сустава. Тестирование состояло из методов диагностики, где было показано состояние сустава до занятий ЛФК и после занятий ЛФК. Наше тестирование было для того, чтобы понять, как восстановилась подвижность, как чувствуют себя коленный сустав после данного эксперимента. Первое тестирование было проведено в начале декабря 2019 г., где стало известно состояние менисков и коленного сустава в целом. Второе – после окончания эксперимента преподавателя, в феврале 2020 нам удалось определить итоговые показатели, которые были сравнены с начальным этапом. Основной задачей нашего эксперимента являлось, как поведёт себя мениск после определённых упражнений и восстановилась ли подвижность и работоспособность сустава. Был сформирован тест, который направлен на выявление того, на сколько градусов увеличилось разгибание и сгибание. Если боль сохранилась, значит мышцы не восстановились. В норме угол разгибания составляет около 180 градусов. Тест на гибкость колена также проводился совместно с врачом-ортопедом. В таблице приведены фиксированные изменения. [3]

Таблица

Результаты изменений после ЛФК

Студент	Начальный п-ль	Итоговый п-ль	Разница град.
Сидоров Д.	160	180	20
Семёнов В.	145	160	15
Иванова М.	155	180	25
Першин А.	160	170	10

Выяснилось, что после данного эксперимента у двух студентов показатели вернулись в норму и результат, естественно обрадовал испытуемых. У двух разгибание всё же не пришло в полную норму, но тоже имеет положительную динамику и в скором времени также возможно привести в норму [4].

Итак, результаты нашего эксперимента повлияли на испытуемых благоприятно и наблюдалась у всех положительная динамика. Решено дальше работать с ними на полное восстановление функциональности и попытаться вернуть им обычную повседневную жизнь и спорт. Можно сделать вывод о том, что совместная работа преподавателя по физкультуре и врача-ортопеда

приносит эффективность при лечении студентов на занятиях по лечебной физкультуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глушков А.С., Зотин В.В., Антоненко М.Н. Травма мениска коленного сустава // сб.тр.всеросс.науч.практ.конф. "Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения". - Томск,2016. - С.135-138
2. Зотин В.В.,Мельничук А.А.Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов// сб.тр.международной науч.практ.конф."Инновационное будущее педагогики и психологии". - Уфа,2015. - С.29-32
3. Зотин В.В.,Иванова А.Н. Лечебная и адаптивная физическая культура// сб.тр.всеросс.науч.практ.конф. "Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения". - Томск,2016. - С.151-154
4. Корж, А. А. Справочник по травматологии и ортопедии / А. А. Корж, Е. П. Меженина, А. Г. Печерский, В. Г. Рынденко. — Киев : Здоров'я, 2000. — 216 с. 4.
5. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / под ред. С. Н. Попова. — М. : Владос, 2008. — 416 с.

ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ

Коваленко В.Н., Булнаева Г.И.

*Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
медицинский университет» Минздрава России,
Центр медико-биологических исследований*

Актуальность. В погоне за спортивными результатами и рекордами спортивная специализация в дошкольном и раннем школьном возрасте становится распространенным явлением. При этом нет веских доказательств, что в некоторых видах спорта интенсивные тренировки и специализация до начала полового созревания необходимы для достижения спортивного успеха [1].

Цель. Оценить параметры физического и функционального состояния легкоатлетов из одной хронологической группы, но находящихся на разных уровнях биологического возраста.

Материалы и методы. Под наблюдением в Центре медико-биологических исследований находились 30 мальчиков в возрасте 13–15 лет, занимающихся легкой атлетикой в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ). Средний возраст $13,9 \pm 0,8$ лет. Все имели 1 взрослый разряд и находились на этапе спортивной специализации. Объем проведенного обследования включал оценку роста относительно массы тела с последующим анализом и сопоставлением полученных данных с нормативными показателями, приведенными в центильных шкалах и таблицах стандартов [2]. Также оценивался уровень полового созревания у детей. Углубленное

медицинское обследование включало: электрокардиографию, кардиоритмографию, вариационную пульсографию, исследование нервно-мышечного аппарата, определение физической работоспособности по тесту PWC170 и выполнялось с помощью аппаратно-программного комплекса Omegawave.

Результаты исследования. В ДЮСШ в спортивных секциях группы формируются с учетом календарного возраста детей. Так как организм продолжает развиваться вплоть до зрелости и существует пубертатный прирост роста и массы тела, то отбор спортсменов по дате рождения несовершенно. В одной группе с разрывом в 2–3 года могут оказаться спортсмены, даже визуально отличающиеся друг от друга по морфологическим параметрам: росту, степени развития мускулатуры, массе тела. Данные неполовозрелых ребят соответствуют возрастным стандартам, а по центильным таблицам – средним величинам, но значительно отличаются от показателей спортсменов, достигших полового созревания. Развитие вторичных половых признаков, по которым оценивался уровень полового развития, у мальчиков начинается в 13–15 лет [3]. К таким признакам относятся: вторая стадия оволосения в подмышечных впадинах, оволосение на лице, выступ щитовидного хряща гортани, мутация голоса. При наличии всех перечисленных признаков устанавливается критерий достижения полового созревания.

Анализ результатов исследования показал, что в группе испытуемых мальчиков полового созревания достигли 19 человек (63,3%) и не достигли – 11 спортсменов (36,6%). При этом средний рост у 13-летних неполовозрелых спортсменов составил $157,5 \pm 3,1$ см, а у половозрелых – $166,3 \pm 3,2$ см. Разница в росте между самым высоким спортсменом и самым низким в группе – 8,8 см. Средний рост 14-летних мальчиков в препубертатном периоде – $163 \pm 2,6$ см, в пубертатном – $173,5 \pm 3,7$ см. Разница в росте между самым высоким и низким ребенком в этой группе – 10 см. Среднее значение роста одного 15 – летнего юноши, не достигшего полового созревания, 160 см. У достигших – $178,7 \pm 4,9$ см. Разница в росте по данной группе между самым высоким и низким мальчиком – 18,7 см. Таким образом, выявлена закономерность между возрастом и разницей в росте между половозрелыми и неполовозрелыми спортсменами. Учитывая, что все 30 мальчиков занимаются в одной возрастной группе, максимальная разница по росту между самым низким ребенком и самым высоким составляет 21,2 см, что является существенным для достижения спортивного результата.

Средняя масса тела 13-летних неполовозрелых спортсменов составляет $50,7 \pm 2,0$ кг, половозрелых – $55,6 \pm 3,0$ кг. Разница по весу в данной группе – 4,9 кг. Средний вес 14-летних мальчиков, находящихся в препубертатном периоде – $54 \pm 1,0$ кг, в пубертатном – $60,4 \pm 6,8$ кг. Разница по массе телав данной группе – 6,4 кг. Среднее значение массы тела ребят 15 лет (1 человек), не достигших полового созревания, – 50 кг, достигших – $68 \pm 5,3$ кг. Разрыв в массе тела в этой группе – 12 кг. По данному признаку также выявлена закономерность между

возрастом и разницей в массе тела между половозрелыми и неполовозрелыми легкоатлетами. Максимальная разница по весу между самым «тяжелым» спортсменом и самым «легким» составляет 17,2 кг, что может иметь большое значение в достижении спортивного результата.

В результате исследования шведских теннисистов было выявлено, что пять мужчин из пятнадцати лучших теннисистов мира до 14 лет занимались разными видами спорта. И только после обнаружили, что более успешны в теннисе, и начали специализироваться только на нем. Данную группу сравнивали с другой, игроки которой были даже более успешны в возрасте 13–15 лет. Однако эти теннисисты имели больший стаж тренировок и раньше достигли полового созревания. Тем не менее, видимо, были недостаточно одарены, чтобы достичь мирового уровня в дальнейшем [4].

В набранной для исследования группе легкоатлетов 14 мальчиков – бегуны на короткие дистанции и 15 – на средние. В ходе работы для выявления предрасположенности спортсменов к выбранному виду спорта проводилось исследование нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы с определением физической работоспособности с помощью аппаратно-программного комплекса Omegawave. Средний показатель PWC170 по группе составил – $1440,3 \pm 342,2$ кгм/мин. При этом работоспособность выше среднего зарегистрирована у шести 15-летних, семи 14-летних и одного 13-летнего подростка, достигших полового возраста. И только у одного 13-летнего и двух 14-летних неполовозрелых мальчиков. Среди половозрелых спортсменов с высоким результатом (14 человек) четверо (28%) имеют явную предрасположенность к аэробным нагрузкам, то есть к стайерским дистанциям (СРРЖ, брадикардия, дыхательная аритмия). Среди мальчиков, не достигших зрелости и имеющих результаты тестов выше среднего (3 человека), талант обнаружен у троих бегунов (100%).

При исследовании нервно-мышечного аппарата на специальной платформе для оценки скоростно-силовых и скоростно-координационных качеств средний показатель максимального времени полета, составил $661,9 \pm 41,0$ мс. При этом максимальное время полета выше среднего зарегистрировано у шести 15-летних, трех 14-летних половозрелых детей и у пяти 13-летних неполовозрелых мальчиков. Среди достигших половой зрелости спортсменов с высоким результатом (9 человек) четыре подростка (44%) имеют предрасположенность к бегу на короткие дистанции. Среди мальчиков, не достигших зрелости и имеющих результаты тестов выше среднего (5 человек), талант обнаружен у пяти (100%). Полученные результаты доказывают, что в возрасте 13-15 лет наивысшие результаты показывают половозрелые мальчики, а большинство ребят, не достигших полового возраста, отстают. При этом юноши, не достигшие полового созревания, но уже имеющие хорошие результаты и предрасположенность, впоследствии по достижении периода пубертата, потенциально с легкостью догонят созревших сверстников.

Так как набранная для исследования группа легкоатлетов неоднородна по массе тела и росту, а также отличается по уровню половой зрелости, целесообразно оценить правильность специализации и возможные исходы по классификации Malina [5]:

1. у спортсмена нет таланта, но он достиг полового созревания. В набранной нами группе таких спортсменов 11 (36,6%). В этом случае можно ждать определенных успехов, пока сверстники не догонят ребят биологически. После выравнивания группы по биологическому возрасту, данные спортсмены могут перестать быть лучшими и могут уйти из спортивной школы.

2. у спортсмена есть талант, но он не достиг полового созревания. В нашей группе таких спортсменов 8 (26,6%). В данной ситуации мальчик либо быстро теряет интерес, потому что физически отстает от более зрелых сверстников, либо, пытаясь догнать, перегружает себя, повышая риск получения травмы.

3. у спортсмена нет таланта и он не достиг полового созревания, что приводит к быстрой потере интереса к выбранному виду спорта. В нашей группе таких ребят 5 (16%).

4. у спортсмена есть талант и он достиг полового созревания. В этой группе таких мальчиков 6 (20%). Это самые успешные юноши в группе. В этом случае тренеру особенно важно индивидуально построить учебно-тренировочный процесс, чтобы избежать травм и перетренированности.

Выводы.

1. Выявлена значимая разница в антропометрических параметрах между мальчиками, достигшими и не достигшими полового созревания.

2. Детям препубертатного возраста в учебно-тренировочном процессе важно уделять особое внимание общей физической подготовке, а для половозрелых мальчиков рационально увеличение объема специальной подготовки.

3. Ранняя специализация на основании педагогических тестов у детей подросткового возраста не всегда эффективна из-за разницы в морфофункциональных антропометрических данных. Для комплексной идентификации физических способностей необходимо использовать современные неинвазивные аппаратно-программные методы исследования.

4. Разница в физическом развитии юных спортсменов сказывается на спортивных результатах, поэтому важна совместная работа тренера, спортивного психолога и родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуров В.А. Хронобиология. Возрастная периодизация // Universum: Химия и биология : электрон.научн. журн. 2018. № 4(46). – 318 с.
2. А. А. Псеунок. Возрастная анатомия и физиология: лекции. - Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. – 268 с.
3. Российская ассоциация эндокринологов. Оценка физического развития детей и подростков: методические рекомендации. – Москва, 2017. – 98 с.

4. Carlson R. The socialization of elite tennis player in Sweden: an analysis of the players backgrounds and development. *Sociology of sport journal* 5, 2008 – 256 с.
5. Malina R.M. Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 22, 2008 – 434 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕННЫХ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Колпакова С.В., Садовникова А.М.

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО

*«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске*

У спортсменов, занимающихся дзюдо, достаточно часто наблюдаются травмы коленного сустава. Чаще всего они сопровождаются разрывом крестообразных связок.

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены в процессе учебно-тренировочных сборов, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности, особенно в период восстановления после травм [1].

Поэтому была поставлена цель оптимизировать методику занятий восстановительной гимнастикой у спортсменов после травм коленного сустава и провести ее апробацию.

Предполагается, что применение предложенной нами методики восстановительной гимнастики позволит увеличить анатомический поперечник мышц нижних конечностей спортсменов и тем самым способствовать реабилитации дзюдоистов после полученных травм коленного сустава.

В качестве участников педагогического наблюдения были взяты спортсмены 15-17 лет, перенесшие травму коленного сустава, занимающиеся в спортивном комплексе Байкал-Арена дзюдо.

Исследования данной работы сводились к разработке комплекса упражнений утренней гимнастики и для подготовительной части тренировочного занятия с целью полного восстановления и профилактики повторных травм у спортсменов, перенесших травму коленного сустава и возобновивших тренировки по универсальному бою, а также последующей проверке эффективности данного комплекса. Работы по данному исследованию проводились с сентября 2019 г. по февраль 2020 г.

Сущность оптимизации методики тренировочных занятий была в подборе специализированных упражнений и последовательности их выполнения с направленностью на укрепление связочного и мышечного аппарата коленного сустава. Для восстановления коленного сустава мы использовали специальные

упражнения для укрепления связочного аппарата и увеличения силы мышц бедра и голени. Разработанный нами комплекс упражнений включался в подготовительную часть занятий. Наряду с этим, спортсмены выполняли комплекс утренней гимнастики, способствующий более быстрому восстановлению. Педагогическое тестирование включало в себя антропометрические измерения окружностей бедра и голени спортсменов на здоровой и прооперированной ноге до начала тренировочного процесса в спортивной секции и на конечном этапе эксперимента. Проведение и оценка результатов тестов проводилось по запатентованной методике «Способ определения силового качества мышц конечностей человека», предложенный Шалдиным В.И. и Дятловым В.А. [3]. Степень выраженности гипотрофии мышц бедра расценивали как умеренную при разнице длин 1-2 сантиметров, выраженную – более 2 сантиметров [2]. Статистическая обработка полученного материала была проведена на персональном компьютере с использованием программы MicrosoftExcel. Достоверность различий результатов определялась по t – критерию Стьюдента при 5% уровне значимости.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях выявления наиболее встречающихся травм при занятиях универсальным боем нами была разработана анонимная анкета, на которую мы попросили ответить спортсменов, занимающихся универсальным боем в г. Иркутске и в п. Магистральный, где непосредственно проводился эксперимент, среди занимающихся единоборствами лиц различного возраста и пола. В результате анкетирования было выявлено, что из опрошенных 22% спортсменов-мужчин имели травмы. На основе данных был сделан вывод о наличии травм и их локализации среди единоборцев. Наиболее часто встречались травмы коленного сустава, что подтвердило данные, полученные из литературных источников.

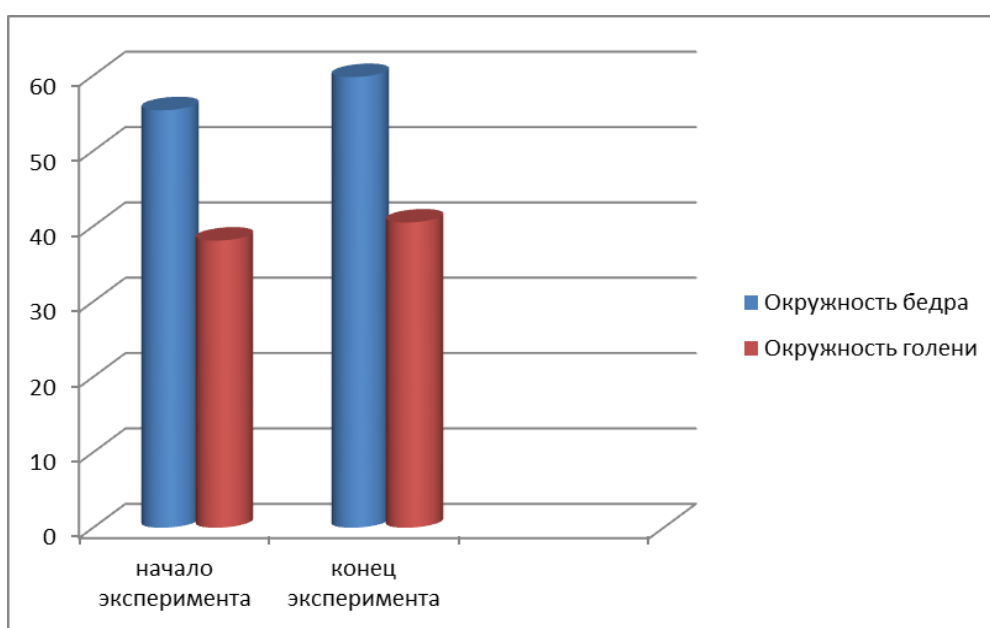


Рис.1. Динамика результатов измерения окружности бедра и голени в начале и в конце эксперимента

Измеряли окружности бедра и голени на начальном этапе занятий по предложенной методике и в конце эксперимента. На рисунке 1 представлена положительная динамика антропометрических данных окружности бедра и голени.

В процессе восстановительных занятий окружности бедра и голени значительно увеличились. На основе полученных измерений нами была рассчитана площадь анатомического поперечника мышц, определяющая их силовые качества (табл.).

Таблица

Показатели анатомического поперечника мышц в начале и конце исследования

<i>показатели</i>	<i>начало</i>	<i>конец</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Окружность бедра	55,4±0,91	59,8±0,5		< 0,05
Окружность голени	38,1±0,84	40,5±0,63		
Анатомический поперечник мышц бедра	23,85±0,5	27,89±0,6	5,17	< 0,05
Анатомический поперечник мышц голени	11,26±0,3	12,79±0,5	2,6	< 0,05

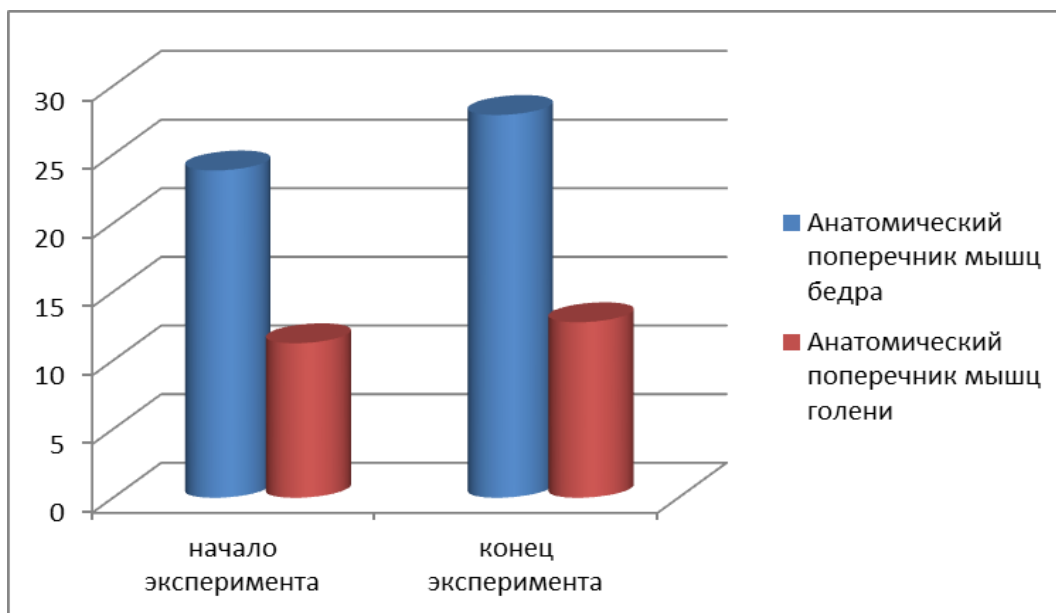


Рис.2. Динамика показателей анатомического поперечника мышц бедра и голени на начало и конец эксперимента

Применение предложенной нами методики дало положительный результат. Силовое качество мышц нижних конечностей увеличилось к концу эксперимента, что связано с увеличением объема мышечной ткани и снижением жировой в результате систематических специализированных тренировок (рис.2). Полученный результат позволит обеспечить стабилизацию коленного сустава спортсменов и предотвратить повторные травмы.

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами методика занятий по укреплению связочного аппарата и повышению силы мышц нижней конечности оказала положительное влияние на восстановление коленного сустава у лиц, занимающихся универсальным боем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 4. - С. 21-25.
2. Савенкова Надежда Алексеевна, Амирджанова В.Н., Макаров С.А., Логунов А.Л., Макаров М.А., Коломацкий В.В. Улучшает ли эндопротезирование крупных суставов качество жизни больных ревматоидным артритом? // Научно-практическая ревматология. 2011. №1. С.69-74
3. <http://www.findpatent.ru/patent/234/2348443.html> © FindPatent.ru - патентный поиск, 2012-2018

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Сулейманова М.И.

*Белоруссия, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина*

Введение. Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени дневной формы обучения осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией в основном на первых-третьих курсах (кроме выпускных) в объеме четырех учебных часов в учебную неделю. Целевыми приоритетами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, подготовка к профессиональной деятельности.

Для организации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильных факультетов в университете создана необходимая материальная база: плавательный бассейн, зал для спортивных игр, зал гимнастики, зал фитнеса, зал ОФП, зал спортивных единоборств.

Мониторинг количества студентов по медицинским группам позволяет выявить определенную стабильность понижения состояния здоровья студентов – уменьшение количества студентов основной группы и увеличение количества обучающихся в подготовительной и специальной медицинских группах.

В связи с увеличением количества обучающихся подготовительного и специального учебного отделения особое внимание уделяется организации учебных занятий по физической культуре на основе оздоровительных технологий (аэробика, фитнес, калланетик, стретчинг, бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта), учитывающих их состояние здоровья, мотивы и интересы.

Цели и задачи исследования:

1. Оценить функциональное состояние студентов и сравнить результаты функциональных тестов и проб с усредненными нормативными показателями.

2. На основе полученных данных разработать рекомендации по коррекции дидактической наполненности учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование уровня функциональной подготовленности студентов проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1 курса дневной формы получения образования в период 2018/2019 учебного года.

Показатели функционального состояния студентов оценивались по результатам тестов, характеризующих восприимчивость сердечнососудистой системы к различным воздействиям на организм – это артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Руфье (30 приседаний за 45 с).

Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче), что позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Такие показатели физического развития как вес тела, рост и возраст необходимы в нашем исследовании для определения уровня адаптационного потенциала (АП) и уровня физического состояния (УФС).

Таблица

Показатели функционального состояния студентов 1 курса

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные				
	\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ	t	P
Вес (кг)	52,3	1,32	5,86	51,9	1,16	5,16	0,09	>0,05
Рост (см)	163,1	0,83	3,63	163,3	0,79	3,58	0,13	>0,05

АД (мм.рт.ст.)	СД	122,5	1,09	5,3	121,4	1,07	5,2	0,5	>0,05
	ДД	80,1	0,92	4,12	77,2	0,83	3,58	1,1	>0,05
ЧСС(уд/мин)		92,3	2,62	9,3	84,8	1,45	6,35	2,16	<0,05
Ортостатич. проба		20,8	1,34	5,8	17	1,31	5,88	2,9	<0,05
Проба Штанге		37,6	1,14	5,07	41,1	1,12	5,03	1,5	>0,05
Проба Генче		23,6	1,15	5,1	26,6	1,01	4,63	1,4	>0,05
Индекс Руфье		14,0	0,69	3,04	12,3	0,53	2,38	0,66	>0,05
УФС		0,489	0,02	0,02	0,528	0,015	0,06	1,4	>0,05
АП		2,086	0,04	0,17	2,03	0,03	0,13	0,96	>0,05

Сравнительный анализ исходных и конечных данных функционального состояния девушек 1 курса позволил установить некоторые улучшения в сердечнососудистой и дыхательной системе.

Средний показатель ЧСС в покое изменился с $92,3 \pm 2,62$ до $84,8 \pm 1,5$ уд/мин. Следует отметить, что конечный показатель ЧСС все ближе подходил к норме (60-80 уд/мин). В среднем показателе частоты сердечных сокращений в покое отмечен статистически достоверный прирост.

Установлен ряд статистически достоверных различий в показателях исходных и конечных данных ортостатической пробы. Необходимо отметить, если в начале первого курса показатель ортостатической пробы стремился к уровню «неудовлетворительно», то в конце учебного года он подходил к уровню «хорошо».

Параметры функциональной пробы Руфье у девушек медленно снижались от начала учебного года к его завершению ($14,0 \pm 0,69$ против $12,3 \pm 0,53$) и говорят об удовлетворительной работе сердца.

Сравнительный анализ функционального состояния за год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генче.

Установлено, что показатель адаптационного потенциала у испытуемых студентов имел тенденцию к улучшению за первый год обучения. Среднее значение показателя соответственно изменилось с $2,086 \pm 0,04$ до $2,03 \pm 0,03$ у.е. Студенты этой группы с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения, обычно относятся к категории здоровых людей. Чем меньше значение АП, тем выше уровень адаптации организма к физическим нагрузкам.

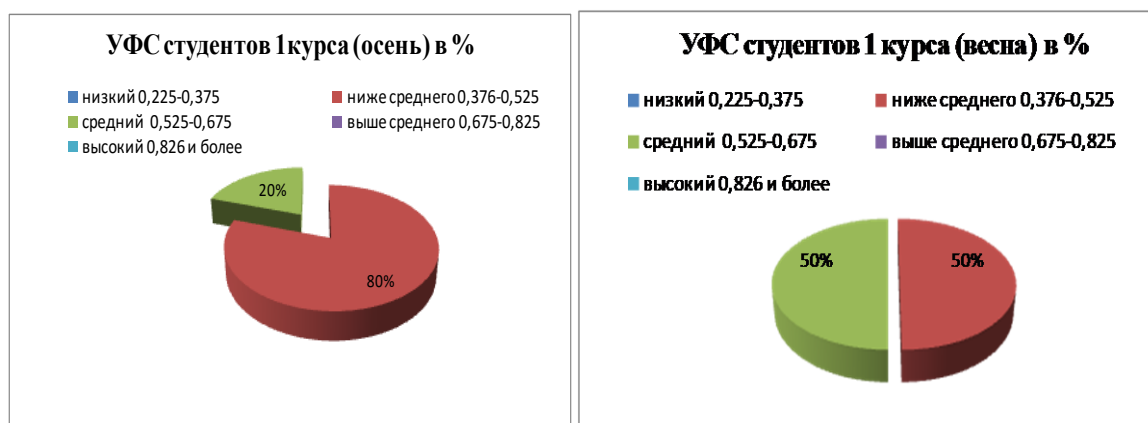


Рис. Оценка уровня функционального состояния студентов 1 курса

Выводы. По результатам оценки уровня функционального состояния студентов первого курса, можно увидеть динамику в увеличении количества обучающихся, которые имеют средний уровень функциональной подготовленности. В начале учебного года только 20% студентов имели «средний» уровень ФС, 80% – «ниже среднего». К концу года процентное соотношение составляло 50% – «средний» уровень и соответственно 50% – «ниже среднего».

Можно отметить, что положительные изменения в показателях функционального состояния студентов определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение некоторых показателей уровня функциональной подготовленности. Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» показателей функционального состояния студенток при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирант. и преподав. ин-тов физ.культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СОВМЕЩАТЬ ДЖИНСЫ И СПОРТ?

*Трунько Д.В., Кичешкина А.Д., Гришина Г.А.
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет
Путей и Сообщения*

Привычка к удобной и комфортной одежде привела к тому, что многие люди стали рассматривать джинсы как своего рода волшебные штаны, в которых можно делать все, что угодно. К сожалению, не все джинсы одинаково удобны.

Правильный подбор форменной одежды обеспечит безопасность спортсмена, независимо от вида спорта, которым он занимается, будь то катание на лыжах или безвредный настольный теннис. Спортивная одежда необходима не только профессионалам, но и любителям спорта. Специальная одежда должна быть удобной и тогда она сможет обеспечить безопасность при растяжениях связок, случайных травмах и переломах. Спортсмены в джинсах находятся в некоторой группе риска.

Если присмотреться повнимательнее к смыслу комфортности движений тела в спорте, то стоит отметить, что нагревание мышц зависит от одежды, ее степени. Так же как и отсутствие скованности движений, что напрямую связано с отсутствием травматического риска. Чтобы не навредить своему здоровью, нужно четко контролировать свое удобство и обеспечивать комфорт во время занятий спортом.

Джинсы просто вплетены в нашу жизнь, их носят люди всех возрастов, везде, где это возможно, известные мировые дизайнеры создают новые модели джинсов, Джинсы никогда не выходят из моды. Каждый хочет выглядеть модно не только на досуге, но и на спортивном занятии, идя на физкультуру или в спортзал. Но тренировка должна проводиться в безопасности для собственного тела, в удобной одежде.

Почему все-таки считается, что нельзя заниматься спортом в джинсах? Вот веские доводы против этого.

1. Узкие джинсы стягивают тазобедренные суставы. В тесных узких джинсах подвижность тазобедренных суставов ограничена, что впоследствии приводит к растяжению суставной капсулы.

2. Тесные обтягивающие джинсы сдавливают не только суставы, но и нервы и кровеносные сосуды ног, что приводит к ощущению жжения в ногах, быстрой усталости ног, а в итоге может даже стать одной из причин варикозного расширения вен. Особенно сильно сдавливают вены на ногах джинсы с заниженной талией.

3. Еще одной неприятной особенностью джинсов, которая, пожалуй, является самым известным негативным воздействием джинсов на здоровье, является переохлаждение поясничной области. Гипотермия поражает почки и

другие органы мочеполовой системы. В результате девочки могут стать бесплодными или еще хуже развиться тяжелое заболевание почек.

4. Обтягивающие джинсы с высокой талией и тугим поясом могут привести к нарушению работы желудка, печени и поджелудочной железы, так как они чрезмерно затягивают верхнюю часть живота, особенно когда человек сидит.

5. Узкие джинсы для мужчин грозят им "термической кастрацией". Дело в том, что процесс сперматогенеза нормален только тогда, когда температура в семенниках на несколько градусов ниже температуры тела. Джинсы также подтягивают мужские половые органы очень близко к телу, что приводит к повышению температуры яичек и нарушению процесса сперматогенеза, вплоть до полного бесплодия.

6. У женщин джинсы также могут оказывать негативное влияние на половые органы. И это, помимо того, что низкая талия приводит к переохлаждению. В данном случае мы имеем в виду просто перегрев наружных половых органов, который происходит в тесных джинсах в теплое время года. Высокая температура и плохая вентиляция в интимных зонах женщин приводят к развитию инфекционных заболеваний, таких как вагинит.

7. При изготовлении джинсов ярких расцветок недобросовестные производители часто используют не совсем качественную краску. Поскольку джинсы очень плотно прилегают к телу человека, они фактически втирают эту краску в кожу, что часто приводит к развитию аллергического дерматита.

Мы провели анкетирование среди учащихся нашего университета, чтобы узнать, занимаются ли они физической культурой в джинсах.

1. Занимаетесь ли вы физическими нагрузками в джинсах?

- да;
- нет.

2. Комфортно ли вам заниматься в джинсах?

- да;
- нет.

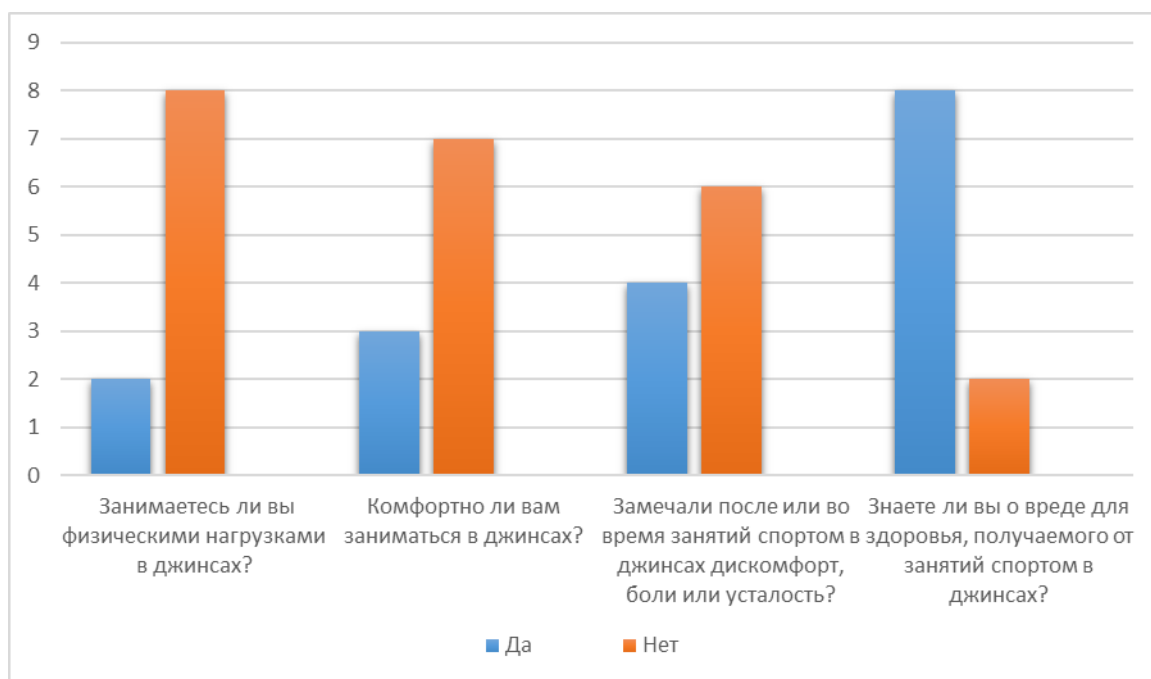
3. Замечали после или во время занятий спортом в джинсах дискомфорт, боли или усталость?

- да;
- нет.

4. Знаете ли вы о вреде для здоровья, получаемого от занятий спортом в джинсах?

- да;
- нет.

По результатам анкетирования составлена диаграмма.



На основании ответов мы можем сделать вывод, что большая часть студентов все-таки знает о вреде для здоровья и занимается физическими нагрузками только в специально предназначенной для этого спортивной форме, что очень хорошо, ведь здоровье нужно беречь.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://vl-club.com/65722556-vred-dzensy-zhenskomu-zdorovyu.html>
2. <http://desyat-prichin-togo-chto-dzhinsy-vredny-dlya-zdorovya/>
3. <http://zhaleika.ru/archives/693>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Хамидуллина О.В., Садовникова А.М.

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

Актуальность исследования. К числу самых актуальных проблем современной ортопедии относится нарушение осанки. Статистика Министерства здравоохранения РФ показывает, что у 6 % детей имеется заболевание сколиозом, и до 60 % детей дошкольного возраста имеют нарушение осанки. Правильная осанка, это не только показатель здоровья опорно-двигательного аппарата, но физического развития ребенка [1, 2]. Несмотря на профилактическую работу педагогов и медицинских работников, количество детей, имеющих нарушение осанки, продолжает увеличиваться.

Нами изучены медицинские карты детей 5-7 летнего возраста в нашем детском саду № 4 г. Черемхово. Мы выявили, что у 60% детей отмечается искривление позвоночного столба. Все вышеперечисленное и привело к необходимости проведения нашей исследовательской работы.

Цель исследования: разработка, апробация и оценка эффективности методики занятий лечебной физической культурой с использованием фитболов для профилактики сколиоза у детей 5-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение. Мы полагаем, что применение разработанной методики занятий лечебной физической культурой с использованием фитболов у детей 5-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, позволит существенно улучшить морфофункциональные показатели опорно-двигательного аппарата, и повысить эффективность профилактики сколиоза.

Методы исследования. Под наблюдение были взяты дети, посещающие старшую и подготовительную группы ДОУ № 4 г. Черемхово Иркутской области. В исследовании приняли участие дети 5-7 лет с в том числе дети с нарушением осанки (сколиотическая осанка). Педагогический эксперимент включал участие 20 человек. По разработанной методике фитбол-гимнастики занимались дети экспериментальной группы. Дети контрольной группы занимались по традиционной методике (10 человек). Педагогическое тестирование проводилось на основе тестов, предложенных И.Д. Ловейко, О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и методике, которую разработали научные специалисты в области детской ортопедии института им. Г.И. Турнера [3]. Статистическая обработка полученного материала была проведена на персональном компьютере с использованием программы MicrosoftExcel. Достоверность различий между средними арифметическими значениями тестов контрольной и экспериментальной групп определялись при помощи параметрического t-критерия Стьюдента. В наших исследованиях граничное значение $t=2.05$ при 5% уровне значимости.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала эксперимента был проведен анализ медицинских карт детей, посещающих старшую и подготовительную группы, чтобы определить имеется ли у детей нарушение осанки.

Нами выявлены 8 детей с нормальной осанкой, 10 детей с незначительными нарушениями, и 2 ребёнка с явно выраженными нарушениями осанки.

Все дети, принявшие участие в эксперименте, были разделены на две равнозначных группы по состоянию осанки. На начало эксперимента в каждой группе с нормальной осанкой было 4 ребенка, с незначительным нарушением – 5 детей, с выраженным нарушением по 1 ребёнку. После окончания эксперимента в контрольной группе состояние осанки у детей дошкольного возраста не изменилось: с нормальной осанкой 4 ребенка, с незначительным нарушением – 5 детей, с выраженным нарушением 1 ребёнок. В экспериментальной группе выявлена положительная динамика в состоянии

осанки у детей дошкольного возраста: с нормальной осанкой было уже 6 детей, с незначительным нарушением – 4 ребенка, не выявлены дети с выраженным нарушением осанки. Таких результатов нам удалось добиться благодаря разработке и внедрению методики занятий ЛФК с использованием фитболов с дошкольниками.

Занятия ЛФК нами проводились два раза в неделю по 30 минут в форме непосредственно-образовательной деятельности. Каждое занятие включало подготовительную часть-5 минут, основную часть-15-20 минут, заключительную часть-3-4 минуты.

До эксперимента и после его окончания нами проведено тестирование статистической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника и антропометрических показателей у детей старшего дошкольного возраста. Статическая выносливость мышцы шеи до эксперимента в контрольной группе составила $18,7 \pm 0,38$ с, в экспериментальной - $18,3 \pm 0,53$ с. Различия между группами по исследуемому показателю не существенны ($P > 0,05$). После проведенного эксперимента выносливость мышцы шеи в контрольной группе составила $20,9 \pm 0,22$ с, в экспериментальной - $22,1 \pm 0,61$ с. В контрольной группе после четырех месяцев занятий исследуемый показатель возрос в среднем на 2,2 секунды, в экспериментальной – на 3,8 секунды. Статическая выносливость мышцы живота до эксперимента в контрольной группе составила $15,2 \pm 0,3$ с, в экспериментальной - $15,7 \pm 0,38$ с. Различия между группами по исследуемому показателю не существенны ($P > 0,05$). После проведенного эксперимента выносливость мышцы живота в контрольной группе составила $17,8 \pm 0,15$ с, в экспериментальной $19,1 \pm 0,38$ с. В контрольной группе после четырех месяцев занятий исследуемый показатель возрос в среднем на 2,6 секунды, в экспериментальной – на 3,4 секунды. Статическая выносливость мышцы спины до эксперимента в контрольной группе составила $16,2 \pm 0,3$ с, в экспериментальной - $17,7 \pm 0,38$ с. Различия между группами по исследуемому показателю не существенны ($P > 0,05$). После проведенного эксперимента выносливость мышцы спины в контрольной группе составила $18,8 \pm 0,15$ с, в экспериментальной $21,1 \pm 0,38$ с. В контрольной группе после четырех месяцев занятий исследуемый показатель возрос в среднем на 2,6 секунды, в экспериментальной – на 3,4 секунды. Тестирование подвижности позвоночника (наклон вперед) до эксперимента в контрольной группе составило $4,1 \pm 0,2$ с, в экспериментальной - $4,4 \pm 0,31$ с. Различия между группами по исследуемому показателю не существенны ($P > 0,05$). После проведенного эксперимента подвижность позвоночника в контрольной группе составила $18,8 \pm 0,15$ с, в экспериментальной $6,4 \pm 0,31$ с. В контрольной группе после четырех месяцев занятий исследуемый показатель возрос в среднем на 1,2 секунды, в экспериментальной – на 2,0 секунды.

Таким образом, использование фитбол – гимнастики в ходе исследования показало положительную, статистически значимую динамику следующих показателей: статистической выносливости мышц туловища, подвижности

позвоночника и антропометрических показателей у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы, что доказывает эффективное воздействие на коррекцию осанки, чем упражнения традиционной гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Забалуева, Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т.В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
3. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Л. Медицина, 1982. — 144 с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГОРОДЕ БРАТСКЕ НА ОЗЕРЕ БАЙКАЛ

Шабанова И.П.

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

Традиционным спортивно-оздоровительным отдыхом для тренеров, детей и их родителей стал ежегодный выезд на озеро Байкал. По словам Гусалова А. Х. физическое воспитание в загородном лагере имеет следующие задачи, содействовать правильной организации отдыха детей, укрепить их здоровье, улучшить физическое развитие, полностью использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, вода - в целях оздоровления и закаливания детей; привить навыки и самообслуживания в условиях походов, экскурсий и лагерной жизни; формировать и развивать навыки в играх, ходьбе, беге, прыжках, лазании, преодолении препятствий, плавании и др.[1].

Физическое воспитание на базе отдыха надо рассматривать как одно из средств воспитания детей, укрепление их здоровья и подготовки их к дальнейшей самостоятельной жизни.

Длительность поездки вместе с дорогой из города Братск и обратно на поезде, занимает 9 дней. Из них 7 дней это пребывание детей на базе отдыха Наратэй, который включает в себя помимо проживания и питания, спортивный зал и открытый бассейн. Каждый год сюда сливаются сотни молодых спортсменов и их тренеров с Иркутской области, чтобы повысить свое спортивное мастерство и набраться здоровья на предстоящий учебный год. Это мероприятие проходит летом, когда озеро достаточно прогревается для

купания, а исцеляющая местность радуется свежим воздухом, ярким солнцем, и беззаботными теплыми вечерами.

Целью поездки является улучшение и укрепление здоровья, повышение спортивного мастерства, сплочение спортивного коллектива.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, развивать физические качества - силу, быстроту, выносливость, координацию движений;
2. Воспитание взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Воспитание навыков самообслуживания;
4. Воспитание коллективизма, морально-волевых качеств.
5. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности.

За основу физического воспитания на базе отдыха составляет двигательный режим детей, а также спортивно - массовая и физкультурно-оздоровительная работа. В этой связи большая роль отводится физкультурно - оздоровительной форме физического воспитания детей. Из различных видов этой работы складывается стабильный режим, который включает в себя: утреннюю тренировку, физкультурные минуты с подвижными играми, ежедневный час занятий с физическими упражнениями и развлечениями на воздухе.

Кроме традиционных тренировок в спортивном зале и отработки программ для выступлений, существует множества разновидностей физической активности на свежем воздухе, которые мы использовали для составления режима дня спортсменов, в него вошли:

1) Плавание - идеально подходит для гимнасток, поскольку в процессе подтягиваются мышцы, при этом не чувствуется усталость, кроме того, вода является предметом рексаци и позволяет успокоить нервную систему.

2) Бег - полезен в случае равномерного движения и сохранения скорости бега, данный вид физической активности хорошо влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение.

3) Прыжки на скакалке - самое простое и действенное средство сохранения формы, регулярные упражнения позволяют улучшить кровоснабжение.

За пребывание на базе отдыха ребенок должен хорошо отдохнуть, закалиться, набраться сил для дальнейшей учебной работы в школе и в спортивном зале. Вследствие этого, физическому воспитанию детей на базе отдыха уделено особое внимание.

Хотя срок пребывания детей в лагере ограниченный, но при условии четко организованного режима, выполнении установленных требований и влиянии коллектива можно прочно закрепить у детей ряд полезных физкультурных и гигиенических навыков [2].

Поездки на Байкал, это не только активная форма отдыха спортсменов, но и эффективное средство познания и воспитания т.к. обогащает юных

спортсменов новыми знаниями, богатыми впечатлениями, существенно влияет на формирование взглядов, образа мышления, характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусалов А.Х. Физкультурно - оздоровительные лагеря. Физкультура и спорт, 1979. - С. 21-25.
2. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Москва. 2001. С.69-74.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Шабанова И.П., Садовникова А.М.

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

Художественная гимнастика – динамично развивающийся вид спорта, где выносливость, терпение, усидчивость, стойкость характера - главные отличительные черты спортсмена. Данный вид спорта пользуется большой популярностью, как у детей, так и их родителей. Работу тренера регламентирует Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации №40 от 05 февраля 2013 г.(зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, №29884 от 05 сентября 2013г.)[1]. Данный стандарт вменяет каждому тренеру по художественной гимнастике подготовить программу, целью которой будет подготовка спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки. В примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» написанной И.А Винер-Усмановой, президентом Всероссийской федерации художественной гимнастики сказано следующее: на этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап[2]. Стремление привести ребенка в этот красивый вид спорта, привело к открытию множества различных спортивных секций по художественной гимнастике по всей России. Однако, в ряде исследований было установлено противоречие между тем, что реально ожидают получить от тренировочного процесса родители юных гимнасток и тем, к чему стремятся тренеры по художественной гимнастике.

Цель данной работы – на основе сравнительного анализа результатов беседы, анкетирования и опроса выяснить мотивации родителей и тренеров детей 6-8 лет, занимающихся в секции по художественной гимнастике в МБ ДОУ СШОР №1 г. Братска.

В исследовании приняли участие 55 родителей и 14 тренеров-педагогов. На первом этапе была проведена беседа с родителями детей на собрании, где были освещены темы спорта и здоровья, а именно: достижения в спорте, формирование культуры здоровья, физическое и нравственное развития, правильного питания, укрепление здоровья, развитие физических качеств. На втором этапе проведено анкетирование. На третьем этапе был проведен онлайн опрос в социальных сетях с определенной группой людей, с 9 короткими вопросами для отражения полного мнения о художественной гимнастике. Последний опрос был анонимным, но список респондентов оставался тот же. На четвертом этапе проведено обобщение и анализ результатов.

В результате проведенного исследования было выявлено, что ряд запросов родителей начинающих спортсменок отличается от требований тренеров. Например, более половины опрошенных респондентов - родителей указали на то, что не хотят видеть своих детей профессиональными спортсменами. Также от себя добавляли, что профессиональный спорт, это травмоопасно и забирает очень много времени и сил. Однако абсолютное большинство тренеров и их воспитанников ответили положительно на вопрос: «Как Вы думаете, родители детей, занимающихся у Вас в секции по художественной гимнастике, хотят видеть их профессиональными спортсменами в будущем?»

Существенное расхождение было получено и при ответе на вопрос: «Какое, на Ваш взгляд, оптимальное количество тренировок по художественной гимнастике в неделю должно быть у ребенка?» Большинство родителей уменьшали этот показатель в два раза по сравнению с позицией тренера по данному вопросу. Некоторые из родителей высказывались, что помимо художественной гимнастики посещают еще другие кружки и не планируют их бросать.

Также, вопрос: Что важнее в посещении секции по художественной гимнастике: сохранение и укрепление здоровья или достижение высокого результата? Где родители почти сто процентной уверенностью отвечали - сохранение здоровья, а тренера размышляли об этом вопросе больше философски, чем утвердительно, но все же склонялись к ответу о достижении высокого результата.

Выяснилось, что только 9 % родителей хотели видеть своих детей профессиональными спортсменами. При этом 80% тренеров считают, что детей отдают ради достижения спортивных высот, что, к сожалению, является самым большим заблуждением тренеров-педагогов. Второе, 89% родителей приводят детей в секции по художественной гимнастике по собственной инициативе, а не по инициативе ребенка. 75% тренеров считают, что родители не основываются

на предпочтениях и желаниях детей, этот вопрос приводит их к одинаковому мнению. Это позволяет нам понять, что родители и тренеры одинаково считают, что дети в нынешний цифровой век, должен быть занят спортом по мимо учебы в школе. В ответах на вопросы по поводу сохранения и укрепления здоровья детей более 70% родителей решили, что это важнейший фактор для высокого уровня жизни, а также духовно-нравственного и физического развития ребенка. Но недопонимание тренеров, как конкретно осуществить деятельность по сохранению, укреплению, закаливанию ребенка и прийти с родителями к единому мнению не достигает пока должного результата. В ответах на вопросы о получаемых ребенком преимуществ от занятий художественной гимнастикой, не было выявлено ни одного существенно отличающегося от прочих ответов, как со стороны родителей, так и со стороны тренеров они распределились следующим образом: 1. Развитие выносливости и силы-75% родители, 87% тренеры. 2. Воля к победе, чувства соперничества-60% родители, 81% тренеры. 3. Укрепление и сохранение здоровья- 95% родители и 83% тренеры, что опять же дает нам снова понять, что здоровьесбережение важный фактор при обучении детей в секции по художественной гимнастике. При опросе, также выяснилось, что родители желают водить детей на тренировки 3 раза в неделю. Однако тренеры, для достижения результата хотят видеть детей в спортивном зале 5 раз в неделю. При этом тренеры понимают, что родители хотят, частые и упорные тренировки, для видимого результата на выступлениях, и высоких физических показателей.

Таким образом, исследование показало, что первоначальные цели родителей и тренеров противоположны. Эти различия приводят зачастую к неправильному построению тренировочного процесса для гимнасток 6-8 лет, на начальном этапе подготовки. Огромное желание тренеров привести свою воспитанницу к пьедесталу, перечеркивает желания родителей сохранить и укрепить здоровье своих детей, но осознанность педагогов, что здоровье ребенка немаловажно для занятий спортом позволяет разработать новые методы здоровьесбережения. К сожалению, стандарты и утвержденные программы министерством спорта по художественной гимнастике не дают никаких рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе, поэтому возникает потребность разработки четкой системы и эффективного тренировочного процесса, а также его внедрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации №40 от 05 февраля 2013 г.(зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, №29884 от 05 сентября 2013г.) С. 1-2.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». И.А Винер-Усмановой, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева. Москва-2016 С. 13.

СРАВНЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ - БОРЦОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА РАЗНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП

Юрьева А.А., Артемьева А.В., Гутник И.Н.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет», Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

Целенаправленные занятия спортом неизбежно приводят к морфофункциональным изменениям, развитию адаптационных процессов в организме. Результативность спортивной деятельности определяется целым рядом факторов, одними из которых являются состояние здоровья и компоненты природной среды. Исследования, проводимые по эколого-физиологическим проблемам адаптации и медико-демографическим характеристикам населения, свидетельствуют о весьма значительных региональных различиях, которые необходимо учитывать для достижения высоких результатов в спортивной деятельности.

Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может поспособствовать рациональному планированию системы спортивной подготовки и, как следствие, повышению результативности в спорте.

Разработка данного вопроса показывает некоторые различия в структуре заболеваемости, на уровне адаптивных реакций прослеживаются существенные биохимические, функциональные и морфологические различия организма русских и бурят к условиям региона и немногочисленные работы, в основном зарубежных авторов, учитывающих этнические особенности в построении эффективного тренировочного процесса в годичном цикле [1, 3, 4, 5].

Среди представителей русского и бурятского этносов региона Восточной Сибири широко распространено увлечение занятием вольной борьбой. Вольная борьба-олимпийский вид спорта, характеризующийся проведением приёмов в стойке и на партере с действием ногами и захватами ниже пояса.

Годичный цикл спортивной подготовки по вольной борьбе подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого периода зависит от календаря соревнований и может составлять от одного до нескольких месяцев. Каждому из периодов соответствуют определенные задачи подготовки спортсменов. В частности, в переходном периоде годичного цикла снижается интенсивность тренировочных нагрузок, большое внимание уделяется восстановительным мероприятиям, закреплению показателей, наработанных в течение подготовительного и соревновательного периодов [2].

Было проведено исследование на группе квалифицированных борцов вольного стиля, разных этносов, студентов училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска. юноши 18-22 лет, имеющие спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта или мастер спорта, регулярно занимающиеся вольной борьбой, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства (регулярные занятия на протяжении не менее 8 лет), не имеющие перерывов в спортивной подготовке по причине травм более чем на 3 месяца, имеющие принадлежность к русскому или бурятскому этносу. Этническую принадлежность каждого юноши определяли методом анкетирования с учетом указаний на национальную принадлежность предков до третьего поколения. В работе с обследуемыми соблюдались этические принципы, предъявляемые Хельсинской Декларацией Всемирной медицинской ассоциации (World Medical Association Declaration of Helsinki (последний пересмотр Форталеза, Бразилия, октябрь 2013).

В рамках учебного плана тренировочные занятия по вольной борьбе представлены в рамках недельного микроцикла и включают в себя по 2 тренировки в течении 2 академических часов в течение 5 учебных дней (понедельник-пятница), суббота- баня и массаж, воскресенье – активный отдых.

Материалом исследования служили антропометрические и функциональные показатели. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица

Результаты исследования антропометрических и функциональных показателей квалифицированных борцов вольного стиля разных этнических групп в переходном периоде годичного цикла

Показатель	Русские	Буряты
1. Рост (см)	171,625 ±7,36	173±5,95
2. Вес (кг)	64,25±10,19	70,625±13,25
3. Жел (л)	5,28±0,74	5,04±1,08
4. Проба Штанге (с)	43,44±23,74	39,35±19,49
5. Проба Генчи (с)	21,23±15,01	21,69±10,2
6. Проба Ромберга	15,19±20,96	10,3±6,23
7. Жировая масса (%)	7,39±2,29	8,49±2,43
8. Мышечная масса (%)	40,28±6,94	41,14±9,12

Как видно из таблицы 1 средний показатель роста борцов русского этноса составил 171,65 см., бурят 173 см. Средние значения веса русских спортсменов составило 64,25 кг., бурят 70,625 кг., вольная борьба – вид спорта, где идет разделение на весовые категории, поэтому данный показатель критерием для дифференциации. Среднее значение ЖЕЛ русских спортсменов составило 5,28 л., бурят 5,04 л. Интенсивные занятия спортом привели к увеличению показателя жизненной емкости легких, повышению резерва мобилизации

дыхательной системы. Среднее значение пробы Штанге для русских спортсменов составило 43,44 с., бурят 39,35 с. Проба Штанге выполняется с максимальной задержкой дыхания на вдохе и отражает физическую подготовленность в результате адаптации к двигательной гипоксии. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена. Среднее значение пробы Генчи для русских спортсменов составило 21,23 с., бурят 21,69 с. После неглубокого вдоха выполняется выдох и задерживается дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-30 с. При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается. Среднее значение пробы Ромберга для русских спортсменов составило 15,19 с., бурят 10,3 с. Данная проба используется для оценки статической координации и выявления нарушения равновесия. Для борцов показатели равновесия играют важную роль в успешной реализации двигательных действий. Среднее значение жировой массы для русских спортсменов составило 7,39 %, бурят - 8,49 %. Среднее значение мышечной массы для русских спортсменов составило 40,28 %. Бурят - 41,14 %. Результаты антропометрических данных показывают некоторые различия по таким данным как рост; вес; Жел; Проба Штанге; Проба Генчи; Проба Ромберга; жировая масса; мышечная масса. Дальнейшие планы исследования нацелена на более детальную проработку данного вопроса, математико-статистическую обработку и составление практических рекомендаций, которые бы учитывали выявленные различия для более эффективного планирования тренировочных и восстановительных мероприятий для квалифицированных борцов вольного стиля – студентов Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска с учетом этнической составляющей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батоцыренова, Т.Е. Сравнительные особенности адаптации русского и бурятского этноса к условиям Восточного Забайкалья / Т.Е. Батоцыренова [и др.] // Вестник Оренбургского гос. ун-та: приложение. - 2005. - №11. - С. 153 – 159.
2. Гулгенов, Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Сагалеев, К.В. Балдаев. - Улан-Удэ: Издательство Бурятский государственный университет, 2001. - 144с.
3. Курашова, Н.А. Процессы перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у практически здоровых мужчин различных этнических групп / Н.А. Курашова, М.И. Долгих, Б.Г. Дашиев // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2016. - том 1 №3 (109), часть 2. С. 37-40.
4. Adaptive reactions of lipid metabolism in indigenous and non-indigenous female individuals of Tofalarian population living under extreme environmental conditions / L.I. Kolesnikova, M.A. Darenskaya, L.A. Grebenkina et al. // J Evol Biochem Physiol. - 2014. - 50(5). - P. 392-398. DOI: 10.1134/S0022093014050032

5.Ethnic peculiarities of the lipid profile in adolescent representatives of some indigenous ethnic groups of Siberia / Kolesnikova L.I., Darenskaya M.A., Rychkova L.V. et al. // Journal of Evolutionary Biochemistry and Physiology.- 2018.- T. 54.- № 5.- P. 356-362.

Направление 4

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО (ОПЫТ МБУ ШР СШ «ЮНОСТЬ»)

Бабкина Ю.Г.

*Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение
Шелеховского района спортивная школа «Юность»*

Международное сотрудничество – это процесс взаимодействия участников международных отношений, в котором доминируют совместные поиски реализации общих интересов [1].

Спортивные связи занимают прочное место в системе современных международных отношений. Многие государства рассматривают спорт, спортивные достижения и спортивные контакты как эффективный инструмент мягкой силы. Сотрудничество в области спорта входит в число приоритетов внешней культурной политики Российской Федерации и рассматривается правительством нашей страны как один из способов формирования положительного внешнеполитического имиджа [2].

С 2008 г. одной из форм деятельности Муниципального бюджетного учреждения спортивная школа «Юность» (далее СШ «Юность») является международное сотрудничество, о котором прописано в Уставе организации (глава II п.21). В частности, реализуется проект «Спорт без границ», не имеющий аналогов на территории Иркутской области.

Целью проекта является:

- расширение дружественных связи между спортсменами Шелеховского района и города Улан-Батор, Монголия;
- предоставление возможность тренерам и методической службе знакомиться с мировым опытом и передавать свой;
- участие в международных соревнованиях, проектах.

Согласно статье 40 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в 2008 году между спортивной школой «Юность» и специализированной спортивной школой г. Улан-Батор был подписан договор о сотрудничестве.

В рамках договора осуществляется обмен детскими спортивными делегациями, юные спортсмены имеют возможность участвовать в соревнованиях, тренировочных сборах, а также знакомятся с культурой дружественной страны; тренеры и руководство спортивной школы имеет

возможность делиться и перенимать опыт физкультурно-спортивной работы, принимая участие в международных научно-практических конференциях, форумах, семинарах, круглых столах.

Инициатива СШ «Юность» по развитию сотрудничества спортсменов и спортивных школ в рамках проекта «Спорт без границ» получила высокую оценку в Монголии - в 2014 году прошла встреча директора СШ «Юность» с председателем Олимпийского комитета Монголии Дэмчигжав Загдсурэном для обсуждения плана проведения спортивных мероприятий в рамках международного сотрудничества.

А в 2015 году состоялась встреча директора СШ «Юность» с Министром иностранных дел Монголии Лувсанвандангийн Болда, где присутствовали представители Японии, Китая, Монголии и России.

За время деятельности проекта «Спорт без границ» 10 работников спортивной школы «Юность» приняли участие в Международных конференциях и форумах, проводимых специализированной спортивной школой г. Улан-Батор.

Инновационный опыт коллектива обобщен и представлен на:

- VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по проблеме «Спорт как фактор развития патриотизма личности спортсмена в условиях спортивной школы» (2012 г.);

- международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», проходившей в 2013 г., 2014 г. годах в г. Улан-Батор (Монголия);

- международной конференции с участием представителей Монголии, Китая, Японии, Америки и России «Детский спорт вчера, сегодня, завтра» (2016 г.);

- международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», проходившей в 2018 г. Улан-Батор (Монголия).

В 2016 году договор получил развитие. Договор о сотрудничестве заключили уже между тремя сторонами: спортивной школой «Юность», детским оздоровительным лагерем «Орлёнок» и специализированной спортивной школой г. Улан-Батор. Согласно данному договору юные монгольские спортсмены ежегодно, летом, отдыхают и тренируются в детском оздоровительном лагере «Орленок» Шелеховского района, который располагается в живописном месте на берегу Иркутта.

Ежегодно спортсмены спортивной школы «Юность» принимают участие в соревнованиях по видам спорта: велосипедный спорт на шоссе, конькобежный спорт, дзюдо, легкая атлетика, проводимых спортивно-образовательной школой г. Улан-Батор.

Стало доброй традицией участие монгольских спортсменов в соревнованиях, организаторами которых является Администрация

Шелеховского района. Спортивные мероприятия внесены в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Шелеховского района [3].

В 2019 году к 10-летию специализированной спортивной школы г. Улан-Батор был выпущен сборник, где размещены материалы о дружбе и сотрудничестве со спортивной школой «Юность».

Проект «Спорт без границ» не просто успешно развивается, благодаря ему в 2018 году положено начало еще одному направлению международной деятельности Шелеховского района. Директор СШ «Юность» Юрий Дмитриевич Домнич и директор специализированной спортивной школы г. Улан-Батор Ч. Зоригтбаатор стали инициаторами дружественных отношений между Администрацией Шелеховского района и Администрацией Сухэ-Баторского района города Улан-Батор, в настоящее время подписан и успешно внедряется в жизнь договор о сотрудничестве в области образовательной, культурной и спортивной деятельности, а также в сфере организации отдыха и оздоровления детей.

В 2018-2019 годах состоялся обмен делегациями педагогов образовательных организаций Шелеховского района и Сухэ-Баторского района города Улан-Батор с целью обмена опытом. Учителя и воспитатели детских садов побывали на уроках и занятиях в образовательных организациях, провели мастер-классы со своими зарубежными коллегами, познакомились с особенностями образовательного и воспитательного процессов обеих стран. Данный вид сотрудничества будет продолжаться и развиваться.

В 2019 году ведущий специалист отдела по молодежной политике и спорту Администрации Шелеховского муниципального района А.А. Лола и директор СШ «Юность» Ю.Д. Домнич по приглашению монгольских коллег, с целью обмена опытом по развитию массовой физической культуры на территориях, выступили на международной конференции с докладами по ставшему основным видом деятельности спортивной школы - организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий в рамках внедрения комплекса ВФСК ГТО на территории Шелеховского района.

В настоящее время Российская Федерация представляет собой страну с развитой спортивной инфраструктурой, богатым опытом спортивной подготовки, а также талантливыми спортсменами, что выражается в успехах, которые они достигают, участвуя в международных спортивных соревнованиях.

Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта имеет важное значение, его развитие позволит проводить более эффективные меры для улучшения качества проведения спортивных мероприятий, повысить уровень спортсменов, улучшить методики спортивной подготовки.

Благодаря проекту «Спорт без границ» крепнет и развивается дружба между Шелеховским районом и городом Улан-Батор, юные и взрослые спортсмены, тренеры, воспитатели детских садов, учителя обмениваются

опытом, узнают и ценят культуру соседней страны, закладывая основы «народной дипломатии».

ЛИТЕРАТУРА

1. URL : https://studopedia.ru/8_204234_mezhdunarodnoe-sotrudnichestvo.html
2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanitarnoe-sotrudnichestvo-v-sporte-na-prostranstve-sng-kak-faktor-integratsii>
3. URL : <https://base.garant.ru/49251272/>

ПРОБЛЕМЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРАВОНАРУШЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В СФЕРЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ

Заиграева Е.И.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский юридический институт (филиал)
Университета прокуратуры Российской Федерации*

В последнее время занятия спортом становятся все популярнее, людей начинают беспокоить вопросы поддержания своего тела в тонусе и хорошей форме, все больше возрастает интерес к ведению здорового, активного образа жизни, появляется осознание того, что физические нагрузки позволяют не только укрепить соматическое здоровье, но и снизить психическое напряжение и справиться со стрессом. В связи с этим открываются все новые фитнес-центры, предлагающие свои услуги всем желающим заниматься физической активностью. Названные ранее положительные тенденции, наблюдающиеся в смене отношения граждан к физическим нагрузкам, к сожалению, сопряжены с возможными негативными последствиями, поскольку занятия спортом при всем их благотворном влиянии на различные стороны жизни человека неразрывно связаны с риском получения травмы, которая может повлечь временное, а в крайних случаях – постоянное, расстройство социальной жизни гражданина, выражающееся в нетрудоспособности, а также невозможности вести активный образ жизни. Как можно заметить, не всегда в заведениях, предоставляющих фитнес-услуги, имеется адекватный механизм профилактики получения травм гражданами во время занятий. Анализируя статистические данные и действующее законодательство в этой сфере, можно прийти к выводу о том, что в исследуемой области наблюдается ряд серьезных проблем, которые требуют незамедлительного разрешения, поскольку представляют угрозу для жизни и здоровья граждан, а также нарушают их некоторые права.

Наиболее очевидной проблемой в сфере снижения риска травматизма во время занятий спортом является плохая проработанность исследуемого вопроса, в том числе на законодательном уровне. Это выражается в практически полном отсутствии регламентации требований к качеству

предоставляемых фитнес-услуг, обязательное соблюдение которых обеспечивало бы безопасность граждан, занимающихся в фитнес-центрах. Кроме того, изучая достаточно богатую судебную практику, мы можем заметить, что отсутствие закрепления в законодательстве механизма защиты гражданами своих прав при получении травмы во время занятий в фитнес-центре, позволяет администрации указанных заведений избегать ответственности за полученный гражданином вред, включая в договоры, заключаемые с потенциальными потребителями фитнес-услуг, пункты, согласно которым граждане самостоятельно несут ответственность за свое здоровье, что безусловно является недопустимым, поскольку занятия спортом не исключают возможности получения травмы, а фитнес-центры зачастую посещают люди, не обладающие знаниями в области физической культуры и не знающие элементарных правил выполнения физических упражнений, в связи с чем нуждающиеся в посторонней профессиональной помощи. Так, например, в названных договорах делается оговорка о том, что гражданин ознакомлен с правилами техники безопасности, в связи с чем в случае получения им травмы администрация фитнес-центра не будет нести ответственность за произошедшее, поскольку исполнила обязанность по его информированию о возможных рисках и способах их минимизации. К сожалению, далеко не всегда такая информация фактически доводится до сведения граждан, чаще всего они просто подписывают бумаги об ознакомлении с правилами техники безопасности в действительности не заслушав и не прочитав их. В дальнейшем такая несознательность граждан может стать причиной проигрыша в суде при попытке взыскать компенсацию вреда, причиненного здоровью.

Для оценки защищенности прав таких граждан, обратимся к действующему законодательству. Так, в соответствии с п. 1 ст. 1085 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее по тексту – ГК РФ) «при причинении гражданину увечья или ином повреждении его здоровья возмещению подлежит утраченный потерпевшим заработок (доход), который он имел либо определенно мог иметь, а также дополнительно понесенные расходы, вызванные повреждением здоровья, в том числе расходы на лечение, дополнительное питание, приобретение лекарств, протезирование, посторонний уход, санаторно-курортное лечение, приобретение специальных транспортных средств, подготовку к другой профессии, если установлено, что потерпевший нуждается в этих видах помощи и ухода и не имеет права на их бесплатное получение» [3]. Кроме того, в ст. 1095 ГК РФ законодатель указывает на то, что «вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу гражданина вследствие недостатков услуги, а также вследствие недостоверной или недостаточной информации об услуге, подлежит лицом, оказавшим услугу, независимо от его вины и от того, состоял потерпевший с ним в договорных отношениях или нет» [3]. Вместе с тем, согласно ст. 1098 ГК РФ исполнитель услуги освобождается от ответственности в случае, «если докажет, что вред возник вследствие непреодолимой силы или нарушения потребителем установленных правил

пользования результатами услуги» [3]. Подвергая анализу вышеизложенные нормы гражданского права, мы можем прийти к умозаключению о том, что, предлагая спортсменам-любителям подписать бумаги об ознакомлении их с правилами техники безопасности и включая указанное обстоятельство в качестве условия освобождения себя от несения ответственности за получение гражданами вреда здоровью в процессе занятия спортом, сотрудники фитнес-центра стараются обезопасить себя от возмещения вреда потерпевшим, что с учетом вышеизложенных правовых норм внешне является совершенно правомерным. В связи с этим видится необходимость в разработке и принятии закона, регламентирующего порядок возмещения вреда здоровью, причиненного гражданину именно во время занятий в фитнес-центре. Поскольку занятия спортом представляют риск для жизни и здоровья неподготовленного человека, то представляется разумным обязать сотрудников фитнес-центров возмещать такой вред вне зависимости от их вины, так как ввиду их специальной подготовки и профессиональности учреждения на них ложится груз ответственности за безопасность граждан, посещающих занятия. Кроме этого, думается, что целесообразно закрепить на законодательном уровне систему организации контроля за соблюдением сотрудниками фитнес-центра прав граждан и обеспечением ими безопасных условий для занятий спортом. Например, в развитие указанного направления, предлагаем ввести обязательное тестирование граждан перед допуском к занятиям в фитнес-центре на предмет знания правил техники безопасности и инструкции по эксплуатации тренажеров.

Немаловажным является то обстоятельство, что на настоящий момент нет нормативного правового акта, указывающего на обязательность проведения медицинских осмотров граждан перед началом занятий в фитнес-центрах, в результате чего сотрудники указанных заведений пренебрегают такой необходимостью и допускают к занятиям спортом всех желающих без всяких ограничений по состоянию здоровья. При этом не требуется проведение обязательного медицинского осмотра, а также полного медицинского обследования профильными специалистами перед началом тренировок, предоставление справки от врача о возможности заниматься спортом с указанием в ней рекомендации оптимального уровня физических нагрузок, не способного навредить здоровью конкретного гражданина. Вместе с тем, заметим, что «значительная часть травм (7,8%) происходит в связи с нарушением установленных правил врачебного контроля» [1]. В связи с вышеизложенным, по нашему мнению, наличествует объективная потребность в закреплении на законодательном уровне обязанностей для администраций фитнес-центров по обеспечению проведения подобных мероприятий, позволяющих избежать наступления неблагоприятных последствий для здоровья гражданина, а также предусмотреть административную и, при определенных условиях, уголовную ответственность за игнорирования таких мер предосторожности.

В соответствии со статистическими данными по состоянию на 2017 г. «21% сотрудников государственных спортивных учреждений не имеют профильного образования. В коммерческих организациях этот процент составляет более 70%» [2]. Думается, что такое положение дел связано с тем, что наличие профильного образования вовсе не обязательно при приеме на работу на должности тренеров, фитнес-инструкторов и других. Это обусловлено тем, что на сегодняшний день существует большое количество организаций, выдающих сертификаты о прохождении учебных курсов по подготовке фитнес-тренеров. Названные подготовительные курсы в среднем длятся 156 учебных часов и заключаются в заслушивании лекций и последующей сдаче экзамена. В дальнейшем таких «специалистов» принимают на работу вне зависимости от типа их сертификации, что подвергает угрозе благополучие граждан, которые посещают занятия в фитнес-центрах под руководством таких сотрудников. Указанная проблема имеет место постольку, поскольку в законодательстве нет должной регламентации требований к профессиональной подготовке и уровню компетенции работников фитнес-индустрии. Считаем, что есть необходимость в закреплении в законодательстве обязанности по приему на работу только профессиональных фитнес-тренеров, имеющих специальное профильное образование, а также тестирования соискателей на должность «фитнес-тренер» на наличие медицинских познаний и знания техники выполнения упражнений. Такая правовая норма позволит обеспечить механизм принуждения администраций организаций, предоставляющих фитнес-услуги, к принятию на работу исключительно квалифицированных специалистов, что позволит обеспечить безопасность потребителей услуг.

Таким образом, мы рассмотрели наиболее распространенные проблемы в сфере медицинского сопровождения фитнес-индустрии и минимизации рисков, связанных с травматизмом граждан во время занятий в фитнес-центрах. В результате настоящего исследования мы предложили возможные пути решения указанных проблем. Так, мы предлагаем разработать единый федеральный закон, объединяющий в себе все предложенные нами положения, что позволит обеспечить более эффективный контроль за соблюдением законодательства в сфере организации предоставления фитнес-услуг, что будет достигаться за счет компактности и удобства расположения правовых норм, а также предусмотреть адекватный механизм защиты прав потерпевших от несоблюдения требований законодательства граждан.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агранович В. О., Агранович Н. В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». Калининград, 2017. № 2. С. 80.
2. Билюк А. А., Гончарова Н. Ю. Регулирование деятельности фитнес-индустрии с целью избежания фактора риска для конечного потребителя услуг // *Oeconomia et Jus*. Чебоксары, 2019. № 2. С. 3.

3. Гражданский кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 30 нояб. 1994 г. № 51-ФЗ : в ред. 16 дек. 2019 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Коньков А.В., Карпова Ю.В.

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО

*«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске*

Актуальность темы заключается в том, что лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта, распространение которого в Приангарье обусловлено как наличием естественно-природных предпосылок, так и несомненной пользой для здоровья. Для их развития необходима материальная база, в основе которой лежит реконструкция существующих и плановое строительство новых лыжных баз. Для массовых занятий бегом на лыжах необходимо иметь хорошо подготовленную лыжню. К сожалению, сегодня нет юридического определения лыжной трассы как линейного сезонного объекта, следовательно, существуют проблемы с его строительством и содержанием вне спортивных комплексов. Лыжня может пересекать самые разные территории, но для нее не действуют исключения, как для других линейных объектов общественного пользования (дорог, линий электропередач). В связи с сезонностью данных объектов необходима хорошо отлаженная методика контроля над их строительством и содержанием, ведь вместе со снегом исчезнет и лыжня. Немаловажным фактором увеличения пропускной способности лыжных трасс является их доступность. Для городов и поселков это шаговая доступность, а для Байкала – инфраструктурная доступность. Наиболее эффективный способ комплексного решения проблем в развитии лыжных гонок лежит через разработку и принятие Программы развития лыжных гонок в Иркутской области.

Целью исследования являлась разработка Программы развития лыжных гонок в Иркутской области как эффективного способа их развития.

Анализ истории лыжных гонок с начала прошлого века позволил выявить основной фактор, оказывающий влияние на их развитие. На начальном этапе это общественная организация, которая представляла собой элитный клуб, с трудом продвигающий лыжные гонки в условиях дефицита инвентаря и инфраструктуры, равнодушия государства к проблемам лыжных гонок. В советский период государство, используя лыжные гонки как мобилизационный ресурс, сумело сделать их самым массовым видом спорта. На определенном

этапе тотальное государственное планирование стало тормозить развитие лыжных гонок в Прибайкалье. Общая ситуация с лыжными гонками в Иркутской области характеризуется противоречием между благоприятными природными условиями и неразвитой инфраструктурой, тормозящей развитие лыжных гонок и не позволяющей проводить соревнования высокого уровня для раскрытия потенциала лыжников-гонщиков области. Сегодня за развитие лыжных гонок отвечает общественная организация «Федерация лыжных гонок Иркутской области», у которой отсутствует административный и финансовый ресурс. Полноценное развитие лыжных гонок в этих условиях возможно путем объединения инициативы общественной организации с административными и финансовыми ресурсами государства.

Необходимо учитывать, что лыжные гонки в Иркутской области являются частью областного и общероссийского спорта и развиваются в соответствии с государственной стратегией и программами развития физической культуры и спорта. Развитие лыжных гонок в области может проходить как через вхождение в федеральные и региональные программы развития физической культуры и спорта, так и через Программу развития лыжных гонок в Иркутской области.





Раздел 4

Перечень и описание основных программных мероприятий, а также сроки их выполнения по этапам реализации программы

Рис.1. Комплексный подход к развитию лыжных гонок в Иркутской области

Содержание программы:

Цель программы - всестороннее развитие вида спорта «Лыжные гонки» в Иркутской области.

Задачи программы:

- содействие в реализации прав жителей Иркутской области всех возрастов на удовлетворение своих потребностей в занятиях лыжными гонками и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- создание условий для эффективной подготовки кандидатов в сборные команды Иркутской области по лыжным гонкам;
- содействие повышению уровня профессиональной квалификации тренеров и судей по лыжным гонкам;
- обеспечение высокого уровня организации и проведения официальных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам;
- содействие популяризации вида спорта «Лыжные гонки» через организацию и проведение соревнований в Иркутской области; создание инфраструктуры для занятий лыжными гонками.

Сроки и этапы реализации программы:

- 1 этап подготовительный 2021 год;
- 2 этап реализующий 2022-2023годы;
- 3 корректирующий 2024 год.

Целевые показатели программы:

- количество лиц, занимающихся видом спорта «Лыжные гонки»;
- количество подготовленных спортсменов разрядников;
- количество спортсменов, принявших участие в официальных соревнованиях; - количество спортсменов, включенных в списки кандидатов в сборные команды Иркутской области по лыжным гонкам;
- количество медалей, завоеванных спортсменами - лыжниками в официальных спортивных соревнованиях;
- количество подготовленных квалифицированных судей по лыжным гонкам;
- количество подготовленных квалифицированных тренеров по лыжным гонкам;
- количество реконструированных лыжных баз;
- количество вновь построенных лыжных баз;

- рейтинг Иркутской области среди субъектов Российской Федерации;
- количество муниципальных образований, имеющих подготовленную лыжню в шаговой доступности.

6. Ожидаемые результаты реализации программы:

- увеличение количества людей всех возрастов, вовлеченных в занятия лыжными гонками;
- увеличение количества спортсменов - разрядников;
- увеличение количества спортсменов, принявших участие в официальных, физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- увеличение количества кандидатов в сборные команды Иркутской области по лыжным гонкам;
- увеличение количества медалей, завоеванных иркутянами в официальных соревнованиях по лыжным гонкам;
- повышение рейтинга Иркутской области в комплексном зачете среди субъектов РФ;
- рост профессионального мастерства тренерского состава и судей по лыжным гонкам;
- обновленная инфраструктура для занятий лыжными гонками.

В результате реализации программы мы получим развитую инфраструктуру с хорошо подготовленной лыжней в шаговой доступности от населенных пунктов, позволяющей всем желающим проводить прогулки на лыжах. Модернизированные лыжные базы в основных городах создадут комфортные условия для тренировок и проведения соревнований городского и районного уровня. Построенные современные лыжные комплексы под Иркутском и на Байкале с сертифицированными лыжными трассами позволят проводить соревнования областного, всероссийского и международного уровня, повысят популярность лыжных гонок и туристическую привлекательность Иркутской области. Введение обязательного обучения технике бега на лыжах в школах в совокупности с хорошо подготовленной лыжней в шаговой доступности создадут условия для популяризации здорового образа жизни среди молодежи, увеличат количество потенциальных спортсменов. Повышение общей привлекательности лыжных гонок сделают популярной профессию тренера и будут способствовать омоложению тренерского состава.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азербаяев Э.Г. Иркутский спорт в XX веке. - Иркутск: Облмашинформ, 2003. – 512с
2. Бомин В.А. Развитие физической культуры и спорта в России, в Иркутской области и городе Иркутске: монография / В.А. Бомин, В.В. Шохирев. Иркутск: Мегапринт, 2008.-236 с
3. Государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2019-2024 годы. Утверждена Постановлением Правительства Иркутской области

№830-пп от 14 ноября 2018года [Электронный ресурс].- URL: <http://www.irkobl.ru> (дата обращения: 05.03.2020)

4..Заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта. 10 октября 2019 года. [Электронный ресурс].- URL: <http://www.kremlin.ru>.(дата обращения 10.03.2020) 5.О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (с изм. и доп.) [Электронный ресурс].- URL: <http://www.irkobl.ru> (дата обращения:03.01.2020).

6.О физической культуре и спорте в Иркутской области: Закон Иркутской области от 17 декабря 2008 года N 108-ОЗ (с изм. и доп.) [Электронный ресурс].- URL: <http://www.irkobl.ru> (дата обращения:10.02.2020)

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Светник Н. В.

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

Нельзя недооценивать вклад отрасли физической культуры и спорта в развитие человеческого капитала любой страны. В последние несколько лет данная сфера официально считается одним из стратегических приоритетов развития РФ, который обозначен в ряде нормативно-правовых актов разного уровня (например, Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.», Государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2019-2024 гг.). Также это подтверждается возросшим количеством международных физкультурно-спортивных мероприятий, организованных на территории нашей страны¹ и увеличением финансирования в рамках некоторых федеральных и региональных программ.

Вместе с тем физическая культура и спорт тесно связаны с экономикой и предпринимательством в России в целом и Иркутской области в частности, влияя на качество рабочей силы, потребительское поведение, соотношение спроса и предложения на рынке физкультурно-спортивных услуг и товаров, развитие смежных отраслей вроде туризма и рекреационно-досуговой деятельности и др. В связи с этим в данной статье автором была

проанализирована привлекательность отрасли физическая культура и спорт в регионе для ведения предпринимательской деятельности.

По состоянию на начало 2019 г. по виду экономической деятельности «деятельность в области спорта» (ОКВЭД 2) в Иркутской области официально действовало 435 юридических лиц, что только на 26 предприятий больше, чем в начале 2018 г. Однако в процентном соотношении доля физкультурно-спортивных организаций на январь 2019 г. составляла 0,76%, а на январь 2018 г. – лишь 0,69% от общего количества организаций². Однако в статистике не отражены сведения об организационно-правовых формах юридических лиц, поэтому нельзя сделать однозначный вывод о том, что данная сфера деятельности является не самой привлекательной для предпринимателей.

Таблица 1

Структура реализации платных услуг населению

Вид услуг	2010		2015		2016		2017		2018	
	млн р.	%	млн р.	%	млн р.	%	млн р.	%	млн р.	%
Бытовые услуги	5089,3	8,05	7955,2	9,59	8676,2	9,59	9109,7	9,14	9266,2	8,72
Транспортные услуги	10184,1	16,10	12553,3	15,14	14881	16,44	16636,9	16,69	17235	16,23
Услуги связи	13508,9	21,36	15883,8	19,16	15862,4	17,53	x	x	x	x
Услуги почтовой связи, курьерские	x	x	x	x	x	x	494,9	0,50	536,5	0,51
Телекоммуникационные услуги	x	x	x	x	x	x	16930,3	16,98	17953	16,90
Жилищные услуги	5093,3	8,05	7963,6	9,60	9150,3	10,11	10427,7	10,46	10351	9,75
Коммунальные услуги	15728,5	24,87	16125,3	19,45	17903,5	19,78	19439	19,50	21951	20,67
Услуги гостиниц и аналогичных средств размещения	1063,6	1,68	1590,7	1,92	2022,3	2,23	2275,1	2,28	2514,1	2,37
Услуги культуры	785,3	1,24	1565,5	1,89	1717,5	1,90	1840,1	1,85	1891,8	1,78
Туристские услуги	1017,7	1,61	1882,9	2,27	2031,6	2,24	2081,4	2,09	2415	2,27
Услуги физической культуры и спорта	290,3	0,46	656,3	0,79	738,5	0,82	810	0,81	845,7	0,80
Медицинские услуги	3243,1	5,13	5396,7	6,51	5977,1	6,60	7057,3	7,08	7962,3	7,50
Услуги специализированных коллективных средств размещения	x	x	x	x	x	x	1479,9	1,48	1549,4	1,46
из них санаторно-курортных организаций	971,7	1,54	1468	1,77	1537,6	1,70	1395,4	1,40	1448,1	1,36
Ветеринарные услуги	141,1	0,22	178,4	0,22	228,9	0,25	241,1	0,24	282,1	0,27
Услуги правового характера	639,5	1,01	839,7	1,01	835	0,92	866,3	0,87	1027,6	0,97
Услуги системы образования	4372,3	6,91	6542,9	7,89	6672,4	7,37	7502,1	7,53	7717,3	7,27
Услуги, предоставляемые гражданам пожилого возраста и инвалидам	x	x	305	0,37	339,2	0,37	373,3	0,37	368,5	0,35
Прочие виды платных услуг	1125	1,78	2012	2,43	1928,1	2,13	2121,7	2,13	2335,5	2,20
Всего	63253,5	100	82919,4	100	90501,7	100	99686,7	100	106203	100

Если рассматривать в целом структуру реализованных населению Иркутской области платных услуг с 2010 по 2018 гг. (см. табл. 1), то доля платных услуг физической культуры и спорта стабильно не превышает 1% от общего количества. Тем не менее, с 2010 по 2015 гг. отрасль претерпела значительные изменения: в стоимостном выражении стоимость реализованных услуг увеличилось примерно на 366 млн р., в процентном – на 0,33%. После 2015 г. наблюдался уже не такой значительный, но достаточно стабильный рост объема реализованных платных услуг как в абсолютном, так и в относительном выражении.

Можно сказать, данные из табл. 1 за 2018 гг. свидетельствуют о том, что предпринимательская деятельность, связанная с предоставлением физкультурно-спортивных услуг, в структуре платных услуг является практически минимально интересной для бизнеса в Иркутской области, примерно, как и оказание почтовых, курьерских услуг (0,51%) и услуг правового характера (0,97%). Меньшую долю в процентном соотношении занимают только ветеринарные услуги (0,27%) и услуги, предоставляемые гражданам пожилого возраста и инвалидам (0,35%).

По имеющимся данным и с учетом ограниченного объема информации по теме исследования, можно сделать вывод о том, что в настоящее время ведение предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта является недостаточной привлекательным в Иркутской области по сравнению с другими видами экономической деятельности. В дальнейших исследованиях планируется сбор дополнительных сведений для подтверждения данного тезиса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов М. В. Использование менеджмента для развития государственно-частного партнёрства в индустрии спорта РФ / М. В. Антонов // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – №26-4. – С. 5-9.
2. Иркстат. Демография юридических лиц Иркутской области по видам экономической деятельности [Электронный ресурс] // Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Иркутской области. URL: <https://irkutskstat.gks.ru/storage/mediabank/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%AE%D0%9B%D0%9E%D0%9A%D0%92%D0%AD%D0%94%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F2018.pdf> (Дата обращения: 29.03.2020)
3. Статистический ежегодник «Приангарье: год за годом» // Иркутскстат. – Иркутск, 2019. – 191 с.

Направление 5

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Зайцев Н.Н., Черняева С.В.

Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО

«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Актуальность исследования. В спортивной деятельности выделяют одну из главных специфических особенностей, включенной во все звенья этой многоуровневой системы - высочайший уровень мотивации. Так как мотивация, являясь стержневой характеристикой личности спортсмена и воздействуя на характер протекания практически всех процессов спортивной деятельности, имеет прямое влияние на спортивный результат.

Обсуждая вопросы спортивной мотивации в структуре организации тренировочного процесса, мы сталкиваемся с проблемами мотивов и потребностей уже в группах начальной подготовки. Для большинства спортивных школ актуальна проблема обеспечения сохранности контингента занимающихся в группах начальной подготовки 1-3 года обучения с дальнейшим переходом их в учебно-тренировочные группы.

Многими исследователями и тренерами-практиками поднимается проблема организации тренировочного процесса с учетом потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов, таким образом, чтобы интерес к занятиям был выраженным и устойчивым. Многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных ученых по проблеме мотивации сопровождаются многообразием различных концепций и теорий относительно мотивационно-потребностной сферы личности. Но в настоящее время ни одна из них не может претендовать на полноту объяснения причин поведения человека.

Существует мнение, что изначально занятия спортом осуществляются под воздействием мотива морального удовлетворения [1]. Также отмечается, что возникающее в результате занятий чувство морального удовлетворения, или просто удовольствия, вызывается не каким-то одним фактором, например, достижением некоего результата, а является сложной композицией нескольких составляющих.

Таким образом, разработка и апробация методов формирования выраженного и устойчивого интереса к занятиям спортом в процессе тренировочной деятельности в группах начальной подготовки должна быть досконально изучена и максимально внедрена в практическую деятельность тренеров.

Цель исследования: разработка системы мероприятий по формированию интереса к занятиям рукопашным боем детей 10-12 лет на этапе начальной подготовки. Для реализации поставленной цели решались следующие задачи: 1) Изучить научно-методическую литературу по теме интереса. 2) Выявить особенности формирования интереса к занятиям рукопашным боем у детей 10-12 лет на этапе начальной подготовки. 3) Разработать систему мероприятий по организации детей 10-12 лет в рукопашном бое.

Методы исследования. Работа по повышению интереса к занятиям рукопашным боем проводилась на базе в секции рукопашного боя СК «Байкал-Арена». В исследовании приняли участие занимающиеся 1-2 года обучения в возрасте 10-12 лет в количестве 20 человек, все мальчики.

Для изучения интереса к занятиям рукопашным боем нами была составлена анкета для детей 10-12 лет. Анкета включала в себя 10 вопросов, с ее помощью мы определили: мотивы занятий рукопашным боем; мнение занимающихся 10-12 лет о занятиях рукопашным боем; интерес и отношение к этим тренировкам, определили значимость данных занятий в жизни занимающихся.

Нами была составлена анкета, позволяющих выявить интерес занимающихся к данному виду спорта. На каждый вопрос были даны варианты ответов:

1. Не согласен.
2. Безразлично.
3. Полностью согласен.

Вопросы:

1. Я всегда с нетерпением жду тренировки по рукопашному бою.
2. На тренировке мне нравится общаться с товарищами.
3. Я хожу на тренировки всегда с желанием.
4. Участвуя на соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.
5. Я получаю удовольствие от тренировок по рукопашному бою.
6. Тренировки поднимают мне настроение.
7. Интерес к тренировкам не пропадает даже на каникулах.
8. Я стремлюсь узнать, как можно больше нового во время тренировки.
9. Я каждую тренировку тренируюсь с отдачей.
10. Если бы была возможность тренироваться где угодно, я бы тренировался.

Результаты анкетирования подсчитываются в соответствии с количеством баллов за каждый ответ 1, 2, 3 балла. Полученные результаты анкетирования соотносятся со шкалой уровней интереса занимающихся: низкий уровень – 10-

17 б. , средний уровень – 18-24б., высокий уровень – 25-30б.

Методы математической обработки данных использовались нами для обработки результатов, полученных с помощью анкетирования, наблюдения, а также для установления процентного соотношения между уровнями интереса. Благодаря их вычислению, мы получили возможность разработать план мероприятий, получили основания для теоретических обобщений.

Результаты исследования и их обсуждение. У большинства занимающихся выявился средний уровень интереса к занятиям рукопашным боем, это свидетельствует о том, что 45% занимающихся не обладает желанием заниматься рукопашным боем. Данная группа детей не придают особого значения тренировкам, и если по каким-либо причинам тренировка отменяется они не расстраиваются, не охотно общаются с товарищами, без особого интереса, не систематично посещают тренировки, не расстраиваются при поражениях и не радуются при победах, довольствуется тренировками по настроению, тренировки не всегда оказывают положительное влияние на настроение, на каникулах, когда нечем заняться проявляет желание к тренировкам, не придает значения новым приемам без особого интереса осваивает материал, через раз тренируется с полной отдачей, по настроению, тренировался бы где угодно только по указанию тренера или родителей.

С высоким уровнем интереса к занятиям рукопашным боем выявлено 30%, занимающихся это соответствует тому, что данная группа детей 10 знают какую пользу приносят занятия рукопашным боем, хотят достичь высоких результатов в спорте и владеют знаниями по специальным упражнениям, отвечает на вопросы конкретно, на тренировках успевает выполнить весь план, регулярно посещают тренировочные занятия, нравится заниматься рукопашным боем, интересуются деятельностью спортсменов и следят за их достижениями, владеют знаниями по специальным упражнениям и на что они направлены в данном виде спорта, называют фамилии кумиров по рукопашному бою.

Остальные 25% занимающихся с низким уровнем интереса, это свидетельствует о том, что дети посещают занятия не регулярно, на вопросы затрудняются ответить, не интересуются особенностями рукопашного боя, тренировки посещают без желания, а по требованиям родителей.

Полученные результаты исследования послужили основой для планирования процесса развития интереса к занятиям рукопашным боем и для составления тематического плана повышения интереса к занятиям рукопашным боем у детей 10-12 лет

Для формирования устойчивого интереса и повышения интереса к занятиям рукопашным боем работу рекомендуется проводить в двух направлениях: во время тренировок в часы, отведенные на теоретические занятия, и вне тренировок.

Формы работы: беседа, посещение соревнований, просмотр видео, открытых тренировок, учебных тренировочных сборов. Разработанный план мероприятий представлен в таблице 1.

Таблица 1

План мероприятий по повышению интереса к занятиям рукопашным боем детей 10 – 12 лет

Тематика занятия	Форма проведения	Цель мероприятий
План мероприятий о время тренировок		
1 История развития и зарождения рукопашного боя	Беседа	Знакомство с видом спорта
2. Сдача на белые пояса	Клубное мероприятие	Проверка и оценка знаний и умений
3. Рассказ о местных чемпионах России и мира по рукопашному бою	Беседа	Мотивировать к занятию видом спорта
4.Внутриклубные экзамены по физической подготовленности для зачисления в бюджетные группы	Соревнования	Мотивировать на повышение и улучшения физических возможностей
5. Беседа на тему: "На сколько важно заниматься рукопашным боем в наше время"	Беседа	Повысить интерес занимающихся
6. Просмотр фильма про рукопашный бой	Показ фильма	Мотивировать к занятию рукопашным боем
7. Аттестация по поясной системе рукопашного боя	Клубное мероприятие	Проверка знаний и результатов за год
8. Беседа посвященная 9 мая «Этот день победы»	Беседа	Развитие патриотизма у занимающихся
План внутренировочных мероприятий		
1.Посещение соревнований Областного уровня по рукопашному бою	Соревнования	Повысить интерес занимающихся
2.Посещение мероприятия «Открытый ковер» в СК «Байкал-Арена»	Тренировка	Мотивировать занимающихся к занятиям рукопашным боем
3.Открытый турнир по рукопашному бою г.Иркутск	Соревнование	Выявить сильные и слабые стороны занимающихся
4.Посещение Конференции по рукопашному бою г.Иркутск	Экскурсия	Ознакомиться с правилами рукопашного боя
5.Принятие участия на соревнованиях в качестве секунданта	Соревнования	Расширение кругозора занимающихся
6.Показательное выступление	Открытое мероприятие	Демонстрация вида спорта
7.9мая, участие в параде	Парад	Развитие патриотизма занимающихся
8.Учебно – тренировочные сборы	Сборы	Подготовка к соревнованиям

ЛИТЕРАТУРА

1. Биджиев, С. В. Физическая культура /С. В. Биджиев - ГИПП "Искусство России", С.-Петербург, 2014. - 559 с.
2. Горбылев, А.М. Научно-методический сборник ХИДЭН Боевые искусства и рукопашный бой Выпуск 2 /А.М. Горбылев - ООО Издательство "Авторская книга", 2012. - 288 с.
3. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) /В. И. Филимонов - М.: «ИНСАН», 2000. -432с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зыбайло Н.А.

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

Затрагивая это вопрос нужно учитывать, что систематические занятия физической культурой и спортом необходимы не только представителям профессий, связанных напрямую с проявлением двигательной активности и демонстрации спортивной и профессионально формы. Отмечено влияние именно на формирование морально-волевых качеств личности, психо-физическую активность, а так же в целом благотворное влияние на работоспособность человека.

Современное общество в век развития технических возможностей предъявляет высокие требования к профессиональным кадрам, конкурировать приходится не только с другими людьми, но с современными технологиями. Помимо, владения умениями и навыками профессиональной деятельности и теоритической базой, необходимо быть мобильным, обладать подвижной нервной системой, уметь быстро подстраиваться под меняющиеся условия и работу с новыми технологиями и при всем этом быть морально устойчивым в своей работе в условиях влияния, сбивающих факторов. К тому же и сам процесс обучения предъявляет достаточно высокие требования к функциональным возможностям организма, так как необходимо освоить профессиональные умения и навыки в рамках предусмотренных учебным планом. Таким образом, учитывая вышеизложенное сложно отрицать значение профессионально-прикладной физической культуры в плане подготовки кадров в системе высшего образования в современных условиях.

Но, несмотря на то, что существуют исследования, подтверждающие влияние занятий определенными видами физкультурно-спортивной деятельности на работу разных функций и систем человеческого организма проблема вовлечения все таки существует и связано это предположительно со следующими моментами:

1. На современном этапе в процессе обучения именно в рамках преподавания дисциплин физкультурной направленности в неспортивных ВУЗах все достаточно статично на протяжении долгих лет и в содержание соответствующих дисциплин не внедряются новые физкультурно-спортивные и оздоровительные виды деятельности, которые становятся популярными;

2. Современный контингент обучающихся, к сожалению, не понимают значимости занятий по физической культуре (не осознаю ценность этих пар) именно в плане приобретения навыков и воспитания качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности, если она непосредственно не связана с демонстрацией уровня своей физической подготовленности.

В связи с этим была поставлена **цель** – исследовать отношение обучающихся неспортивных профилей подготовки к предмету «Физическая культура» и **объектом** соответственно выступило - отношение студентов неспортивных профилей подготовки к занятиям по физической культуре в рамках обучения в ВУЗе.

Если говорить о восприятии современного обучающего важности занятий по физической культуре и спорту хочется привести данные опроса, который был проведен в социальной сети «В контакте» среди студентов неспортивных ВУЗов.

Опрос включал два вопроса:

1. Считаете ли Вы необходимой учебную дисциплину «Физическая культура»?

2. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой и спортом воспитают качества, необходимые в Вашей будущей профессии?

В опросе в целом приняло участие 155 человек, обучающихся на технических, гуманитарных и медицинских направлениях подготовки.

Обработав, полученные данные мы получили следующие результаты:

Из 155 респондентов, участвующих в опросе на 1 вопрос, положительно ответили 101 человек, что составляет 65 %, отрицательный ответ дали 54 человека, что равно 35 % (рис.1).

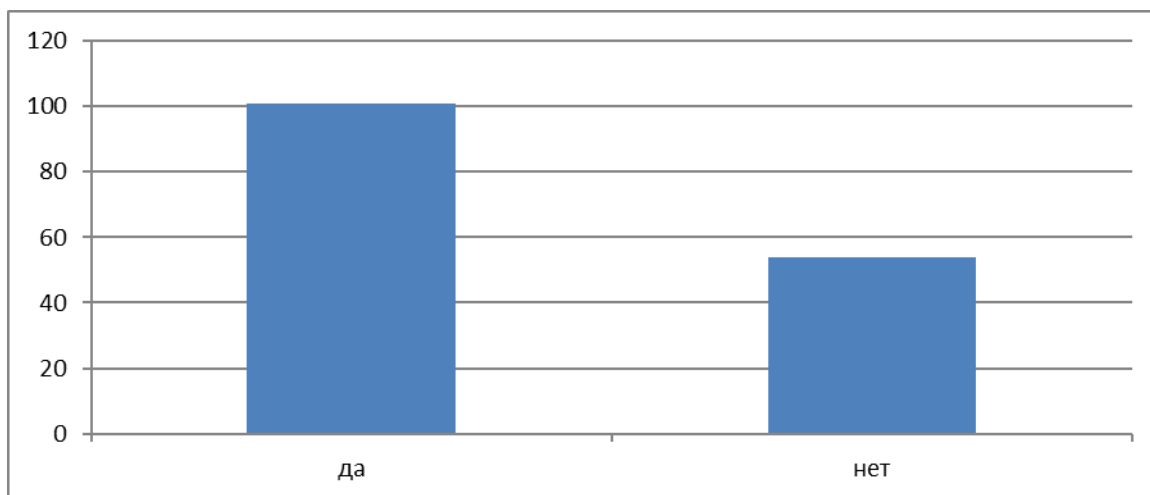


Рис. 1. Сравнительная диаграмма ответов на вопрос «Считаете ли Вы необходимой учебную дисциплину «Физическая культура»?»

При ответе на второй вопрос мнение опрошенных обучающихся разделилось практически поровну. Из 117 респондентов положительный ответ дали 63 человека, что составляет 54 % опрошенных, а отрицательно ответили 54 человек, что составляет 46 % опрошенных (рис.2).

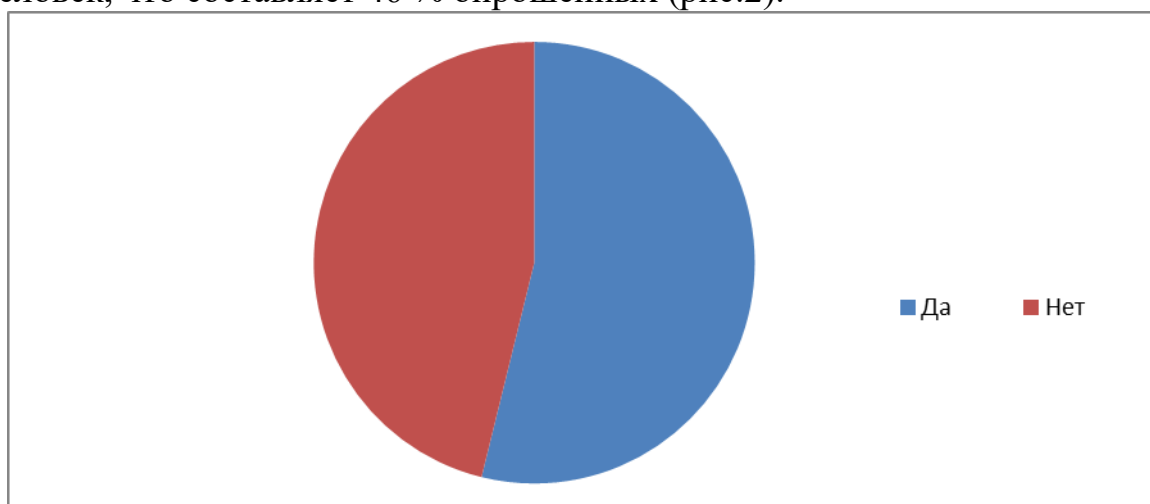


Рис. 2. Сравнительная диаграмма ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что занятия физической культурой и спортом воспитают качества, необходимые в Вашей будущей профессии?»

Исходя из полученных данных мы можем видеть, что не смотря на то, что опрос носил больше ознакомительный характер и был проведен анонимно без учета специальностей, достаточно существенный процент обучающихся ответил отрицательно на поставленные вопросы, что подтверждает предположение о том, что существует проблема в заинтересованности обучающихся в занятиях по физической культуре и спорту, в том числе и из за не осознания значимости данных занятий для качественного проявления

необходимых трудовых навыков и умений в будущей профессиональной деятельности.

Что касается второго момента, указанного выше, то преподаватели, работающие в системе высшего образования должны быть более мобильными, способными к самосовершенствованию и к использованию новых технологий, которые позволят эффективно решать задачи как физической культуры в целом, так и профессионально-прикладной физической культуры в частности.

Для того чтобы качественно решать задачи, поставленные перед профессионально-прикладной физической подготовкой, нужно в первую очередь заинтересовать обучающихся данные занятия посещать и мотивировать их полноценно заниматься, соответственно строить процесс с учетом веяний новых физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий.

В подтверждение этого можно привести данные с вышеуказанного опроса. На вопрос «Если бы учебные занятия по физической культуре были построены с учетом новых физкультурно-спортивных видов деятельности (например современные виды фитнеса) стали ли бы они значительно интереснее для посещения?» из 114 опрошенных – 103 человека (90 %) дали ответ «Да, это было бы гораздо интереснее» (рис.3)

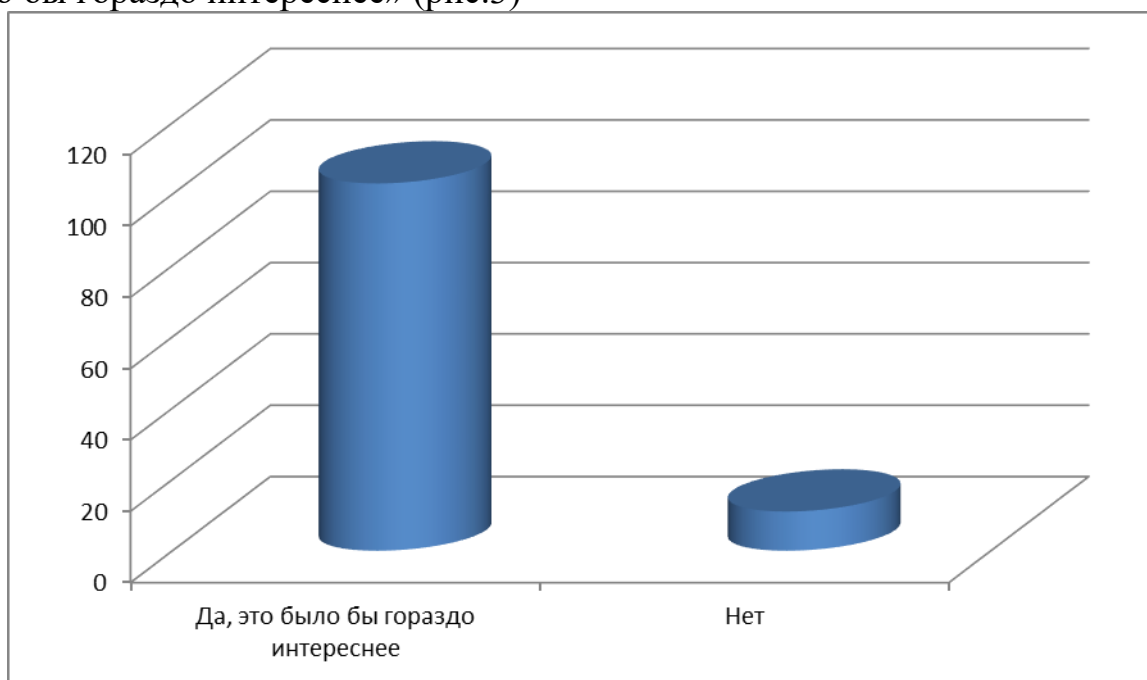


Рис. 3. Сравнительная диаграмма ответов на вопрос «Если бы учебные занятия по физической культуре были построены с учетом новых физкультурно-спортивных видов деятельности (например, современные виды фитнеса) стали ли бы они значительно интереснее для посещения?»

Как видим, подавляющее большинство респондентов высказали свою заинтересованность в занятиях по физической культуре если их содержание будет переработано с учетом современных запросов в определенных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Естественно для того, что выявить какие виды физкультурно-спортивной деятельности в большей мере подходят для определенных профессий необходимо учитывать социальный заказ на специалиста в определённой области, мнение работодателей и составить профессиограмму, в которой будут учтены профессионально-важные качества, которые требуются от работника. Отталкиваясь от имеющихся данных, можно уже четко разработать содержание учебной дисциплины «Физическая культура» и курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с целью повышения уровня профессионально-прикладной подготовленности для более эффективной трудовой деятельности и внедрить в подготовку специалиста в рамках обучения в ВУЗе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбачева, В. В. Модельные характеристики уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры у различного контингента студентов - спортивных менеджеров / В. В. Горбачева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 4 (98). - С. 29-32.
2. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А. И. Давиденко. - Краснодар, 2005. - 181 с.
3. Скалиуш, В. И. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза физической культуры, обучающихся на специализациях неспортивного профиля: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Скалиуш В. И. ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2011. - 195 с.

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Ирянов А.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ

Киберспорт - это игровые соревнования, происходящие между командами или в формате 1vs1 (один против одного), с учетом одного, но. Проходят они на компьютерах или же игровых приставках.

Принято считать, что началом киберспорта стал турнир Red Annihilation по игре *Quake*, где игрок Thresh выиграл красную феррари Джона Кармака (один из главных разработчиков игры *Quake*). Но это не совсем верно. Компьютерный спорт появился еще раньше 1997 года. Во времена когда интернет был только у военных и ученых, соревнования проходили не в виртуальном пространстве как, а в попытках по очереди показать рекордный результат на одном игровом устройстве.

С тех пор прошло много времени, количество компьютерных игр увеличилось в разы, а вместе с этим и количество их фанатов. Все это привело

к преобразованию киберспорта как полноценного спорта, который на данный момент получает все большее признание не только среди подростков, но и среди взрослых людей.

В наши дни киберспорт имеет большое количество игровых дисциплин, огромное количество различных турниров с не менее крупными призовыми фондами (таб. 1).

Россия стала первым государством в мире, которое официально признало киберспорт как один из видов спорта. Это произошло 25 июля 2001 года. Позднее, киберспорт был признан в Южной Корее, Малайзии, США и ряде других стран. Южнокорейская киберспортивная ассоциация KeSPA даже добилась признания киберспорта как олимпийской дисциплины второго уровня в Корее, что поставило компьютерный спорт на один уровень с шахматами, шашками, автомобильными гонками и пр.

Перейдем к современности. На сегодняшний день в России существует целый ряд крупных киберспортивных организаций, которые могут похвастаться несколькими составами по самым популярным дисциплинам в СНГ: CS:GO, DOTA 2, World of Tanks, HearthStone. Именно эти киберспортивные игры пользуются наибольшим успехом у отечественных игроков. Стоит добавить, что первые две дисциплины имеют особую популярность. Речь идет о Empire, Hellraisers, Vega Squadron, Moscow Five, и Virtus.pro. К слову, бюджет последних в этом году превысил внушительную цифру в 2 млн долларов! “Как же они это сделали?” - спросите вы. Существует множество способов (таб. 2).

Помимо самих организаций на очень хороший доход имеют и киберспортсмены. Сами спортсмены имеют процент от выигранных турниров, спонсоров, от продажи их коллекционных наклеек (такие наклейки выпускаются вперёд некоторых турниров и используются с целью украшения внутриигровых оружий. Так же у них есть официальная зарплата, и доход от стримов (трансляция их игры на специальные площадки), доход на этих площадках также делится на два вида:

- 1) Прямое партнерство с площадкой.

- 2) Пожертвования зрителей (так же их называют донаты).

Зарплата игроков нави различается от дисциплины, уровня команды и самого игрока. Например, возьмем СНГ команду Na`Vi игрок который в 2019 году занял 1 место в мировом рейтинге по данной дисциплине имеет зарплату 10000\$.

При наличие таких зарплат и прочих интересных вещей, которые предлагает киберспорт, многие подростки задаются вопросом “Как же туда попасть?” Ответ на этот вопрос относительно прост. Если раньше вам нужно было собирать команду хороших игроков, ездить по *ланам* (местам где проводятся игры между никому не известными командами) и надеется, что вас заметят, то сейчас к этому способу добился новый. Созданы специальные площадки где можно так же не выходя из дома играть турниры и возможно вас

замечают, либо играть закрытые квалификации в fpl (faceit pro league). После выхода в fpl вас сразу же заметят хорошие команды. Но не стоит забывать о конкуренции и о том, что для любого способа. Вам нужно иметь отличные навыки игры.

Несомненно, мировой успех компьютерного спорта отражается и на нашем регионе. Популярность различных турниров и команд возрастает с каждым днем, ровно, как и общее количество инвестиций. Увы, далеко не все еще в России осознали перспективы развития киберспортивной индустрии. Хотя и аудитория в РФ достаточно внушительная, киберспорт в стране развит даже слабее, чем в Украине.

Тем не менее, весь последний год не покидает ощущение, что мы переходим на новый уровень. Сегодня наши игроки, вместе со своими иностранными коллегами, стоят у истоков чего-то абсолютно нового. И что-то подсказывает, что Россия уже готова сделать этот шаг вместе со всеми.

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что киберспорт активно развивается во всем мире. Возможно в дальнейшем он заметит и обычные виды спорта.

Топ-5 кибердисциплин с крупнейшим призовым фондом			
Игра (создатель)	Суммарный призовой фонд	Количество игроков	Проведено турниров
Dota 2 (Valve)	\$87,4 млн	1673	640
League of Legends (Riot Games)	\$30,9 млн	4258	1754
Counter-Strike (Valve)**	\$33 млн	8560	2458
StarCraft (Blizzard)**	\$27,4 млн	2118	4265
Smite (Hi-Rez Studis)	\$5,8 млн	425	71
Другие претенденты в топ*			
Heroes of the Storm (Blizzard)	\$5,7 млн	776	341
Hearthstone (Blizzard)	\$5,4 млн	1017	502
World of Tanks (Wargaming)	\$2,9 млн	344	44
WarCraft 3 (Blizzard)	\$4,4 млн	385	815
World of WarCraft (Blizzard)	\$2,6 млн	251	67
Overwatch (Blizzard)	\$1,1 млн	660	157

FIFA (Electronic Arts)**	\$0,78 млн	597	679
Call of Duty (Activision)	\$11,2 млн	2058	715
<i>*по оценкам собеседников Rusbase</i>			
<i>**призовой фонд, игроки и турниры просуммированы с учетом всех версий игры</i>			

Таблица 1. - Какие игры входят в киберспорт.

Стандартные способы монетизации	
Для разработчиков игр	Для киберспортивных организаций
Создание внутриигрового магазина	% от денежного приза команды
Разработка множества недорогих вещей различного дизайна	Поддержка инвесторов
Продажа игровой атрибутики	Продажа брендовой атрибутики
Продажа клиента игры (CS:GO)	Рекламные контракты с различными компаниями
Продажа DLC (дополнения к играм)	Доходы от просмотров на сайте\youtube-канале\стримах
Создание интернет-площадки для ставок на киберспортивные матчи	Доход от продажи ряда внутриигровых вещей или наклеек (в DOTA 2 и CS:GO)

Таблица 2. – Способы заработка для команд в киберспорте.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Интернет – ресурс: История развития киберспорта в России и мире <http://киберспорт.рф/esport/history>.
- 2) Интернет – ресурс: Как устроен рынок киберспорта в России и СНГ <https://rb.ru>.
- 3) Интернет – ресурс: Развитие киберспорта в России и за ее пределами. Что дальше? <https://www.playground.ru>.

УДАРНЫЙ МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ И РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Исмагилов Д.К.

*Узбекистан, г. Ташкент, Узбекский Государственный Университет
физической культуры*

В настоящее время большинство ведущих спортсменов, отрабатывая свои тренировочные программы, применяют более эффективный принцип – резкое скачкообразное увеличение нагрузок как объёму и интенсивности, так и по сложности и напряженности. Это так называемое вариативное построение нагрузок не исключает и не игнорирует принцип постепенности как таковой, и реализует его через скачкообразный принцип построения тренировочной нагрузки, что позволяет с меньшими затратами труда, при меньшем объёме

тренировочной нагрузки добиваться более высоких результатов. Однако воздействие ударных (стрессовых) тренировок не должно превышать уровень адаптивных возможностей организма спортсмена [2].

В системе тренировки новозеландского тренера А. Лидьярда [3] для бегунов – стайеров указано на снижение нагрузки на следующий день в 2 раза после преодоления 90 миль.

В тяжелой атлетике одним из эффективных методов тренировки используются стрессовка (ударные) тренировки. Под которыми подразумевается тренировки с большим объёмом нагрузки – около 90% от максимального и с интенсивностью выше 90% по отношению с среднемесячного уровня [1].

В связи с изложенными нами использовался ударный метод в футболе с квалифицированными и юными футболистами:

а) в международных турнирах, проведенных в г. Ташкенте с участием 8 команд (в один день команды проводят по 2 игры и более).

День с использованием ударного метода: утром проводится товарищеская игра с командой значительно старше по возрасту (подготовленности), а вечером игра со сверстниками. Участие в турнире в течении 5-6 дней (каждый день по 1, 2 игры) [4,5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев В.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерк по физиологии и спортивной тренировки. Ф и С. М. 1977-252с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика «Академия» М. 2008 - 463с.
3. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. М. Ф и С. 1987. – 255с.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Ташкент.-2011 – 110с.
5. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации. Ташкент. – 2015-79с.

ОСТАНОВКА С МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

Камышанов А.А., Кугно Э.Э.

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

Баскетбол - удивительная игра с мячом! Физические качества спортсмена очень тесно переплетаются с его психологией. В игре пересекаются такие качества, как ловкость и рассудительность, быстрота и коммуникабельность, координация и быстрота принятия решения. В период игры нужно вовремя ускориться или остановиться, увидеть или услышать. При этом движения

баскетболиста должны быть одновременно быстры и пластичны, агрессивны и хитры. От того насколько он уравновешен, зависит быстрота мышления на площадке. Если игрок прекрасно подготовлен физически, это позволит ему быть агрессивным.

В нашем материале, на основе выше указанных качеств, мы хотели рассмотреть и предложить обучение и совершенствование в баскетболе, такого технического приёма, как остановка с мячом в нападении. (прим. от автора, остановка с мячом, дальше «остановка») Нам кажется, что данному приёму не всегда уделяется важное значение в детских спортивных школах и в образовательных учреждениях, где культивируется данный вид спорта. Иногда тренеры обучают занимающихся остановке в более упрощённом виде. («Не сделал пробежку и нормально...»). Мы считаем этот подход грубейшей ошибкой.

Выше, мы уже приводили те качества, которые позволяют баскетболисту выполнять на площадке сложные технические приёмы с мячом, в частности остановка. Разделим данный приём на два вида: I. Остановка при ловле мяча. II. Остановка после дриблинга или во время дриблинга.

I. Остановка с мячом при ловле мяча.

Мы не будем останавливаться на постановке ног при ловле мяча на месте. А расскажем и предложим ряд упражнений в движении, которые позволят начинающим баскетболистам научиться правильно делать остановку, т.е. поставить стопы так, чтобы на принятие решения уходило минимальное время. Самое главное, чтобы данный приём строго сочетался с баскетбольной аксиомой, как «стойка с тройной угрозой». Стойка тройной угрозой

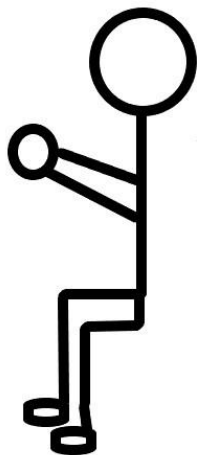


Рис.1

позволяет баскетболисту начать три технических приёма: бросок, дриблинг, передача. При этом ноги согнутые, спина прямая.

Для начала, самые простые упражнения(подготовительные), которые можно включить в разминку. Игроки бегут по периметру площадки и по команде тренера (голос, свисток) выполняют остановку. а) – на два шага б) – прыжком. Расстояние между игроками регулирует тренер, чтобы игроки не получили травмы. Остановка на два шага выполняется после гладкого бега, при этом, если первый шаг выполняется правой ногой, то левая стопа приставляется параллельно правой на расстоянии 20-25 см друг от друга. И наоборот. Забегая вперёд, скажем, какая нога должна быть стопорящей, направление бега, которое можно менять - должен определять тренер, так как смена ног, разные варианты перемещения воспитывают координацию спортсмена. Игроки выполняют остановку прыжком на две ноги. Для этого не нужно высоко прыгать. Лёгкий толчок левой или правой ногой и приземление на две стопы одновременно. Тренер обязательно должен следить, чтобы спортсмен одновременно переходил в стойку с тройной угрозой (далее «стойка»). После выполняется имитация броска и бег продолжается. Упражнение длится 2-3 мин. Тоже задание, но уже с мячом. Игроки бегут по периметру с мячами (для начала без ведения, можно жонглировать). По команде тренера игроки выполняют определённую остановку (прыжком, на два шага), при этом делается подброс мяча на уровне головы. Баскетболист ловит мяч и выполняет остановку с переходом в стойку 2-3мин.

В следующем разделе нашей статьи мы переходим к более сложным упражнениям, которые связаны не только с умением выполнить правильную остановку, но и с умением принять быстрое и правильное решение.

Игрок из колонны «а» делает рывок в сторону конуса «д», а игрок из колонны «б» отдаёт ему мяч и делает рывок в сторону конуса «с» и получает мяч от следующего игрока колонны «а». в результате, оба снайпера проводят после остановки на два шага свои броски. Подбирают свои мячи и отдают в те колонны куда переходят, упражнение продолжается. Можно на время - 5мин или до определенного числа попаданий.

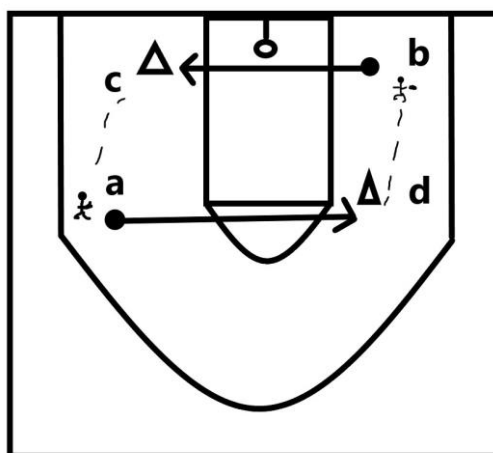


Рис. 2

В следующем задании баскетболисты получают мяч в движении с остановкой на два шага и принимают решение отдать мяч вправо или влево. На рис.4 видно, помощники тренера располагаются с разных сторон трёхсекундной зоны (расстояние и позиции регулирует тренер). Один под № 1, другой под №2. Игрок отдаёт мяч тренеру и делает рывок на встречу. Получает от тренера обратный пас с остановкой на два шага в стойку. Тренер называет цифру 1 или 2, игрок отдаёт мяч тому, кого назвали. Важность задания в том, что баскетболист должен знать под какую ногу он делает остановку (нога, которой выполнен первый шаг данной остановки, является «осевой», её нельзя отрывать от пола первой, т.к. будет нарушение правил – «пробежка»). Игрок при выполнении передачи должен сделать вышагивание в сторону игрока, которому последует пас, при этом осевую ногу отрывать нельзя. После игрок получает ответный пас от помощника и с остановкой на два шага выполняет бросок со средней дистанции.

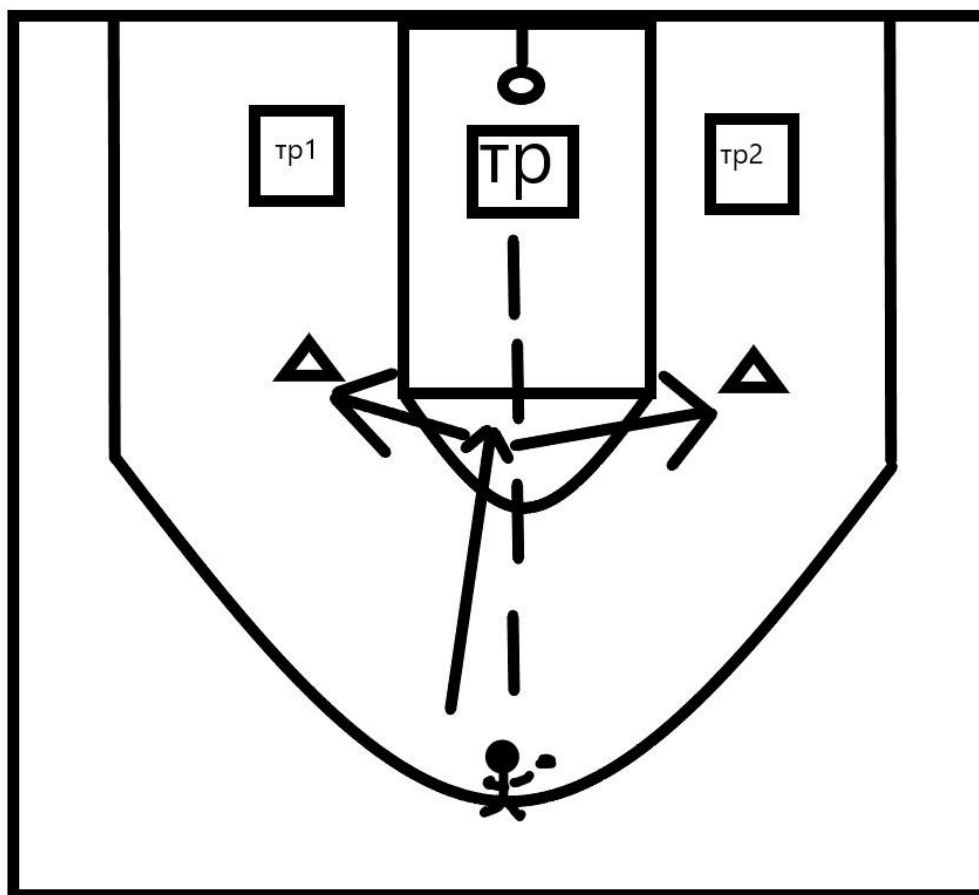


Рис. 3

Можно усложнить задание, называя цифру помощника, которому последует передача, когда мяч только летит в руки принимающему игроку. Следующее упражнение похожее на предыдущее, только выполняется без помощников. Игрок получает обратный пас от тренера с остановкой на два

шага и принимает решение выполнить проход. Баскетболист должен понимать какая нога у него «осевая», чтобы сделать проход без пробежки. Мы не будем рассказывать об уходе с прямого шага, скрестного шага. Это другая тема, которая очень тесно переплетена с нашей. Но заметим, что если игрок не будет понимать под какую ногу он остановился, то в игре не выполнит правильно уход. Тренер должен скрупулёзно работать с подопечными над этими элементами. Всё должно быть закреплено на уровне навыка. И последнее упражнение, которое позволяет совершенствовать данные навыки. Все расстановки видны. Тренер должен назвать цифру элемента, т.е. бросок-1, дриблинг-2. Игрок выполняет остановку на два шага и в зависимости от сигнала выполняет тот элемент, который нужен. Мы три упражнения объединили в одно.

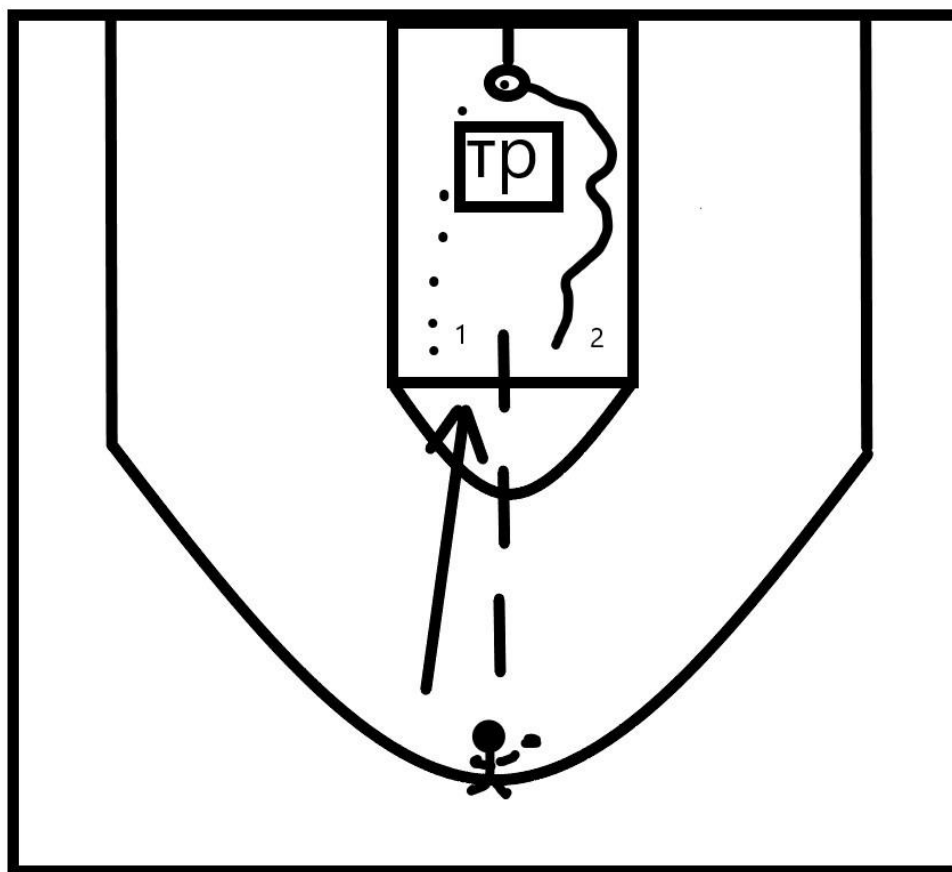


Рис.4

Это не всё, что можно было дать Вам, для обучения и совершенствования данных элементов баскетбола. Но мы уверены, что упражнениями задания, о которых мы поговорили, помогут всем, кто любит эту игру.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика тренировки) / Л.Р.

Айрапетьянц, М.А. Годик. - Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 2001. - 156 с.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. - М.: Агентство «ФАИР», 2007.- С. 184-187

3. Жданов С.В. Модельные характеристики как факторы управления подготовкой юных баскетболистов / С.В. Жданов. –М., 2009. -112 с.

4. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. - М.: ООО «Издательство АС, 2002. -130 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. -430 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Кирик П.В., Хомяков Г.К.

*Город Иркутск, Иркутский национальный исследовательский
технический университет (ИРНИТУ)*

Оптимизация развития физических качеств в спорте – актуальная проблема, от которой зависит спортивный результат. Последовательность развития их, основанная на ресинтезе АТФ, обеспечивает здоровьесберегающую технологию тренировочного процесса и предотвращает перетренированность. Это особенно важно в детско-юношеском возрасте, в котором формируются органы и системы. Тренировочная недогрузка не способствует росту спортивных результатов, а перегрузка приводит к формированию патологических изменений в организме. В дальнейшем развивается заболевание той системы, которая наиболее подвержена поражению. Планирование тренировочного процесса необходимо проводить с учётом сенситивного периода физического развития, пола, возраста, антропометрических данных, физической подготовленности, индивидуальных особенностей, этапа подготовки. За основу планирования взяты физические нагрузки по микроциклам, как наиболее мобильные и информативные организационные формы тренировочного процесса.

Организация и методы исследования

Порядок чередования развития физических качеств в микроциклах при занятиях боксом обеспечивает быстрое их совершенствование [1, 3]. Как в экспериментальной, так и контрольной группе зарегистрированы положительные изменения морфологических свойств организма студентов: рост, вес, окружность грудной клетки. В экспериментальной группе во всех случаях наблюдается положительная динамика исследуемых характеристик, причем, в челночном беге 3x10 м, в беге на 1000 м, и в подтягивании (физическая подготовка) – статистически достоверная.

Таблица 1

Акцент развития физических качеств в тренировочном плане микроцикла

Физическое качество	Месячный цикл тренировок			
	I-я неделя	II-я неделя	III-я неделя	IV-я неделя
Выносливость				
Сила				
Скоростная сила (быстрота)				
Силовая выносливость				
Силовая выносливость				

Однако изменения физической подготовленности отличаются друг от друга.

В контрольной группе не произошло качественных сдвигов. Незначительно уменьшились результаты бега на 30 м, бега 3x10 м, глубины наклона туловища, в беге на 1000 м, прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине. Но это снижение статистически не достоверное, а представляет собой лишь отрицательную тенденцию. Сравнительный анализ исследуемых характеристик физического развития испытуемых групп после эксперимента выявил статистически достоверные различия таких показателей как; бег 30 м, бег 3x10 м, бег 1000 м. То есть, в экспериментальной группе произошло значительное улучшение некоторых специальных функциональных свойств (физической подготовленности): скоростных, координационных способностей и выносливости. Безусловно, это стало результатом использования средств и методов спортивной тренировки боксеров в процессе физической подготовки, так как при выполнении физических упражнений именно эти методы способствуют максимальному проявлению отмеченных двигательных качеств. Остальные показатели морфологических и функциональных свойств после эксперимента статистически достоверно не отличались друг от друга, хотя в экспериментальной группе и зарегистрированы большие изменения.

Таблица 2

Сравнительная характеристики показателей физического состояния групп студентов после эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t - критерий, значимость
		М	±m	М	±m	
Физическое развитие						
1	Рост, см	179,0	4,5	177,0	5,5	1,53
2	Вес, кг	69,4	6,6	68,0	4,2	0,90

3	ОКГ, см	91,7	4,1	90,7	4,1	0,80
Физическая подготовленность						
4	Бег 30 м, с	4,5	0,2	4,9	0,2	3,4
5	Бег 3x10 м, с	7,1	0,3	7,5	0,3	2,26
6	Бег 1000 м, с	3,50	0,2	3,7	0,1	2,9
7	Прыжок в длину с места, см	243,1	16,3	235,0	10,2	1,50
8	Подтягивания, кол-во раз	12	2,5	10,1	1,3	1,85
9	Глубина наклона, см	14,1	5,8	13,6	5,2	0,30

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах показал, что используемые в учебном процессе в экспериментальной группе средства и методы, не сказались отрицательно на приросте в уровне развития физических качеств и уровне физической активности, а наоборот оказали положительное влияние. Очевидно, что определенные нами организационно-методические основы физкультурной деятельности на примере бокса, в значительной степени способствуют успешности физического воспитания.

Реализация разработанной учебной программы эффективно оказала влияние на разностороннее физическое развитие студентов. То есть, в экспериментальной группе произошло значительное улучшение функциональных свойств (физической подготовленности); скоростных и координационных способностей, выносливости.

Учитывая, что практическому использованию разработанных учебных программ по физической культуре и методике физической подготовки студентов технических вузов предшествовал этап теоретического исследования, можно с большой долей уверенности утверждать, что предположения, сформулированные в научной гипотезе, полностью подтвердились. Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что физическое воспитание студентов вузов на базе средств и методов спортивной тренировки боксеров позволяет добиться повышения уровня физического развития и физической подготовленности студентов.

Выводы:

1. Последовательность в развитии физических качеств по микроциклам требует реорганизации тренировочного процесса с организационно-методическими нововведениями.

2. Положительная динамика показателей физического развития (морфологических свойств организма) студентов: рост, вес, окружность грудной клетки зарегистрирована как в экспериментальной, так и контрольной группе.

3. Сравнительный анализ исследуемых характеристик физической подготовленности испытуемых групп после эксперимента выявил статистически достоверные различия на уровне значимости ($P < 0,05$) в таких

показателях как; бег 30 м, бег 3х10 м, бег 1000 м. за счёт последовательной физической нагрузки в микроциклах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура человека для всех и каждого /В.К. Бальсевич. –М.: Физкультура и спорт, 1988. –208с.
2. Володин П.В. Здоровый дух –здоровое тело /П.В. Володин// Студенчество. Диалоги о воспитании. –2002. –№5. –С. 13-15.
- 3.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования/В.И. Филимонов. –М.: ИНСАН, 2001. –400с.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Киселёва К.В., Зыбайло Н.А.

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

Прыжки с шестом являются одним из самых сложных видов в современной лёгкой атлетике, где из огромного числа факторов, которые определяют достижение высоких результатов, одной из главных ролей принадлежит уровню развития таких качеств как физические и технические. Для подготовки прыгунов высокого уровня требуется иметь чёткое представление о развитии их физических качеств, которые необходимы, чтобы овладеть современной техникой прыжка с шестом и научно обоснованную систему тренировки, которая позволит прыгуньям приблизиться к 5- метровому рубежу.[1]

Силовая подготовка прыгунов с шестом имеет свои определенные особенности. Вместе с общим силовым развитием большое значение имеет способность проявлять силу быстро, умение контролировать свое тело, уметь взаимодействовать мышечными усилиями с упругим фибергласовым шестом. Поэтому силовая подготовка весьма разнообразна по средствам, но в то же время целенаправлена, а также очень важна для подготовки прыгуна с шестом. На этапе высшего спортивного мастерства у девушек в прыжках с шестом очень много времени уделяется силовой подготовке, в то время как на этапе начальной подготовки практически ни каких данных о силовой подготовке нет. На основе этого я разработаю свою методику, направленную на развитие силовых качеств у девушек в прыжках с шестом в подготовительном этапе годичного цикла.

Цель исследования: разработка и внедрение методики воспитания силовых способностей у прыгунов с шестом на тренировочном этапе.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов-прыгунов с шестом в подготовительном периоде годичного цикла.

Предмет исследования: методика воспитания силовых способностей у прыгунов с шестом на тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблемам развития силовых способностей прыгунов с шестом, находящихся на тренировочном этапе.

2. Разработать методику использования силовых упражнений, выполняемых методом круговой тренировки для воспитания силовых способностей у спортсменов-шестовиков, находящихся на тренировочном этапе.

3. Апробировать и оценить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования: нами сделано предположение о том, что применение разработанной методики использования силовых упражнений, выполняемых методом круговой тренировки, будет способствовать воспитанию силовых способностей у спортсменов-шестовиков, находящихся на тренировочном этапе.

В эксперименте приняли участие 20 спортсменов, занимающихся прыжками с шестом на базе ДЮСШ «Юный динамовец» в возрасте 14-16 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

При сравнительном анализе данных тестирования до эксперимента между контрольной и экспериментальной группой показало, что группы участвующие в эксперименте фактически однородны, так как по всем исследуемым параметрам отсутствует существенное отличие.

Таблица 1.

Результаты диагностики силовых способностей девушек, занимающихся прыжками с шестом в начале педагогического эксперимента

Группа	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Т	р
	Х	m	Σ	Х	М	Σ		
Прыжок в длину с места	215	0,678	2,145	222,9	0,364	1,149	-0,286	>0,05
Полуприсед	68,5	0,278	0,88	67	0,316	1	3,57	<0,05
Жим лежа	36,5	2,003	6,33	42	0,96	3,033	-0,125	>0,05
Бег на 60 м	8,1	0,088	0,279	8,3	0,12	0,379	-0,83	>0,05

На основании полученных данных нами была разработана методика развития силовых способностей у спортсменов, занимающихся прыжками с шестом в подготовительном периоде годичного цикла. Методика по

воспитанию силовых качеств у спортсменов контрольной группы строилась с учетом программного материала для ДЮСШ по легкой атлетике. Оптимизированная методика воспитания силовых качеств у спортсменов экспериментальной группы, была разработана на основе использования силовых упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Специально-подготовительные и силовые средства были сгруппированы в определенные комплексы для удобства, которые были внедрены в тренировочный процесс во время подготовительного периода.

В первом базовом мезоцикле (сентябрь) решались задачи воспитания силовой выносливости и повышения общего уровня функциональных возможностей и физических способностей в целом. В данном мезоцикле был внедрен комплекс, решающий задачу данного мезоцикла (Табл.2). Данный комплекс применялся один раз в микроцикл методом круговой тренировки. Вес отягощений, интенсивность и отдых отражены в таблице.

Таблица №2

Комплекс по воспитанию силовых способностей прыгуна с шестом

Содержание	Вес отягощения	Интенсивность (кол-во раз/время выполнения)	Отдых между упражнениями
Выпрыгивания вверх из полуприседа со штангой	20 кг	20 раз	60 сек
Удержание штанги в положении полуприседа 15 секунд	20 кг	1 раз	60 сек
Быстрый полуприсед с подниманием на стопах	20 кг	20 раз	60 сек
Французский жим из-за головы лежа на скамье	10 кг	20 раз	60 сек
Быстрые выпады со сменой ног на месте с гантелями	10 кг (одна гантеля)	30 раз (по 10 раз на одну ногу)	60 сек
Жим лежа	20 кг	20 раз	60 сек
Сгибание рук в стороны с гантелями	5 кг (одна гантеля)	20 раз	60 сек
Становая тяга	25 кг	20 раз	60 сек

Во втором базовом мезоцикле (октябрь) решались задачи воспитания силовых качеств спортсменов-прыгунов. В данном мезоцикле был внедрен следующий комплекс, который выполнялся методом круговой тренировки (Табл.3). Вес отягощений, интенсивность и отдых отражены в таблице.

Таблица №3

Комплекс по воспитанию силовых способностей прыгуна с шестом

Содержание	Вес отягощения	Интенсивность (кол-во раз/время выполнения)	Отдых между упражнения ми
Лягушка	Жилет с песком	15 раз	60 сек
Многоскоки	Жилет с песком	15 сек	60 сек
Жим лежа	30 кг	8 раз	60 сек
Становая тяга	40 кг	8 раз	60 сек
Полуприсед со штангой	40 кг	8 раз	60 сек
Отжимания	Собственный вес	15 раз	60 сек
Запрыгивания на возвышенность	Собственный вес	10 раз	60 сек
Забегание по ступенькам	Собственный вес	1 раз максимально быстро	60 сек

В третьем контрольно-подготовительном мезоцикле (ноябрь) решались задачи воспитания скоростно-силовых и скоростных качеств спортсменов-прыгунов. В данном мезоцикле был внедрен следующий комплекс (Табл.4). Вес отягощений, интенсивность и отдых отражены в таблице. Объем соревновательных упражнений к концу этапа постепенно увеличивается, и подготовка спортсменов-шестовиков обретает специально-подготовительный характер.

Таблица №4

Комплекс по воспитанию силовых способностей прыгуна с шестом

Содержание	Вес отягощения	Интенсивность (кол-во раз/время выполнения)	Отдых между упражне ниями
Бег с шестом 40 метров с резиновым амортизатором (с партнером)	Соппротивление амортизатора	15 раз	60 сек
Гладкий бег 40 метров	-	1 раз максимально быстро	60 сек
Прыжки на левой ноге на	Жилет с	10 прыжков	60 сек

	месте	песком		
	Прыжки на правой ноге на месте	Жилет с песком	10 прыжков	60 сек
	Прыжки на левой ноге на дальность	Собственный вес	10 прыжков	60 сек
	Прыжки на правой ноге на дальность	Собственный вес	10 прыжков	60 сек
	Бег 20 метров с резиновым амортизатором	Собственный вес	1 раз максимально быстро	60 сек
	Бег 20 метров	Собственный вес	1 раз максимально быстро	60 сек

При сравнительном анализе данных исследования в контрольной и экспериментальной группе после проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что прирост результатов имеет место по всем показателям в обеих тестируемых группах. Статистически обработав данные было определено, что по t- критерию Стьюдента этот прирост достоверно выше в экспериментальной группе, в которой тренировочный процесс проходил с применением разработанной нами методики по повышению уровня силовых способностей.

Таблица 5.

Результаты диагностики силовых способностей, занимающихся прыжками с шестом в конце педагогического эксперимента

Группа	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
	X	m	σ	X	m	σ		
Тесты								
Прыжок в длину с места	216,2	0,529	1,67	227,6	0,335	1,058	-0,8	>0,05
Полуприсед	69,5	0,633	2	70	0	0	-0,79	>0,05
Жим лежа	37,5	1,73	5,48	44,5	0,44	1,39	-3,93	>0,05
Бег на 60 м	8,1	0,057	0,179	8,21	0,042	0,134	-1,4	>0,05

Таким образом, мы наблюдаем, что в экспериментальной группе прирост показателей по всем исследуемым параметрам достоверно выше, чем в контрольной, что говорит об эффективности применяемой методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лексаков Андрей Владимирович. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного

совершенствования : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 1998 114 с. РГБ ОД, 61:98-13/1163-1

2. Учебник тренера по легкой атлетике/Под ред. Л. С. Хоменкова. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982.— 479 с., ил.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Лозовая М.А.

Красноярск. Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

В данной статье выявлены проблемы спортивного резерва Российской Федерации, рассмотрены основные методы их решения, улучшения качества подготовки и дальнейшего развития организаций, которые занимаются подготовкой спортсменов, на основании Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года.

В последнее время Россия все сильнее укрепляет свои позиции в качестве ведущей мировой спортивной державы. И за всеми победами и высокими результатами стоит прописанная система подготовки спортсменов. Высокие награды международного уровня напрямую зависят от эффективности и качества подготовки спортивного резерва.

По этой причине подготовка спортивного резерва является одним из основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Предшествующие ей системы многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации способствовали формированию сильнейших спортсменов.

Состояние спортивного резерва РФ в последние годы не уступало показателям других стран, но, несмотря на это, были выявлены проблемы в системе подготовки, которые мешают достичь еще более высокого уровня.

Таковыми проблемами являются - консерватизм специалистов и высокий уровень стереотипов, усиленное отторжение вводимых изменений, отсутствие нововведений, отсутствие высококвалифицированных кадров и не работающие схемы тренировок.

Основным условием для улучшения системы и успешной ее реализации, ее необходимо выделить в самостоятельную систему, у которой будут все возможности для развития, улучшения и роста. Развитие системы подготовки, как самостоятельной системы, в РФ подразумевает очень четкие границы взаимодействия и возможности новой системы, введение новых правовых установок, улучшение методик и в особенности высокое спонсирование всех организаций и принятие их нововведений.

Опираясь на предоставленные недостатки и необходимые изменения, в России с 17.10.2018 вступила в силу Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года. Она должна поднять спортивный резерв страны еще на несколько ступеней выше.

Целью данной концепции является - создание в России общей системы подготовки спортивного резерва. Она определяет основные схемы и направления подготовки резерва и нацелена на повышение уровня мастерства, спортивных достижений и интереса жителей страны к спорту и здоровому образу жизни.

В ходе реализации будут определены основные организации, которые первым делом осуществят спортивную подготовку, и каждая такая организация получит определенный статус, название, схемы и методики работы. Также в рамках системы предусмотрено улучшение тренерского состава и их обязательная государственная аттестация, которая подтвердит квалификацию кадрового состава, новых методических баз и эффективности работы организаций с нововведениями.

Важными целями Концепции являются увеличение конкурентоспособности на международной арене, повышение уровня спортивного мастерства и влияния физической культуры и спорта на население страны.

Достижение поставленных целей основывается на определенных задачах, которые планируют реализовать до 2025 года. Сначала необходимо совершенствовать управление, координацию между всеми субъектами, методические обеспечения системы подготовки, а также улучшить кадровый состав, финансовые и технические обеспечения организаций. Эти основные и другие задачи по ходу реализации концепции смогут привести к главной задаче – улучшение условий для саморазвития и реализации спортсмена.

Управление системой будет осуществляться на всех уровнях, а именно на федеральном, региональном и муниципальном. Усовершенствование центров подготовки спортивных сборных команд, координирует работу и взаимодействие между органами местного самоуправления и спортивными организациями. Подразумевается, что местное самоуправление создаст все необходимые условия для успешной подготовки резерва для спортивных сборных. Для слаженной работы всех органов власти необходимы четко выстроенные механизмы взаимодействия, они помогут обеспечить наиболее полную реализацию проектов спортивной подготовки.

Помимо улучшения связей между различными уровнями власти, необходимо усовершенствовать систему отбора спортивно одаренных детей на основе федеральных стандартов (улучшение вступительных испытаний для различных видов спорта, утверждение общеобразовательных программ для спортивных классов и школ, а также сдача ГТО); совершенствование научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения и создание условий для саморазвития и самореализации спортсмена, его духовно-

нравственного и патриотического воспитания (воспитание стремления к спортивному росту, создание интерактивных фильмов и программ, организация грантовых конкурсов в социальном направлении).

Курировать концепцию, все сроки исполнения и соблюдение прописанных изменений, будет министерство спорта России, которое проконтролирует исполнение и реализацию всех установленных задач во всех субъектах РФ.

При успешной реализации всех установленных целей и задач спортивный резерв страны, а также все организации улучшат свои показатели и добьются новых вершин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л. В., Коротков И.М., Яковлев В. Г. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физической культуры. – М. : ФиС, 1974. – 208 с
2. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1992.
3. Электронный ресурс: <https://www.minsport.gov.ru/>.

КАТА КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Масюков А.Э., Масюков Н.А.

*Россия, г. Иркутск. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Иркутска Центр детского творчества «Восход»,
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Иркутска Дом детского творчества №3*

Известно, что термин «каратэ-до» означает «путь пустой руки» и обычно воспринимается как слово, подразумевающее японский вид единоборства, в котором разрешены удары ногами и руками.

Каратэ как система развития и самореализации личности, направленная на гармонизацию трех основных частей «КИХОН – КАТА – КУМИТЭ».

Классическими составляющими тренинга практически во всех стилях каратэ считаются КИХОН (основная техника), КАТА («форма» или формальные упражнения, ведения поединка с предполагаемым противником) и КУМИТЭ (поединок в различных версиях).

В этой статье мы рассмотрим одну из основных составляющих в каратэ – КАТА как систему спортивно-оздоровительной направленности. Все КАТА энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления – это логично объединенные в определенный последовательности блоки, удары руками и ногами.

Работа в КАТА носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратэк должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя, таким образом, дух и тело в единое целое. Одним из этикета является поклон, совершаемый в начале и в конце каждой КАТА. Также КАТА демонстрируется на показательных выступлениях, аттестационных экзаменах по каратэ и входит как одна из основных дисциплин в соревнованиях по каратэ. (Психологическая подготовка)

Каждая КАТА начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнять в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности исполнения движений и времени, отпущенном на их выполнение, каждое движение имеет собственное значение и функцию. В КАТА нет ничего лишнего. КАТА исполняется по определенному «эмбусен» (рисунок выполнения), который у каждой КАТА свой (координационные способности).

Мы остановимся на первой базовой КАТА «ХЭЙАН СЁДАН» (время исполнения 36 сек.), это наиболее фундаментальная форма из пяти (ученических) базовых форм. В ней присутствуют только пять приемов и две основные базовые стойки: Дзенкуцу-дачи (передняя стойка) и Кокуцу-дачи (задняя стойка).

Стойка – это также определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, оптимально реализовать тот или иной технический прием. Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости (сохранение правильной осанки), сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки адекватной складывающейся ситуации, что, в конечном счете, позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцам тела в проводимом приеме.

Передвижения в стойках. К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются такие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютно сохранение **жесткого баланса** на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Для идеального выполнения этих требований ключевое значение имеет форма позвоночного столба (стоять правильно и прямо) (Рисунок 1).

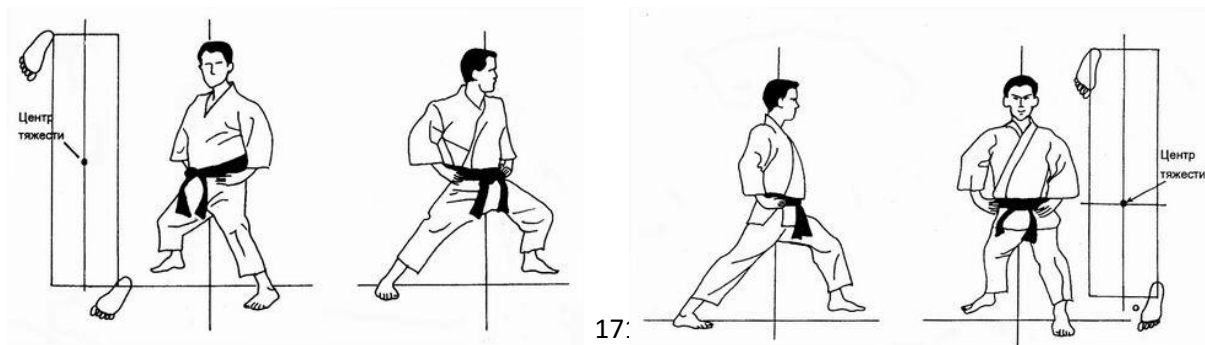


Рисунок 1 – Стойка Дзэнкуцу Дачи в разных положениях таза и плечевого пояса.

Ключевые моменты исполнения КАТА:

1. ***Правильный порядок движений.*** Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности (21 элемент). (Специальная выносливость)

2. ***Начало и конец КАТА.*** Ката должна начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Это требует тренировки и навык.

3. ***Значение каждого движения.*** Каждое движение. Оборонительное или атакующее должно быть ясно понято исполнителем и полностью выражено. Это так же касается всего КАТА в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. ***Понимание цели.*** Каратэк должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. ***Ритм и тайминг.*** Ритм должен соответствовать КАТА, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов о расслаблении и напряжении мышц.

6. ***Правильное дыхание.*** При исполнении КАТА важно научиться распределять вдох и выдох на всю серию выполняемых приемов. С дыханием связан кий (выплеск энергии с криком) который выполняется в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная ***сила.***

Дыхание в исполнении КАТА

Никакое боевое действие не будет эффективным, если нарушен ритм процесса дыхания.

Вдох приводит к мышечному расслаблению, а выдох – к мышечному напряжению, поэтому во время выполнения элементов КАТА вдох должен совпадать со стадией расслабления, во время которого готовятся активные действия.

Выдох и задержка дыхания в КАТА должны совпадать с моментом атакующих или защитных действий. Особенно важной является финальная фаза выполнения технического приема, то есть напряжения мышц в момент предполагаемого контакта конечности с целью с коротким выдохом и последующей короткой задержкой дыхания.

Традиционное глубокое дыхание (диафрагменное), применяемое на тренировках каратэ, предназначено не только для насыщения крови кислородом, но и как усиление мышечной концентрации в нижней части живота («хара» - мышечный корсет живота), а также целью концентрации внутренней энергии *Ци* (*Ки*, *Чи*) в *Тандене* (энергетический центр и центр тяжести человека, расположенный на 4 см ниже пупка впереди позвоночника),

таким образом, максимум внутренней энергии вместе с внешней будет приложен в момент нанесения решающего удара с мощным выдохом и возгласом *Киай*.

Принципы работы тела, применяемые в исполнении КАТА

В проведении любого приема защиты или нападения участвует ***все тело***. Это принцип единства.

Все составляющие движения (вращение бедер, перенос центра тяжести, разгибание ударной или блокирующей конечности), а также концентрация физической силы в момент нанесения удара или постановки блока – заканчиваются ***одновременно*** (*кимэ* – одновременное, мгновенное напряжение всего тела).

Причем включение мышечных групп в работу идет последовательно волнообразно: от крупных (и соответственно «медленных») к более мелким и более «быстрым». Как правило. Первыми начинают мышцы середины тела, вращающие бедра. Они наиболее мощные, но относительно медленные. И далее импульс вращения передается через мышцы спины плечевому поясу, потом – руке, если это блок или удар рукой.

Первичный импульс или посыл к началу движения бедер начинается с «взрывного» подбивающего движения тазом снизу-вверх, за счет чего в работу первым включается ГАНДЭН

Энергия приема полностью зависят от правильной координации ***движения и дыхания***. А момент приложения силы удара или блока точно соответствует фаза акцентированного, резкого, в 1/3 объема легких выдоха.

Соответственно, любое промежуточное положение подразумевает фазу вдоха (обычно через нос), кроме специально установленных моментов в КАТА.

Каждый прием выполняется по схеме расслабление-напряжение. Фаза расслабления составляет наибольшую часть времени проведения приема, за счет этого появляется «хлесткость» движения.

Обязательна ментальная координация векторов мышечных напряжений в единой точке, точке приложения силы блока или удара.

Любой прием выполняется с максимальной силой и скоростью. При этом, чем резче и акцентированней остановка ударной поверхности в конечной фазе удара или блока, тем больший выброс энергии следует (скоростно-силовые способности).

Физкультурно-спортивная направленность. Для спортивных единоборств характерно строгое регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых элементов физических упражнений.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К особенностям боевых искусств следует отнести разностороннее воздействие на организм человека. При выполнении элементов успешно

совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью системы единоборств, наряду с другими видами спорта, можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития, разносторонне совершенствовать двигательные способности человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышается ее пластичность.

Поскольку спортивная деятельность должна осуществляться параллельно с *оздоровительной*, необходимо дать обучающимся понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение [Текст] / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение [Текст] / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
3. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице [Текст] / Р. Маккензи; пер. с англ. А.В. Щаповым. – Иркутск: Журналист, 1994. – 121 с.

ПЛОВЕЦ В УСЛОВИЯХ НАРУШЕНИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ

Можина Н.В. Григорьев А.А. КugnoЭ.Э.

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

В настоящее время, большинство Всероссийских соревнований проводятся на западе страны, а различные старты международного уровня по всему миру. В связи с этим, спортсмены вынуждены совершать длительные перелеты, в результате которых происходит рассогласованность циркадных ритмов в отношении двигательных возможностей, физиологических и психологических реакциях организма, а адаптация к новым условиям требует иногда значительного времени от 2-6-18 дней.

Самыми явными последствиями пересечения нескольких часовых поясов являются рассогласование суточных ритмов психофизиологических функций и работоспособности организма, связанных с новым поясным временем, а также сбой функционирования биологических часов, настроенными различными

факторами (свет и темнота, режим дня, режим тренировок и т.д.) на 24-часовой режим. То в данном режиме тренировочные занятия, направленные на воспитание и проявления скоростно-силовых качеств, координационных способностей будут наиболее значимы если проводить их в диапазоне 16-18 часов, именно в это время отмечается пик проявления этих двигательных способностей. Работа по воспитанию и проявления аэробной и анаэробной выносливости целесообразно планировать в диапазоне 16-19 часов, так как в это время отмечается повышенная работоспособность сердечно – сосудистой и дыхательной системы, что способствует легче преодолевать ощущения утомления, т.к. в организме интенсивней протекают процессы восстановления Спортсменам при подготовке к ответственным соревнованиям необходимо учитывать время суток в которое будет выполняться старт, т. к. спортсмены, которые длительное время тренировались только утром или вечером демонстрируют высокие показатели работоспособности в эти часы. Соревновательная деятельность выступления в ответственных соревнованиях часто не совпадает с временем тренировок, тогда в предсоревновательных микроциклах следует проводить занятия с изменением ритма работоспособности, адаптируя организм спортсмена к измененному времени, под состязания.

Вышеперечисленные факторы оказывают существенное влияние на самочувствие, настроение, физическое состояние спортсмена и как итог, на спортивный результат.

Продолжительность адаптации спортсменов к новым временным условиям зависит от количества пересеченных часовых поясов и направления перелета (табл.1).

Таблица 1

Время, необходимое на адаптацию при пересечении часовых поясов в западном и восточном направлениях [3]

Полеты в западном направлении		Полеты в восточном направлении	
Количество пересеченных часовых поясов	Количество дней на адаптацию	Количество пересеченных часовых поясов	Количество дней на адаптацию
0-3	0	0-2	0
4-6	1-3	3-5	1-5
7-9	2-5	6-8	3-7
10-12	3-6	9-11	4-9

При переездах с разницей во времени 7 часов лишь на шестые сутки отмечаются реакции, свидетельствующие об относительном приспособлении организма к изменившимся условиям. При этом наиболее подвижными оказываются показатели психической деятельности и работоспособности. Что

касается ритмов физиологических и физико- химических процессов, которые протекают в органах, клетках и субклеточных структурах, определяющих состав крови и тканевой жидкости, то они еще долго остаются на привычном стереотипном уровне и изменяются через более продолжительный период времени [1].

Вместе с тем, на основе исследований, проведенные учеными при подготовке спортсменов сборной к Олимпийским Играм было доказано, что на время перестройки циркадных ритмов влияет специфика видов спорта, спортивный стаж, характер соревновательной деятельности, предшествовавшей играм, индивидуальные особенности спортсменов [2]. Учёные Платонов В.Н, Суслов в своих трудах отмечают значительные индивидуальные различия в рассогласовании суточных ритмов и времени необходимого для адаптации спортсменов к новым условиям. Около 25 % спортсменов при перелётах 5 – 8 часовых поясов почти не испытывают трудностей в связи времени. Другие существенно реагируют на смену 2 – 3 часовых поясов, а остальные 20 -30% адаптируются с большим трудом. Смена 5 – 8 часовых поясов приводит к резкому возрастанию стресса, что является свидетельством ухудшения общего состояния спортсмена.

Таким образом, наилучшим способом предотвращения влияния нарушения циркадных ритмов на организм и спортивный результат, является заблаговременная адаптация. Лучшим решением будет провести учебно-тренировочные сборы в месте проведения соревнований. Но такая возможность есть не у всех и не всегда. Поэтому ниже приведены несколько рекомендаций по ослаблению данного эффекта:

1. Специальная диета, корректировка организации режима работы и отдыха, двигательная деятельность, построенная с учетом новых временных условий, внутренняя мотивация, смена вида деятельности и т.п.

2. Подготовка непосредственно к перелету, путем постепенного сдвига (не более 30 минут в сутки) режима дня и тренировочной деятельности.

3. Для предотвращения нарушения сна, рекомендуется принимать капсулы мелатонина, а также не ограничивать время воздействие естественного света.

4. В самолете рекомендуется пить больше жидкости, периодически прогулки вдоль проходов, выбор комфортной одежды, компрессионное белье.

Спортсменам за 10 – 15 дней до главных стартов следует изменить время проведения тренировок, сна, с тем, чтобы обеспечить перестройку суточного режима в соответствии с местом и временем соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма / Г. Н. Кассиль. - М.: Наука, 1983. - 224 с.
2. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]/ В.Н. Платонов. - кн.2. - М. Советский спорт, 2012. - 544 с.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД В РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ ШКОЛАХ БАСКЕТБОЛА

Неценко А.В., Зыбайло Н.А.

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

В настоящее время для развития баскетбола в мире сделано достаточно много, но тем не менее проблема повышения уровня и качества командной игры является по-прежнему актуальной. Это связано в первую очередь с тем, что для достижения высокого результата в команды высокого уровня привлекаются легионеры, состав меняется ежегодно, за исключением случаев, когда удается сохранить костяк. Соответственно много времени уходит на отработку новых тактических схем игры, исходя из уровня технико-тактического мастерства отдельных игроков.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, который направлен на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Таким образом, эта сторона спортивной подготовки в себя: изучение общих положений тактики в определенном виде спорта, приемов судейства и положение о соревнованиях, тактического опыта сильнейших представителей данного вида спорта; освоение умений строить определенную тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировочном процессе через контрольные соревнования или товарищеские игры. Результатом этих всех мероприятий будет обеспечение определенного уровня тактической подготовленности каждого игрока в отдельности и команды в целом. Существует большое количество разнообразных комбинаций и стратегий ведения игры. Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними и направленная на атаку корзины противника.

Разработка эффективных тактических комбинаций, их отработка в ходе тренировочного процесса, возможность оперативного выбора нужных схем ведения игры в ходе соревнований является важной составляющей деятельности тренера в игровых видах спорта и в значительной степени влияет на результативность игр. Но, тот арсенал, который тренер может использовать зависит от уровня игроков в команде, зачастую в командах профессионального

уровня, для достижения поставленных задач на сезон, состав команды подбирают исключительно по рекомендации тренеров, так как у каждого тренера есть своя заранее подготовленная тактическая система, которая по его идее должна привести и достичь команде к поставленным задач.

Стоит рассмотреть особенности построения тактической подготовки в Российских и Китайских школах баскетбола, именно на уровне спортивных команд.

Галаев Н.И., руководитель департамента сборных команд РФБ в своей статье обращает внимание на одну из главных проблем в подготовке резерва – это «разрозненность». Это касается как вопросов подготовки резерва, так и вопросов взаимодействия субъектов. На данный момент в России полностью отсутствует механизм, который позволил бы обеспечить идентичность в стандартах подготовки игроков. Также необходимо обратить внимание на проблему позднего набора игроков в спортивные школы (особенно в регионах), что увеличивает риск наличия огрехов в технике, которые в последствие могут помешать в полной мере раскрыться игроку и полноценно демонстрировать технико-тактическое мастерство. Именно об этом упоминает Е.Я. Гомельский в своей книге «Тактика баскетбола»: «Такое положение в нашем баскетболе сложилось, на мой взгляд, потому, что высокорослые и мощные спортсмены - а современный баскетбол немислим без них - поздно начинают играть, поздно овладевают техническим арсеналом игры». Из-за этого игрок может быть ограничен в возможностях участия в разнообразных тактических взаимодействиях, в которых, безусловно, необходимо демонстрировать технико-тактическое мастерство.

Так же стоит обратить внимание на еще одну из важнейших задач в Российском баскетболе, это воссоздание института Сборных команд, когда все игроки любого возраста знают и стремятся к одной цели. Это дает большую игровую практику на высоком уровне, оттачивая всевозможные игровые взаимодействия, строя все-таки именно командную игру, которая должна приносить результат.

И хотя, в общем, тактическая подготовка строится с упором на командную игру, в большинстве случаев, игроки, переходя в профессиональные клубы, сталкиваются с проблемой построения системы, когда вся игра идет с учетом индивидуальной сильной игры на лидера, а не за счет общих командных взаимодействий. Наиболее ярко это видно в Китайских лигах, с большим количеством легионеров. Практика показывает, что китайские клубы привлекают сильных игроков из других стран и вся модель игры строятся вокруг привлеченных легионеров. Таким образом, нет развития игроков внутри страны, и это проблема идет из детско-юношеского спорта и индивидуальных особенностей морфотипа. Сейчас систему построения тренировочного процесса в детско-юношеском возрасте в Китайских школах все-таки строят с учетом будущих быстрых командных взаимодействий, учитывая специфику морфотипа, но уже с расчетом на командную игру. В

своем исследовании мы хотим более детально изучить особенности ведения тактической подготовки в Китайских школах и сравнить с системой в Российской Федерации, попытавшись в полной мере отразить проблемы с целью выявления наиболее оптимальной модели тактической подготовки в современных условиях, в которых осуществляется деятельность профессиональных спортсменов в баскетболе.

Учитывая, что на практике выделяют два вида тактической подготовки: индивидуальная тактическая подготовка игрока и командная тактическая подготовка, причем первая служит фундаментальной основой для второй, можно отметить, что если упор делается на индивидуальной тактической подготовке, то это отрицательно сказывается на командной игре в целом. Нужно отметить, что управление тактической подготовкой это сложный многокомпонентный процесс, который подразделяют на три уровня: стратегический (разработка и управление планом тактической подготовки на сезон), тактический (разработка и управление планом тактической подготовки на тур) и оперативный (разработка и управление планом тактической подготовки на игру). Это еще раз подчеркивает, что при подготовке сборных команд сложно не учитывать, что спортсмены – профессионалы в сезоне проходят клубную практику, где тактические взаимодействия построены по другому, с учетом индивидуального мастерства лидеров команд и более успешными игроками будут те спортсмены, которые умеют быстро подстраиваться под новые условия в плане технико-тактического взаимодействия внутри команды. Соответственно над тактическим арсеналом баскетболистов необходимо начинать плотно работать еще в юношеском возрасте, оттачивая тактическое мышление через разнообразные технико-тактические взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

4. Галаев Н.И. Анализ и проблемы подготовки резерва в Российском баскетболе / Н.И. Галаев // Актуальные проблемы, перспективы развития и совершенствования детско-юношеского баскетбола : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015
5. Гомельский Е.Я. Некоторые аспекты деятельности тренеров России по баскетболу с детско-юношеским контингентом / Е.Я. Гомельский // Актуальные проблемы, перспективы развития и совершенствования детско-юношеского баскетбола : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015
6. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Пустынский А.Л.

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

Высокая популярность велосипедного спорта и прогрессивный рост спортивных достижений в мировом масштабе задают высокие требования к уровню подготовки велосипедистов.

Процесс многолетней подготовки велосипедистов-шоссейников весьма сложен и динамичен. Он рассматривается как управляемая система, нацеленная на достижение наилучших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в велосипедных гонках [2, 3, 5]. От грамотно организованного процесса физической подготовки в процессе длительных тренировок зависит степень проявления физических способностей спортсменов [4].

Правильный подбор средств общей и специальной физической подготовки повышает приспособляемость спортсмена к нагрузкам различного характера, существенно увеличивает диапазон функциональных возможностей организма гонщика, и тем самым создает предпосылки к развитию наилучшей приспособляемости к специальным нагрузкам в велосипедном спорте [1]. Поэтому здесь необходимо эффективное соотношение средств в планировании тренировки велосипедистов.

Целью исследования явились анализ и обобщение результатов экспериментального подхода к планированию годичного цикла подготовки велосипедистов-шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объектом исследования был тренировочный процесс велосипедистов – шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Предметом исследования стало планирование годичного цикла подготовки велосипедистов-шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В гипотезе исследования предполагалось, что внедрение в основную программу подготовки велосипедистов-шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства дополнительного тренировочного комплекса способствует повышению результативности данных спортсменов.

На основе поставленного педагогического эксперимента и анализа его показателей была доказана эффективность внедрения дополнительного

тренировочного комплекса в программу годичного цикла подготовки велосипедистов-шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Практическая значимость исследования определялась возможностью использования разработанного подхода в реальной деятельности велосипедных школ при планировании тренировочного процесса и распределения нагрузки в годичном цикле подготовки велосипедистов – шоссейников 17-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для осуществления педагогического эксперимента, на базе филиала ОГКУ СШОР «Олимпиец» г. Усолье-Сибирское нами были проведены экспериментальные исследования. Были сформированы две группы велосипедистов-шоссейников, занимающихся гонками на шоссе в группе совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года обучения и имеющие спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта». Каждая группа состояла из пяти человек в возрасте 17 - 18 лет. Все участники эксперимента регулярно посещали тренировочные занятия, а также полностью выполняли запланированный объем тренировочной работы. Все спортсмены относились к основной медицинской группе, причем уровень физической подготовки по ориентировочным нормативам у обеих исследуемых групп был высоким.

Первая группа являлась экспериментальной, вторая – контрольной. Отличие первой группы от второй заключалось в том, что в тренировочный период с октября по март в основную часть тренировки экспериментальной группы были включены дополнительные упражнения, способствующие развитию быстроты, выносливости, силы и скоростных качеств: приседания с повышенным утяжелением и бег на длительные дистанции. Также проводились дополнительные разминочные комплексы, на которые дополнительно отводилось 15 минут в начале каждой тренировки. Доля средств общей и специальной подготовки, а также степень нагрузок внутри мезоциклов в экспериментальной группе были увеличены. В контрольной группе в тренировочный процесс проводился по стандартному плану подготовки.

Анализ данных был направлен на выявление степени улучшений, уровня роста достижений спортсменов в результате внедрения в программу подготовки экспериментальной группы дополнительных развивающих упражнений.

В ходе данного исследования были проанализированы результаты контрольных измерений участников экспериментальной и контрольной групп перед началом проведения подготовительных мероприятий и после их завершения.

Таблица 1

Показатели контрольных измерений способностей велосипедистов-шоссейников 17-18 лет в начале подготовительного периода

№ п/п	Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег 60 метров, сек	7,22	7,23

2	Подтягивания, раз	12	12
3	Приседания со штангой, раз	7	8
4	Отжимания, раз	21	20
5	Прыжок с места, см	201	203
6	Индивидуальная гонка 20 км, мин	30,2	30,5

Таблица 1

Показатели контрольных измерений способностей велосипедистов-шоссейников 17-18 лет в конце подготовительного периода

№ п/п	Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег 60 метров, сек	6,21	7,22
2	Подтягивания, раз	17	14
3	Приседания со штангой, раз	12	9
4	Отжимания, раз	27	23
5	Прыжок с места, см	213	207
6	Индивидуальная гонка 20 км, мин	27,02	28,35

Как видно из данных таблиц 1 и 2, показатели контрольных измерений в экспериментальной группе значительно улучшились к концу подготовительного периода. По результатам упражнений контрольной группы тоже наблюдается улучшение, однако показатели экспериментальной группы значительно выше.

Результаты упражнения «бег 60 метров» в экспериментальной группе увеличились на 1,01 секунды (16,3%), контрольная группа улучшила данный показатель всего на 0,01 секунды (1%).

Подтягивания в экспериментальной группе увеличились на 3 раза (41,6%), показатель контрольной группы вырос на 2 единицы (16,7%).

Результат упражнения «приседания со штангой» увеличился на 5 раз (71,4%) в экспериментальной группе и 1 раз (12,5%) в контрольной.

Отжимания в экспериментальной группе были выполнены на 6 раз (28,6%), а в контрольной на 3 раза (15%) больше.

Время индивидуальной гонки в конце подготовительного периода составило 27,02 минуты в экспериментальной группе, что на 3,18 минуты (11,7%) больше начального результата. При этом рост результатов в контрольной группе оказался значительно меньше – 2,15 минуты (7,5%).

Увеличение показателей функционального состояния и работоспособности, свидетельствует о том, что экспериментальная методика оказалась эффективной для развития функциональных характеристик и уровня физической подготовленности спортсменов. Результаты, достигнутые

экспериментальной группой после внедрения в план подготовки спортсменов комплекса по усовершенствованию подготовки, подтверждают правильность и действенность построения тренировочного процесса в базовом развивающем мезоцикле.

Грамотное планирование занятий и включенных в них упражнений помогло значительно повысить уровень подготовки группы к началу соревновательного периода, увеличились показательные результаты. Следовательно, необходимо использовать подобные комплексы упражнений в подготовительный период для того, чтобы добиться достаточной тренированности спортсменов, высоких показателей их достижений и повышенного уровня развития необходимых в соревновательной деятельности физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Беляев, С.Б. Нормирование показателей специальной подготовленности у велосипедистов различной специализации в годичном цикле тренировки: / С.Б. Беляев. - М., 1982. - 23 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 3.Запиорский В.М. Физические качества спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 4.Карпенко, А.Г. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссейников высокой квалификации: Авторф. дис. ... канд пед. наук (13.00.04) / А.Г.
- 5.Полищук, Д.А. Подготовка велосипедистов. - К.: Здоровье, 1986.- 200 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ПЕРИОДОВ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самойлихина А.В. Григорьев А.А. Кugno Э.Э.

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

Здоровье спортсмена зависит от четырех факторов, которые в той или иной степени влияют на организм человека: генетические факторы (15-20%); состояние окружающей среды (20-25%); медицинское обеспечение (10-15%); условие и образ жизни человека. Наибольшее влияние на организм оказывают условие и образ жизни человека, к ним относятся направленность и интенсивность тренировочного процесса, особенности восстановительного периода, а также распорядок дня и режим питания [3].

Питание имеет значимую роль в жизни человека и тем более в тренировочном процессе спортсменов. Это связано с тем, что питание служит для поддержания физиологических процессов, обеспечивая жизнедеятельность

организма, восстанавливает запасы энергии, способствует в росте и развитии организма, и является составной частью обмена веществ.

Для достижения сбалансированной диеты, чтобы вести здоровый образ жизни, важны основные питательные вещества, а также количество и баланс этих питательных веществ.

Наше тело создает энергию из пищи, которую мы едим - расщепляет ее на различные компоненты пищи - углеводы, белки и жир. Углеводы являются наиболее важными питательными веществами для пловцов, так как именно они обеспечивают энергию в нашем теле. За время тренировки (в течение 90 минут) энергетические запасы организма пустеют, поэтому спортсменам необходимо больше углеводов, чем нормальному человеку.

Белки важны в рационе питания спортсмена, так как они принимают участие в восстановлении организма после тренировок и выполняют строительную функцию.

Жиры выполняют не менее важную роль в организме - являются главным источником энергии, участвуют в построении клеточных мембран и выполняют регулирующую функцию. И недостаток жиров в рационе приводит к заболеваниям кожи. Излишек жиров в организме ведет к ожирению и другим заболеваниям, что недопустимо для людей, занимающихся спортом [2].

Плавание относится к четвертой группе видов спорта, связанных с длительными и напряженными физическими нагрузками. Поэтому у пловцов в возрасте 15-18 лет энергозатраты у мужчин составляют 5500-6000 ккал, у женщин 5000-5500 ккал и организму необходима суточная норма следующих основных питательных веществ: 160-190 г белков, 150-185 г жиров и 695-920 г углеводов [1].

Рацион спортсменов зависит от этапа годового цикла. В спортивном плавании структура года делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде пловцов при совершенствовании скоростных и скоростно-силовых качеств в рационе на 1 кг массы тела приходится 2,3 г белков, 2 г жиров и 8-9 г углеводов. При этом углеводы должны покрываться такими продуктами как овсяные хлопья, гречневая крупа, овощи и фрукты, а не за счет хлеба, макарон и других круп. Спортсмены, у которых программа тренировок преимущественно направлена на развитие выносливости, следует уделять особое внимание углеводному компоненту диеты. Это связано с тем, что основным энергетическим источником является мышечный гликоген, за счет которого может осуществляться анаэробный и аэробный ресинтез АТФ, а за счет жиров только аэробный. При выполнении программ в базовых микроциклах и мезоциклах с большими аэробными объемами, важнейшим средством управления восстановительными процессами является специальная диета. Известно, что работа интенсивностью 70 – 80% от аэробного ПАНО способно через 75 -100 мин. привести практически к полному истощению гликогена как энергетического субстрата. Отсюда

следует, что потребление продуктов не содержащих углеводов, резко замедляет ресинтез гликогена в мышцах, с другой стороны потребление углеводистой пищи приводит к повышенному ресинтезу гликогена. При этом следует учитывать следующие факторы:

- скорость поступления углеводов в организм;
- тип углеводов;
- время приёма углеводов после тренировки.

В соревновательный период снижается потребление калорий и соотношение белков, жиров и углеводов равняется 15, 25 и 60% соответственно. После тренировки или старта через 30-60 минут необходим перекус из легких блюд для утоления голода, содержащий углеводы и белки в ориентировочной пропорции 3:1 - 5:1. Небольшое количество белка способствует наилучшему усвоению углеводов. Рекомендации диеты для пловца в соревновательный период: диета, насыщенная фруктами и овощами, снижение калорий, употребляй хорошую здоровую пищу после нагрузки.

В переходном периоде для восстановления организма после мышечной деятельности в рацион следует включать повышенное потребление углеводов и белков, так как нагрузки анаэробно-гликолитического характера приводят к снижению содержания гликогена в мышцах, что способствует деградации мышечных белков [4].

Такое распределение компонентов пищи - белков, жиров и углеводов по периодам годичной подготовки связано с тем, что в подготовительном периоде уделяется внимание повышению работоспособности спортсмена - калорийность составляет 5500 ккал. В соревновательном периоде при относительно небольшом объеме, но достаточно высокой интенсивности, происходит большая потеря питательных веществ и суточный объем калорий составляет 6000 ккал. В переходном периоде происходит восстановление после предшествующих нагрузок и поддержание тренированности спортсмена, и суточный рацион питания составляет 5000 ккал.

Диета спортсменам необходима не только для того чтобы поддерживать свое здоровье, но и удовлетворять дополнительные потребности организма, вызванные тренировочной нагрузкой. Все что употребляет спортсмен, влияет на восстановление между тренировками и соревнованиями, а также способностью тренироваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов: книга / Н.Ж.Булгакова.- М.:ФКиС, 2010.-191с.
2. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - М.: Прометей, 2016. - 168 с.
3. Парастаев, С. А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения: методическое пособие / С. А. Парастаев. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 182 с.

4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ.ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012. - 545 с.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ ЗОНЫ ПРИАРАЛЬЯ.

Сейтмуратов Т.Ш.

Узбекистан, г. Нукус, Нукусский государственный университет

Известно, что все процессы в биосфере взаимосвязаны. Человечество лишь незначительная часть биосферы, человек является лишь одним из видов органической жизни. Любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшении состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическое, и психическое, и социальное благополучие человека [2,3].

Эффективность процесса подготовки футболистов предполагает учёт многих факторов, в том числе и высокой внешней среды. Имеются данные о специфических изменениях при совместных воздействиях на организм нагрузки, высокой температуры среды и инсоляции, об адаптации организма к высокой температуре [1].

В связи с изложенным необходимо определить наиболее оптимальные сезонные периоды подготовки футболистов – студентов групп спортивного совершенствования Нукусского государственного университета. Для этого были изучены среднестатистические данные метеостанции «Нукус» в период с 2014-2019 года (Таблица 1-3).

В среднем в осенне-зимне-весенние периоды не наблюдается высоких температур и учебно-тренировочные занятия проводить в условиях открытого воздуха, а вот в летний период (июнь-июль) во все годы 2014-2019. Наблюдается повышенная температура (+29, +30°C) и скорость ветра (11-25 м/сек), что естественно негативно влияет на организм студента. Поэтому в этот период рекомендуется проводить подготовку футболистов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря в горных условиях.

Таблица 1

Среднестатистические данные метеостанции Нукус

	Температура воздуха	Температура почвы в(%)	Относительная влажность воздуха в(%):	Количество осадков (мм)	Максимальная скорость ветра (м,сек)
Январь	1,4	16,7	79	6,3	14
Февраль	3,8	34,4	64	0,0	10
Март	10,2	41,5	63	32,7	16
Апрель	15,5	50,8	52	10,3	16
Май	22,8	58,6	46	20,4	17
Июнь	27,9	63,8	38	7,0	22
Июль	29,5	63,6	36	1,7	11
Август	28	56,5	29	-	16
Сентябрь	21,3	52,3	42	31,3	12
Октябрь	8,9	35,4	55	12,6	14
Ноябрь	0,0	-20,7	71	24,7	15
Декабрь	-0,8	-14,5	80	18,3	17

Таблица 2

2018 год

	Температура воздуха	Температура почвы в(%)	Относительная влажность воздуха в(%):	Количество осадков (мм)	Максимальная скорость ветра (м,сек)
Январь	-4,0	15,5	72	5,2	17
Февраль	-2,8	20,0	73	35,6	14
Март	7,7	40,6	62	8,1	15
Апрель	14,0	51,7	41	16,9	17
Май	22,0	63	27	0,0	16
Июнь	26,7	66	25	0,3	18
Июль	32,4	66,5	25	0,0	16
Август	26,2	62	35	7,2	17
Сентябрь	19,9	56	31	-	16
Октябрь	12,9	50	48	12,0	17
Ноябрь	1,8	23	57	15,6	15
Декабрь	-2,0	13,5	77	6,2	11
Июнь	28,5	63,0	26	1,3	23
Июль	31,9	67,7	28	11,8	19
Август	25,7	59,6	34	4,3	14
Сентябрь	17,9	49,0	38	0,0	14
Октябрь	13,0	40,5	38	0,0	10
Ноябрь	-0,6	25,0	56	0,9	15
Декабрь					

Рассмотрим показатели интегральной подготовленности по окончании педагогического эксперимента.

В среднем масса тела составляет $\bar{x}=66,7\pm 4,0$ кг, разброс $V=6,0\%$ и значимость высокая $R=20$, больше среднего значения по данным массы тела

имеют 28 футболистов (55%). В длине тела среднее значение составило $\bar{x}=175\pm 3,8$ см, наибольшее значение имеет один спортсмен – 182 см, наименьшее – 170 см выявлен высокий ранг влияния $R=22$ (Таблица).

В одной из характеристик телосложения ИМТ выявлен в среднем показатель $\bar{x}=21,7\pm 1,1$ кг/м², что соответствует норме. В общей физической подготовленности студенты показывают следующие результаты. В беге на 100 м, в среднем показатель $\bar{x}=12,8\pm 0,6$ сек, при высоком ранге влияния $R=21$, из них 55% пробегают эту дистанцию по времени больше среднего результата. В прыжках в длину результат в среднем $\bar{x}=223\pm 36,2$, ранг влияния $R=22$. Лучший показатель – 250 см, слабый – 210 см, в беге на 3000 м, $R=22$. Один из студентов показывает результат 12 минут 02 сек, а слабый – 14 минут 03 сек, в среднем $\bar{x}=12,72$ сек.

По специальным тестам «Алпомыш» нормативы для Пступени (18-34 года) в беге на 100 м (13,1 сек), зачёт – 14,0. Практически все сдают на зачет, а восемь студентов сдают на значок (37,51%) и 15 юношей не сдают на значок (72,5%). Сравним приведенные данные с показателями юношей Томского юридического института МВД РФ (длина тела $\bar{x}=174\pm 0,31$ см, масса тела $\bar{x}=66,3\pm 0,36$ кг, челночный бег 10×10 м $\bar{x}=27,38\pm 0,5$ сек, прыжки в длину $\bar{x}=242,3\pm 0,75$ см).

У автора приводятся параметры студентов Ташкентского государственного экономического университета (длина тела $\bar{x}=175,7\pm 1,1$ см, масса тела $\bar{x}=61,3\pm 1,6$ кг, индекс массы тела $\bar{x}=20,9\pm 0,4$ /м², челночный бег 10×10 м $\bar{x}=24,7\pm 0,1$ сек, прыжки в длину $\bar{x}=242,3\pm 6,8$ см, подъём переворотом $\bar{x}=9,5\pm 0,4$ раза).

Таблица 3

Данные физического развития, ОФП и СФП студентов отделения спортивного совершенствования по футболу

	Наименование параметров	X	δ	V	tcr%	R
1.	Масса тела, кг	66,7	4,0	6,0	0,5	20
2.	Длина тела, см	175	3,8	2,1	0,2	22
3.	ИМТ кг/м ²	21,7	1,1	5,1	1,5	1,7
4.	Бег 100 м, с	12,82	0,6	4,8	2,5	21
5.	Удар на дальность, м	35	9,3	2,6	0,9	20
6.	Бег 3000 м, мин, сек	12 72	0,7	5,1	2,5	17
7.	Бег 7×50 м, мин, сек	1 07	0,01	3,1	23,9	23
8.	Прыжки в длину с места, см	223	36,2	16,2	0,1	2,2
9.	Подъём переворотом, кол-во	10	1,8	17,6	3,1	14
10.	Бег 10×10 м, сек	26,7	1,4	5,3	1,2	18
11.	Вбрасывание мяча на дальность, м	11	2,8	2,4	2,8	17

Сопоставляя данные студентов Каракалпакского государственного университета после проведения педагогического эксперимента с приведенными параметрами Томского юридического института МВД и Ташкентского

государственного экономического университета следует, что практически они равнозначны. Можно заключить, что тренировочные занятия в отделении спортивного совершенствования по усовершенствованной технологии позитивно влияют на интегральную подготовленность студентов КГУ. Но в тестах утвержденных ассоциацией футбола РУз студенты показывают слабые результаты, которые в основном рекомендуются для квалифицированных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1.Исеев Ш.Т.,Кайипов Ж.Н. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле (методическое пособие). Ташкент. 2016-118с.

2.Лопатина З.Ф., Бадгутдинов Р.Ф., Хамитова О.Ю. Адаптивные возможности организма. / Мат. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 29-30 ноября 2012г. Т.1. Мурманск 2013. С. 208-210.

3.Петр Навретия, Ральф Повемич,ХансВильне, Александр Логинский (русская версия). Катастрофа Аральского моря. Kuintupoint.Ташкент 2010-43с.

К ВОПРОСУ О ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ И СОПРОТИВЛЕНИЯ СОПЕРНИКА

Якимов К.В., Лукьянов А.А., Чергинец В.П.

Россия, г. Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, Иркутский Государственный Университет

Аннотация: Статья посвящена вопросу о выполнении технических приёмов юными футболистами в условиях дефицита времени и сопротивления соперника. Задаётся вопрос об отсутствии данных методик и их актуальности.

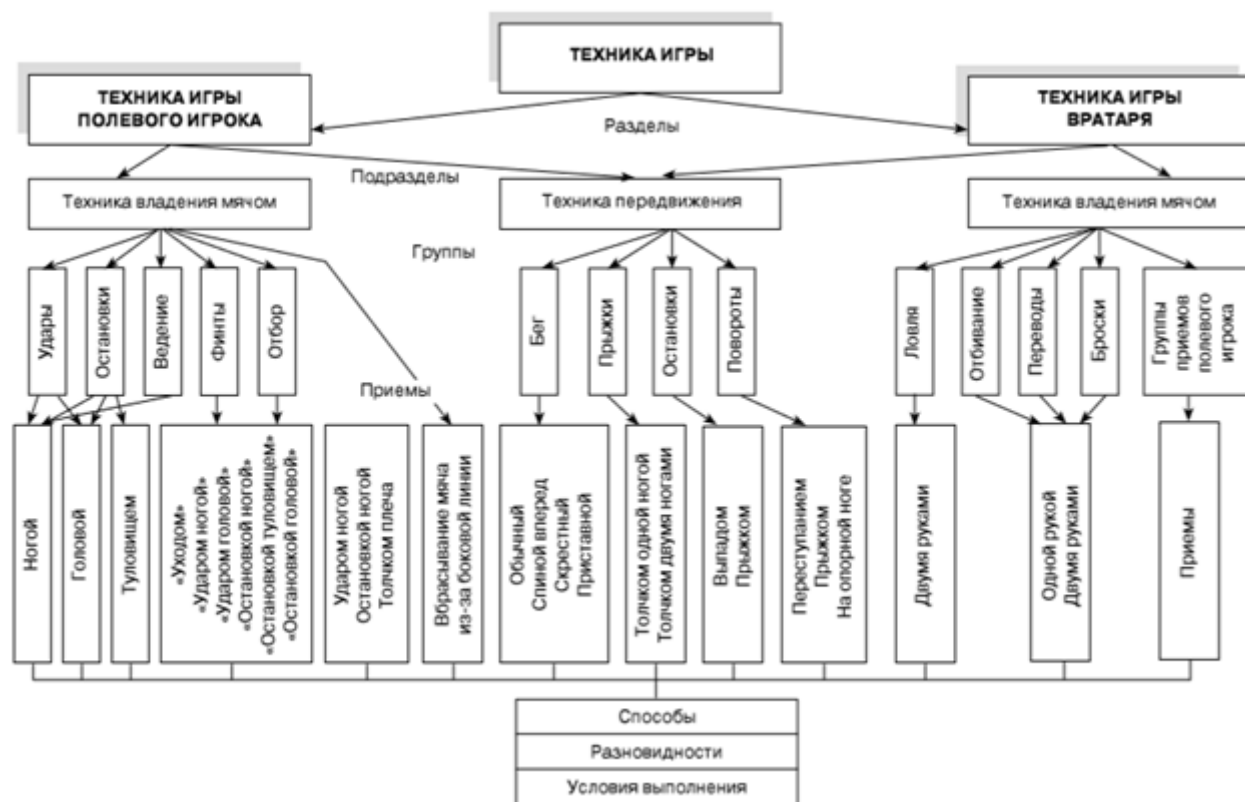
Ключевые слова: технические приемы в футболе; юные футболисты; сопротивление соперника; дефицит времени выполнения технического приёма.

Футбол, как один из тех видов спорта, в котором за последние 30 лет изменился инвентарь (материал мяча, который повлиял на скорость и траекторию его полета; материал игровой обуви и т.п.). Современный футбол характеризуется высокими скоростями передвижения футболистов во время игры, дефицитом времени на принятия решений (например: какому игроку отдать передачу, каким техническим приёмом реализовать данную мысль и т.п.) и выполнение технических приёмов. Очень часто всё это сопровождается активным сопротивлением соперника, который в свою очередь ограничивает

своими действиями количество возможных вариантов технических приёмов и время на его реализацию.

Таблица 1.

Классификация техники футбола.



Кроме того, упражнения с сопротивлением соперника, заставляют игрока, владеющего мячом, концентрировать внимание не только на нем, но и действиях соперника. Проанализировав классификацию техники футбола (Таблица 1), мы можем сказать, что у юных футболистов в той или иной части поля, ситуации на поле, есть огромный выбор технических приёмов для реализации задачи (различные виды ударов, остановок и т.п.). На наш взгляд, как раз выполнение технических приёмов в условиях дефицита времени и сопротивления соперника (активного: например, отбор мяча игроком защищающейся команды таким образом, как на соревновательных играх; пассивного: например, в игровых ситуациях игроки защищающейся команды не отбирают мяч, но перекрывают направление ведения мяча/ударов и т.п., вынуждая игроков атакующей команды вести мяч в другом направлении, использовать другие технические приём) необходимо целенаправленно совершенствовать.

Проанализировав научную литературу, мы не нашли конкретную методику, в основе которой основным акцентом было выполнении технических

приёмов юными футболистами в условиях дефицита времени и сопротивления соперника. На наш взгляд, такая методика должна содержать комплекс упражнений, в порядке усложнения вышеназванных параметров. В качестве примера приведём два упражнения для совершенствования техники ведения мяча, которые на наш взгляд должны следовать друг за другом:

Упражнение №1:

Прямолинейное ведение мяча (без изменения направления) средней частью подъёма на расстояние 20 метров за определенное время, выполняет 1 игрок. В данном упражнении мы можем воздействовать на скорость выполнения технического приёма (прямолинейного ведения мяча средней частью подъёма), задавая конкретное время, за которое игроку необходимо преодолеть 20 метров.

Упражнение №2:

Прямолинейное ведение мяча (без изменения направления) средней частью подъёма на расстояние 20 метров за определенное время, выполняемое с игроком, который находится в 5 метрах сзади от игрока, который должен выполнить прямолинейное ведение мяча средней частью подъёма. В данном упражнении, в отличие от «Упражнение №1» мы создаем активное сопротивление соперника. Введение активного сопротивления вынудит игрока, выполняющего ведение мяча, действовать быстро и концентрировать внимание не только на мяче, но и сопернике.

Таким образом, проблема разработки методики, направленной на выполнение технических приёмов юными футболистами в условиях дефицита времени и сопротивления соперника является актуальной и требует дальнейшей разработки.

ЛИТЕРАТУРА

14. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 476с.
15. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.
16. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
17. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
18. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

Направление 6

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

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Бородина Т.Б.

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Актуальность. Болезни органов дыхания - наиболее распространённая группа заболеваний, которая ежегодно наносит значительный экономический ущерб. Качество и объём пульмонологической помощи, оказываемой пациентам с острыми и тяжёлыми формами заболеваний в медицинских учреждениях, непосредственно влияют на показатели здоровья и продолжительность жизни [2]. В России болезни дыхательной системы являются самой частой причиной временной нетрудоспособности и входят в число пяти групп болезней, являющихся основной причиной смертности населения [4]. В настоящее время в лечении используется мультидисциплинарный подход, важную роль в котором играет физическая реабилитация. При этом лечебная физкультура является одним из средств комплексной терапии больных с заболеваниями дыхательной системы.

Цель исследования. Оценить эффективность лечебной гимнастики у пожилых пациентов с заболеваниями органов дыхания.

Материалы и методы. В терапевтическом отделении факультетских клиник ИГМУ прошли курс лечения 30 человек с заболеваниями органов дыхания. Из них 15 мужчин и 15 женщин в возрасте $66,4 \pm 2,6$ года. В среднем пациенты находились в стационаре в течение 10 дней с диагнозами: бронхиальная астма 31%, хроническая обструктивная болезнь легких 30%, пневмония 39%. Курс лечебной физкультуры составил 7–8 дней. Все пациенты находились на общем двигательном режиме и занимались в группе в зале ЛФК в течение 30 минут. При госпитализации и в конце курса процедур лечебной физкультуры оценивалось функциональное состояние дыхательной системы. Объем исследования включал: рентгенографию, спирографию, спирометрию, оценку подвижности грудной клетки, проведение гипоксических проб Штанге и Генчи.

Результаты. В течение последних 25 лет отмечается неуклонный рост болезней дыхательной системы [1]. Ежегодно они поражают до 30% населения

России, занимая одно из лидирующих мест в структуре заболеваемости. Выделяют ряд факторов риска, способствующих развитию хронических болезней дыхательной системы: частые заболевания респираторной системы, социальные факторы, экологическое неблагополучие, вредные привычки (курение), нервно-психическое напряжение и др.

При всех болезнях органов дыхания нарушается подвижность грудной клетки, ухудшается проходимость дыхательных путей, снижается эластичность легочной ткани, развиваются нарушения диффузии газов в легких. Лечебная физкультура является важной частью медицинской реабилитации больных с заболеваниями дыхательной системы, так как способствует морфологическому и функциональному восстановлению органов дыхания и обеспечивает адаптацию организма к увеличивающимся физическим нагрузкам.

При госпитализации больные жаловались на непродуктивный кашель, одышку инспираторного или экспираторного характера, боли в грудной клетке, общую слабость, нарушение толерантности к физической нагрузке. В комплексном лечении со 2–3 дня при отсутствии противопоказаний пациентам назначалась лечебная гимнастика (ЛГ). В комплекс ЛГ входили общеразвивающие, статические и динамические дыхательные упражнения, дренирующие (стимулирующие кашлевой рефлекс), звуковые упражнения и с сопротивлением, направленные на улучшение функции внешнего дыхания, ускорение рассасывания очага воспаления, уменьшение бронхоспазма, укрепление дыхательной мускулатуры, стимуляции дренажной функции и экстракардиальных факторов кровообращения. Статические дыхательные упражнения включались для обучения пациентов правильному и дифференцированному дыханию, усилению диафрагмального дыхания. Динамические дыхательные упражнения (сочетание дыхания с движением) способствовали лучшему расширению грудной клетки и выполнению более полноценного вдоха и выдоха, предупреждали образование плевральных спаек. Звуковые дыхательные упражнения при произношении специальных звуковых сочетаний облегчали дыхание за счет купирования спазма бронхов.

В результате проведенного исследования в начале курса лечения экскурсия грудной клетки у женщин составила $2,4 \pm 0,3$ см, у мужчин $2,9 \pm 0,3$ см., что в среднем достигало 60% от должной величины. Спирометрия – простой и информативный метод диагностики вентиляционных нарушений. Данные спирометрии у женщин на 19% были ниже нормы и составили $2040 \pm 90,3$ мл. У мужчин жизненная емкость легких (ЖЕЛ) $2293,3 \pm 65,8$ мл., что на 30,5% ниже нормы. Средние показатели ЖЕЛ для здоровых лиц данной возрастной категории для женщин 2500 мл и для мужчин 3300 мл [3]. Оценивалась задержка дыхания на вдохе (проба Штанге в норме составляет 30 с.). У женщин она достигала $16,4 \pm 0,9$ с. (54,6% от нормы), у мужчин – $20,8 \pm 2,8$ с. (69,3% от нормы). Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе в норме составляет 20с.) у женщин была $13,4 \pm 1,2$ с. (67% от нормы), у мужчин до начала занятий составила $15,3 \pm 1,6$ с. (76,5% от нормы).

В конце курса занятий лечебной физкультурой на фоне комплексной терапии подвижность грудной клетки у женщин увеличилась до $3,5 \pm 0,3$ см (87,5% от нормы), у мужчин до $3,7 \pm 0,3$ см. (92,5% от нормы). ЖЕЛ у женщин и мужчин также несколько возросла до $2253,3 \pm 90,9$ мл (90,1% от нормы) и $2666,6 \pm 90,3$ мл (80,8%) соответственно. Функциональные дыхательные пробы, отражающие устойчивость к гипоксии, у всех пациентов имели положительную динамику. Показатели пробы Штанге у женщин $23,6 \pm 0,9$ с (78,6% от нормы). У мужчин время задержки дыхания на вдохе в среднем $26,8 \pm 3,0$ с. (89,3% от нормы). Проба Генчи у женщин $16,1 \pm 0,9$ с. (80% от нормы), у мужчин время задержки дыхания достигло $18,3 \pm 1,8$ с. (91,5% от нормы). В процессе проведения занятий ЛФК контролировались показатели гемодинамики до, во время и после занятий лечебной гимнастики. У всех обследуемых динамика ЧСС и АД находилась в пределах возрастной нормы.

Таким образом, в результате физической реабилитации у всех пациентов увеличилась подвижность грудной клетки, то есть работа дыхательных мышц, способствующих акту вдоха и выдоха, стала более продуктивна. Также увеличились показатели гипоксических проб. Время задержки дыхания увеличились. Это характеризует способность организма противостоять к недостатку кислорода и, следовательно, пациенты стали лучше переносить физические нагрузки. При проведении спирометрии отмечено увеличение жизненной емкости легких, за счет тенденции к увеличению резервных объемов дыхательной системы, что способствует повышению толерантности к физическим нагрузкам. У пациентов улучшилось настроение, уменьшилась одышка, кашель стал более продуктивным.

Выводы.

1. Выявлена положительная динамика показателей функции внешнего дыхания у лиц пожилого возраста после курса лечебной физкультуры в условиях стационара.

2. Для нормализации внешнего дыхания недельного курса занятий лечебной гимнастикой в стационаре недостаточно, поэтому необходимо продолжить занятия статико-динамической респираторной гимнастикой на поликлиническом этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеенко С. Н., Дробот Е. В. Заболевания органов бронхолегочной системы (хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма): медико-социальная значимость, эпидемиология, факторы риска, стратегия профилактики // Профилактика заболеваний. – Краснодар: КГМУ, 2016. - С.98-115

2. Биличенко Т. Н. Заболеваемость болезнями органов дыхания и пульмонологическая помощь работникам организаций и населению отдельных территорий в медицинских учреждениях федерального медико-биологического агентства // Медицина экстремальных ситуаций. – 2019. - № 21(1). - С.40-48.

3. Коваль Л. Н., Коваль А. В. Физическая культура // Методико-практические занятия по дисциплине. – Пятигорск: СКФУ, 2015. - С.38

4. Ханин А.Л., Чернушенко Т.И. Проблемы болезней органов дыхания и возможные пути их решения на уровне муниципального здравоохранения // Журнал Пульмонология. – 2011. - №2.- С. 115-118

5. Шевченко А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 89-90; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5593>

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ

Горохова Н.П., Н.О. Рубцова Н.О.

Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),

Актуальность исследования. Инклюзивное образование на сегодняшний момент является одной из актуальных проблем общего образования и предполагает доступное образование для детей с особенностями развития в плане приспособления, создания условий под особые потребности детей. Однако в педагогической науке и образовательной практике проблема инклюзивного физического воспитания остается практически не освещенной. Ряд отечественных авторов представляли модели инклюзивных занятий, особенности педагогических аспектов инклюзивного физического воспитания в образовательном процессе [2,4,6]. А также в современной литературе были фрагментарно представлены направления использования инклюзивных форм в тренировочном процессе в спорте лиц с нарушениями интеллектуального развития [3], и сенсорными нарушениями [5]. Некоторые особенности классификации инклюзии и интеграции были рассмотрены в работе С. П. Евсеева и соавторов [3].

Привлечение к занятиям физической культурой и спортом должно осуществляться с максимально возможной интеграцией лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, а также практически здоровых, как взрослых, так и детей, с учетом наличия у них показаний и противопоказаний к занятиям спортом, уровня двигательной активности и функциональных возможностей и способностей. Процесс интеграции не должен ограничиваться только участием в соревнованиях здоровых и инвалидов в рамках проведения физкультурно-массовых мероприятий, но целью данного процесса должно быть предоставление равных возможностей в учебно-тренировочном процессе, решение частных конкретных индивидуальных задач общей и специальной физической подготовки, совершенствовании технико-тактических умений и навыков.

Цель исследования – определение основных организационно-педагогических условий инклюзивных занятий по фехтованию на колясках среди подростков с ПОДА и здоровых.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были проанализированы данные литературных источников, выявлены и обобщены результаты эмпирического опыта, проведены беседы с подростками, с тренерами, родителями. В исследовании принимали участие подростки с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (ДЦП, аномалии развития конечностей) (12 человек) и здоровые подростки (4-5 человек) 12-16 лет. Исследование проводилось на базе УСЗК РГУФКСМиТ (Москва).

Результаты и их обсуждение. Соотношение количества здоровых участников и занимающихся с инвалидностью в инклюзивных занятиях постоянно менялось. Это зависело от формы проведения занятий (учебно-тренировочные занятия, соревнования) и в большей степени от других факторов (болезни подростков, учебные занятия в школе, занятость родителей и др.) В связи с этим организация каждого занятия строилась с учетом количества участников, их состояния и возможностей.

На рисунке 1 представлены виды инклюзивных занятий, приведены формы и средства реализации инклюзивного подхода в организации тренировочного процесса фехтования на колясках среди подростков.

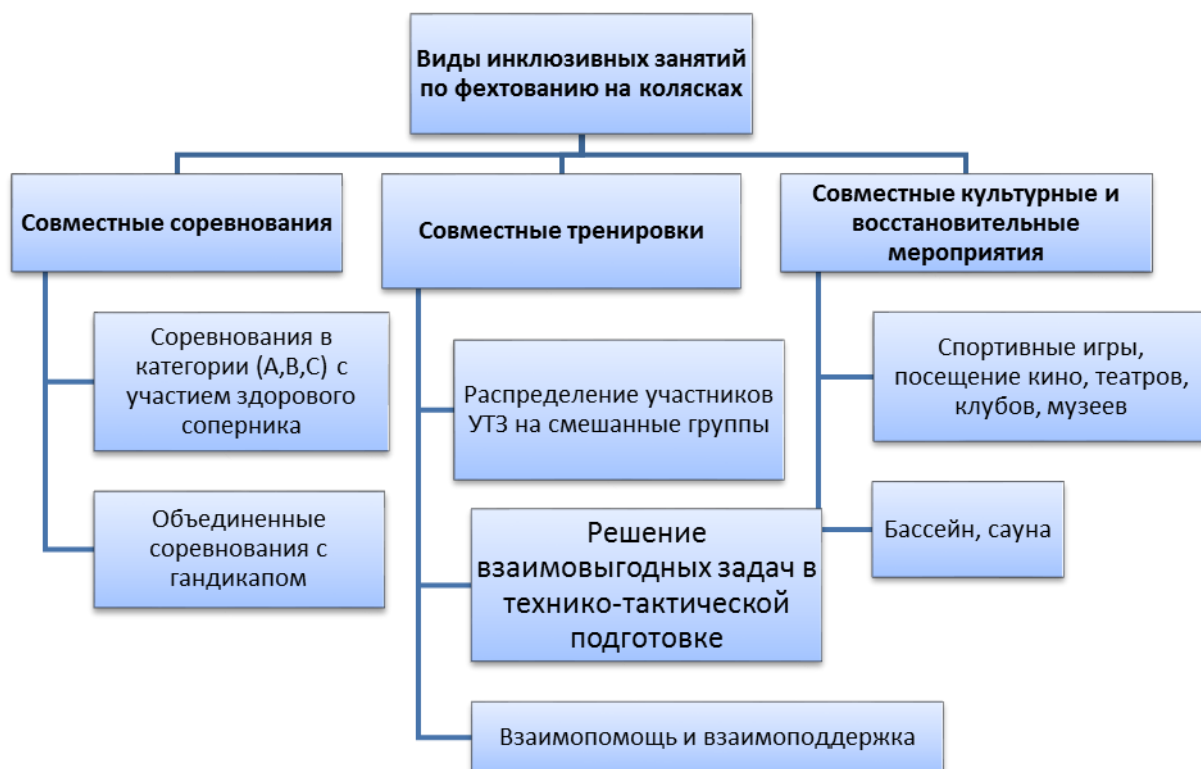


РИСУНОК 1. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ

К основным занятиям отнесли, непосредственно, *совместные тренировки* и *совместные соревнования*. Учебно-тренировочные занятия начинались с разминки, выполнения общеразвивающих упражнений из различных исходных положений, исходя из двигательных способностей участников: стоя, сидя в коляске. Все участники либо вставали в круг, либо в колонну или шеренги, выдерживая безопасное расстояние друг от друга. При работе с оружием использовались маски и защитные костюмы.

Вариабельность соотношения участников занятий определяла выбор частных и общих задач в тренировочной деятельности. Например, если на занятии присутствовало 10 спортсменов с ПОДА и 2 здоровых подростка, то количество участников делили на 2 группы в соотношении 6:2 (подростков-инвалидов и здоровых соответственно). На занятии выполнялись упражнения в парах по заданию тренера для каждой пары, в течение 4-5 минут с интервалами отдыха 20-30 сек. Задания давались с целью решения частных задач для каждого участника.

Неловкость, неточность двигательных действий подростков с ПОДА обусловлена патологической регуляцией ЦНС двигательным и сенсорным анализатором, влиянием тонических рефлексов, что значительно ограничивает выполнение ими специальных движений с оружием. Разработка индивидуальных технических приемов на фоне патологических сложных гиперкинезов особенно эффективна в работе в паре со здоровым соперником, отличающимся быстротой единичных и сложных движений, четкой координацией. Поэтому работа в парах способствовала выявлению особенностей двигательных способностей и на их фоне формированию индивидуальной базы технических приемов и действий, применяемых в бою. Периодически пары менялись, в ходе занятий по желанию атлеты также переходили на индивидуальный урок или выполняли упражнения на мишени.

Поскольку фехтование проходит на закрепленных к подиуму фехтовальных колясках, то для смены партнера ее необходимо отцепить и прицепить заново к другому партнеру. Некоторые подростки с ДЦП владеют навыками управления коляской, справляются с системой их крепления к фехтовальной раме, и оказывают посильную помощь своим товарищам, которые в силу своих двигательных ограничений не справляются с данной задачей и одновременно приобщают к выполнению этих функций и здоровых сверстников. Интерес ребят обусловлен мотивацией «быть полезным команде» и, по их мнению, «повышением моторной плотности занятий». Все манипуляции с креплением колясок проводились под контролем тренера и родителей.

Бои по заданию тренера выполнялись после упражнений в парах. В этих упражнениях обеспечиваются равные возможности для использования индивидуальных не только физических качеств, но и технико-тактических умений, выявления ошибок в выборе ответных действий, а также поиска

тактического намерения в схватке с сильным или слабым противником. Для здоровых подростков фехтование на коляске – это еще и смена фехтовальных условий.

Соревновательная деятельность в условиях инклюзивных занятий проводилась один-два раза в месяц. Цель этих мероприятий – формирование спортивного азарта, «гашения» страха у детей с ДЦП перед сильным противником, создание атмосферы «соревновательного духа», мотивации к улучшению своих спортивных результатов, а также обеспечению дружеской поддержки и внимания, умения сопереживать, проигрывать и выигрывать с достоинством.

Дополнительные виды инклюзивных занятий составляли *совместный отдых* и *восстановительные мероприятия*, такие как посещение сауны, бассейна после тренировок, соревнований. В заключительной части занятий часто играли в игры (спортивные, подвижные, малоподвижные с использованием мячей разных размеров, фактур, веса).

Заключение

На основании анализа литературных источников было выявлено, что интерес исследователей в разработке и применении инклюзивных методик в физическом воспитании лиц с инвалидностью возрастает. Однако, в спортивной подготовке паралимпийцев виды и методы инклюзии в настоящее время практически не разработаны.

Ключевыми организационно-педагогическими аспектами реализации инклюзивных занятий в тренировочном процессе юных фехтовальщиков на колясках определены основные и дополнительные формы занятий, положительно влияющих не только на создание внутренней мотивации, но и на динамику общей и специальной, а также технико-тактической подготовленности. Реализация инклюзивной практики занятий обеспечивает сопряженное развитие психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств, формирование толерантности и положительных ценностных установок у подростков с особенностями развития, так и их здоровых сверстников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гапченко, Е.В. особенности организаций занятий со студентами-инвалидами в группах инклюзивного обучения//Мир науки, культуры, образования. – 2014. №6 (49). – с. 93-96.
2. Гриднева, В. В. Основные аспекты инклюзивного образования в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта // Адаптивная физическая культура. – 2019. №3 (79). – С. 9-11.
3. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом/О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов//Адаптивная физическая культура. – 2017.№1(69). –С. 1-6.
4. Ерешко, Н.Е. Технология занятий инклюзивной физической рекреацией как форма внеклассных занятий//Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2016. – С. 223-226.
5. Методические особенности развития скоростно-силовых способностей школьников 9-14 лет с депривацией зрения в условиях инклюзивного образования/ А. А.

Власов, В. В. Андреев, А. В. Фоминых, О. С. Михеева, А. С. Мартынова // Адаптивная физическая культура. – 2019. №3 (79). – С. 20-23.

б. Коррекция координационных способностей детей 12–13 лет с депривацией зрения, на основе малого тенниса в условиях инклюзивного образования/ В. А. Тарасов, В. В. Андреев, А. В. Фоминых // Адаптивная физическая культура. – 2019 №1 (77). – С. 11-14.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гужева Е.А., Киселева И.Н.

Россия, г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4», г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Задержка психического развития (ЗПР) - это такое нарушение при котором ребенок, достигший школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов [1]. Понятие «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня развития возрасту) и вместе с тем временный характер отставания, который с возрастом преодолевается тем успешнее, чем раньше создаются коррекция адекватных условий обучения и развития детей данной категории.

Наша первостепенная задача является: улучшить психоэмоциональное состояние детей с ЗПР. С помощью подобранных методик, которые способствуют коррекции психоэмоционального состояния детей с ЗПР, а также гармоничному физическому развитию, полноценному формированию двигательной базы, и укрепление состояния здоровья.

У детей с ЗПР эмоциональные нарушения проявляются по-разному. Одним из ее самых главных направлений является: повышенная возбудимость, тревожная мнительность, повышение их самостоятельности, смягчение чувствительности дискомфорта у школьников. У таких детей самым важным является сформировать эмоциональную устойчивость, скорректировать самооценку и повысить уровень самопознания.

Одна из наиболее эффективных методик считается подвижные игры, музыкотерапия и ритмика. Таким образом мы будем корректировать психоэмоциональное состояние детей в заданном нами направлении.

Данная методика способствуют развитию внимания, воображения, коммуникативных и двигательных навыков, повышает самооценку, развивает

творческое мышление. Музыка и ритмика помогает ребенку развиваться гармонично, обогащая его внутренний мир, укрепляя его «Я».

Все это формирует успешного, уверенного в себе человека. В контексте нашей с вами работы мы можем использовать гармонизирующую силу музыки и ритмики для коррекции психоэмоционально состояния по средством музыкального сопровождения и двигательной активности.

Здесь конечно же главную роль для коррекции психоэмоционального состояния у детей с ЗПР, играет игровой метод.

Выделяется четыре этапа игровой деятельности школьника. В первый этап входит предметная игра, во второй сюжетно-ролевая, в следующий этап подразумевает собой игру с правилами и в заключительный этап входит игра фантазирование.

При этом нам нужно не забывать, что, у детей с заболеванием психического развития младшего школьного возраста, имеется наличие двигательных, либо речевых дефектов, низкий социальный опыт, сниженный интеллект, поэтому необходимо правильно планировать игровой метод коррекции. Многие исследования показали, что, от социального опыта и от интеллектуальных возможностей школьника зависит эффективность проведения сюжетно ролевых игр.

Поэтому, такие игры рекомендуется проводить с ребятами с заболеванием психического развития, с нарушением поведения и небольшим нарушением интеллекта. Игры-драматизации целесообразно использовать для школьников младшего возраста с соматогенной формой [13]. С помощью этой игры педагоги вместе со школьником обсуждают знакомую ему сказку, которая помогает ему создать образы этих сказочных персонажей. Таким образом, у ребенка усиленно работает воображение. Интерес школьника к занятию, психологические возможности ребенка и способность входить в роль являются необходимыми условиями для коррекции. Во время этих занятий все свои отрицательные эмоции школьники переносят на сказочных персонажей, и устраняют эмоциональный дискомфорт.

Оценить психологический климат в семье и проанализировать стиль воспитания, это одна из самых важнейших задач, которые стоят перед преподавателем совместно с психологом. Так как они, могут помочь не только беседой с родителями, но и совместными спортивными мероприятиями.

Ребенок, слушая музыку учится расслабляться, сосредотачиваться, делать выразительные и четкие движения. Многократное использование методики музыкотерапии и ритмики предусматривают как целостное использование музыки в качестве основной формы воздействия (прослушивание музыкальных произведений), так и дополнение музыкальным сопровождением других приемов для улучшения их воздействия. На сегодняшний день подвижные игры с использованием музыкотерапии активно применяется в коррекции психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Они касаются их страхов, тревог,

агрессии к себе и окружающим, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и т.д.

Подвижные игры с элементами музыкотерапии играют колоссальную и чуть ли не главную роль в коррекции психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста с ЗПР. Такие игры направлены:

- на снятия напряжения, как эмоциональное, так и мышечное;
- на устранение агрессии;
- на преодоление страхов перед сверстниками и т.д.

Во всех этих играх нужно создавать условие максимально комфортно для детей, и поддерживать мотивацию школьника. Сейчас я предоставлю как пример несколько игр, которые вносят в себя расслабляющий характер. Дети выполняют задание для того, чтобы мышцы «устали», а если мышцы «устали», то без усилий сами собой расслабляются. А мы лишь наблюдаем за процессом улучшения эмоциональной сферы испытуемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винник, М. О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы / М. О. Винник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 154 с.: ил. - (Школа развития). - Библиогр. с. 152-153. - ISBN 978-5-222-11623-4.
2. Агавелян, О. К. Современные теоретические и прикладные аспекты специальной психологии и коррекционной педагогики: монография / О. К. Агавелян, Р. О. Аракелян; Новосиб. ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования. - Новосибирск: НИП-КиПРО, 2004. - 412 с. - Библиогр. с. 405-412. - ISBN 5-87847-266-X.
3. Гарбузов, В. И. Нервные и трудные дети / В. И. Гарбузов. - Москва: АСТ, 2005; Санкт-Петербург: Ас-трель-Санкт-Петербург. - 351 с. - (Здоровье - это просто!). - ISBN 5-17-028272-9.
4. Гудкова, Т. В. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие / Т. В. Гудкова; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2007. - 188 с. - Библиогр. с. 183-185. - Сло-варь: с. 174-182. - ISBN 978-5-85921-643-7.
5. Детская патопсихология: учебное пособие: хрестоматия / сост., [авт. вступ. ст. и ввод. замечаний к главам] Н. Л. Белополюская. - 3-е изд., стер. - Москва: Когито-Центр, 2004. - 350 с.: табл., схемы. - (Университетское образование). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 5-89353-109-4.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН 35-45 ЛЕТ ПОСЛЕ КОМПРЕССИОННОГО ПЕРЕЛОМА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ЛФК

Кондобаев А.Г., Садовникова А.М.

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

В современном обществе большое внимание уделяется проблеме, связанной с реабилитацией лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В последние годы особенно хорошо зарекомендовал себе многофункциональный тренажер С.М. Бубновского, который был разработан специально для людей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом [1,3]. Проблема восстановления функций организма после компрессионного перелома позвоночника является одной из актуальных медико-биологических и социально-психологических задач, от своевременного и правильного решения которых зависит восстановление личного и социального статуса больных. Однако, эффективности занятий ЛФК после компрессионного перелома позвоночника по системе С.М. Бубновского препятствует сильный болевой синдром, который сопровождает данную патологию. Поэтому для получения стойкого реабилитационного эффекта требуется, наряду с лечебной физкультурой, рациональный подбор других средств физической реабилитации, таких как массаж и физиотерапию [2]. Поиск новых подходов, значительно повышающих эффективность физической реабилитации после компрессионного перелома поясничного отдела позвоночника, является актуальной проблемой. Недостаточная разработанность данной проблемы в теории и практике адаптивной физической культуры и большая практическая значимость определили цель и задачи нашего исследования.

Цель исследования: выяснить, какой из двух предложенных и апробированных комплексов физической реабилитации будет более эффективно снижать клинические проявления заболевания, восстанавливать функциональные возможности организма и улучшать психоэмоциональное состояние мужчин 35-45 лет после компрессионного перелома поясничного отдела позвоночника.

Под наблюдение были взяты пациенты Центра доктора Бубновского в г. Ангарске. В исследовании приняли участие 20 мужчин 35-45 лет с диагнозом: «Компрессионный перелом поясничного отдела позвоночника». В прошлом все они занимались тяжелой атлетикой. Все испытуемые заняты на работе, предполагающей низкий уровень двигательной активности, в основном «сидячий» характер операционной деятельности. Для проведения эксперимента были сформированы две группы: 1-я экспериментальная (10 человек) – мужчины 35-45 лет, которые занимались лечебной физической культурой в комплексе с лечебным массажем; 2-я экспериментальная (10 человек) – мужчины 35-45 лет, которые занимались лечебной физической культурой в комплексе с криотерапией. До начала эксперимента и после его окончания было проведено тестирование функциональных показателей опорно-двигательного аппарата, оценка клинических проявлений заболевания и психоэмоционального состояния. Статистическая обработка полученного материала была проведена на персональном компьютере с использованием программы MicrosoftExcel.

Курс реабилитации больных обеих групп составил два месяца. Программы физической реабилитации больных обеих групп отличалась за своим подходом к методике проведения лечебного массажа. Занятия лечебной гимнастикой проводились больными обеих групп по системе С. М. Бубновского.

Различия между группами пациентов по показателям исходного состояния на начало исследования не обнаружены. В начале исследования у 85% мужчин в обеих группах отмечались боли в пояснично-крестцовой области. У 50% мужчин обеих групп боли иррадиировали в ногу. Боли значительно усиливались при любой физической нагрузке. У всех мужчин отмечалось нарушение чувствительности по зонам, которые были в виде полос, захватывающих ягодичную область, область бедра и голени. Симптом натяжения (Ласега) был положительным у всех мужчин.

В конце эксперимента было проведено контрольное обследование. Изучение клинической картины в конце эксперимента позволило выявить уменьшение основных клинических жалоб у большинства опрошенных мужчин экспериментальной и контрольной групп. Так, у мужчин значительно уменьшилась частота встречаемости боли в пояснично-крестцовой области, как в покое, так и при физической нагрузке, уменьшилась частота встречаемости боли в бедре. Причем, более выраженное улучшение было достигнуто у мужчин экспериментальной группы. Так боль в пояснично-крестцовой области в покое и при физической нагрузке уменьшилась соответственно на 60% ($p < 0,001$) и 50% ($p < 0,001$) в экспериментальной группе и соответственно на 20% ($p < 0,01$) и 30% ($p < 0,01$) в контроле. В конце эксперимента отмечалось достоверное ($p < 0,01$) снижение частоты встречаемости боли в поясничной области в покое и частоты встречаемости боли при физической нагрузке ($p < 0,001$) у лиц экспериментальной группы в сравнении с параллельным контролем. Частота встречаемости боли компрессионно-корешкового характера (с иррадиацией боли в ногу) у мужчин экспериментальной группы достоверно ($p < 0,01$) уменьшилась как в сравнении с началом эксперимента так и в сравнении с лицами контрольной группы ($p < 0,01$). Частота встречаемости нарушений кожной чувствительности (повышение или её =уменьшение) значительно снизилась как в экспериментальной группе (на 80%, $p < 0,001$) так и в контрольной группе (снижение составило 40%, $p < 0,01$). Частота встречаемости нарушений чувствительности в конце эксперимента была достоверно ниже ($p < 0,01$) в сравнении с контролем. Изучение динамики встречаемости симптома Ласега у мужчин экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о достоверном ($p < 0,001$) её снижении в конце эксперимента. Частота встречаемости симптома Ласега в опытной группе в конце эксперимента была достоверно ниже ($p < 0,01$) в сравнении с контролем. Положительный симптом Ласега остался у одного мужчины экспериментальной группы и у трех мужчин контрольной группы. В начале исследования положительный симптом Ласега наблюдался у всех мужчин

обеих групп. Таким образом, после проведенного эксперимента достоверное снижение частоты встречаемости клинических симптомов наблюдалось преимущественно у мужчин экспериментальной группы.

Об эффективности примененного метода физической реабилитации свидетельствует и значительное улучшение функциональных показателей опорно-двигательного аппарата у лиц экспериментальной группы. К концу исследований гибкость увеличивается у мужчин исследуемой группы на 12,5 см, а в контрольной – на 5 см, что в процентном отношении составляет 52,6 и 20,8% соответственно. Это увеличение гибкости у мужчин обеих групп было достоверным ($p < 0,01$; $p < 0,001$) в сравнении с началом эксперимента. В экспериментальной группе увеличение гибкости у мужчин было и в сравнении с контролем ($p < 0,001$). Данные контрольного тестирования свидетельствуют о положительной динамике исследуемых показателей у мужчин как контрольной, так и экспериментальной групп. Но в экспериментальной группе улучшение показателей было более значительное. За период эксперимента растяжимость квадратной мышцы поясницы увеличивается на 0,75 балла (75%) с правой и 0,5 балла (50%) с левой стороны в экспериментальной и на 0,25 балла (25%) с правой и левой стороны в контрольной группе.

Занятия по предложенной методике позволили значительно увеличить силу мышц-разгибателей позвоночника у мужчин 35-45 лет экспериментальной группы с поясничным остеохондрозом. Так этот показатель увеличивается в среднем на 15,5 секунды, что составляет 58,5% в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе сила мышц-разгибателей позвоночника изменяется на 3,75 секунды или 12,28%. Увеличение силы мышц-разгибателей позвоночника у мужчин экспериментальной и контрольной групп было достоверно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) в сравнении с началом эксперимента. В экспериментальной группе увеличение силы мышц-разгибателей позвоночника достоверно ($p < 0,01$) было выше и в сравнении с показателями контрольной группой. Анализ результатов полученных в ходе эксперимента показывает, что субъективная оценка ситуативной тревожности и личностной тревожности (выраженная в баллах) у лиц экспериментальной группы в конце эксперимента достоверно ниже ($p < 0,001$; $p < 0,01$) по сравнению с его началом. У лиц контрольной группы наблюдалось также достоверное уменьшение в конце эксперимента субъективной оценки ситуативной тревожности и личностной тревожности ($p < 0,05$; $p < 0,05$) по сравнению с его началом. Ситуативная тревожность в экспериментальной группе в конце эксперимента была достоверно ($p < 0,05$) ниже в сравнении с контролем.

Таким образом, улучшение показателей функционального и психоэмоционального состояния мужчин с компрессионным переломом поясничного отдела позвоночника позволяет судить о перспективности разработанной методики реабилитации. В целом полученные результаты свидетельствуют о перспективности предложенной методики физической реабилитации в практике лечения компрессионного перелома поясничного

отдела позвоночника у мужчин 35-45 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский, С.М. Руководство по кинезитерапии. Лечение боли в спине и грыж позвоночника. Изд. 2-е, дополн.: М., 2004 - 112 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Текст] / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.
3. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов [Текст] / Ю.Н. Верхало. – М.: Советский спорт, 2004. – 632 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ

Криволапов А.М., Ивайловская Ю.И.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России)

На сегодняшний день медицина достигла высокого уровня развития в подходе для реабилитации людей вовремя и после различных заболеваний или травм. В современном мире уже не достаточен однонаправленный подход к больным, который действует только на причину заболевания или пораженный орган, необходим такой подход, который задействовал бы для лечения весь организм в целом, чтобы запустить внутренние восстановительные процессы. Такое воздействие на организм может оказать только комплексный подход к лечению, который включает в себя не только консервативные методы лечения, но и лечебную физкультуру.

Лечебная физкультура (ЛФК)- обособленное медицинское направление, которое занимается профилактикой, лечением, реабилитацией заболеваний и последствий травм, а также возвращением работоспособности. В основе ЛФК лежит физическая активность, стимулирующая жизненные функции организма. ЛФК относится к методам функциональной терапии.

Комплекс упражнений по лечебной физической культуре подбирается для каждого индивидуально и определяется уровнем состояния здоровья, функциональными возможностями организма и задачей вернуть трудоспособность человека.

Существует множество базовых методик в ЛФК. Примером могут служить такие методики как: гимнастика и массаж, трудотерапия, механотерапия.

В трудотерапии используются индивидуально составленные трудовые комплексы, которые устраняют нарушения двигательной функции.

Для возобновления сниженных функций так же применяют специальные приборы, которые главным образом предупреждают тугоподвижность в суставах. Такой способ восстановления называется механотерапия, она широко применяется в спорте для расширения диапазона движений в суставах.

Применение различных техник лечебного массажа способствует лечению и профилактике заболеваний. Примером могут служить утренняя гимнастика и гигиенический массаж.

Особенностью лечебной физкультуры является то, что все упражнения выполняются человеком под контролем врача, который четко отслеживает дозволённый уровень нагрузки по функциональным показателям, так как очень важно не подвергать организм чрезмерным нагрузкам, который может нанести вред и ухудшить состояние.

Возможны и самостоятельные занятия пациентов, но на завершающих этапах реабилитации и для дальнейшей профилактики рецидивов после инструктажа с врачом по ЛФК.

Как уже говорилось выше, физические упражнения могут в зависимости от подхода и схемы занятий воздействовать на организм в целом, то есть оказывать общее действие, также можно направить эффект на местное воздействие.

Общее действие ЛФК на организм затрагивает одну или несколько органов, или систем. Главными мишенями такого подхода являются опорно-двигательная система для повышения мышечного тонуса, сердечно-сосудистая система для укрепления сердечной мышцы и нормализации давления, нервная система для улучшения проводимости нервных импульсов, а также уравновешивания процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, иммунная система для повышения общей сопротивляемости организма заболеваниям. Это всё оказывает благоприятный эффект в лечении и реабилитации таких болезней как: инфаркт миокарда, патологий нервной системы, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Когда нет необходимости воздействовать на весь организм и требуется особое внимание для определенных групп мышц или суставов оптимальным вариантом будет подход лечебной физкультуры с локальным действием. Такой подход свойственен при миозитах, артритах, артрозах, инсульте, остеохондрозе.

Существуют три основных формы занятия лечебной физкультурой в виде групповых занятий, индивидуальных тренировок и занятий в малых группах.

В ЛФК выделяют комплексы активных и пассивных упражнений. Пассивные упражнения характеризуются тем, что их совершает сам врач или больной за счет работы рук. Активные упражнения пациент выполняет под контролем врача. Также существуют дыхательные упражнения, они очень эффективны при заболеваниях бронхо-легочной системы, таких как бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь легких.

Занятия лечебной физкультурой могут проходить в палате больного согласно принципу ранней реабилитации, в бассейнах, так как вода способствует лучшему распределению нагрузки, но традиционный вариант занятий — это занятия в специально оснащенной зале, в котором есть маты и необходимый инвентарь.

Упражнения с использованием тренажеров подходят для больных в стадии ремиссии, но стоит помнить, что эти упражнения не подходят лицам с нарушением координации, детям и пожилым. Примерами таких упражнений могут быть: силовые тренажеры, беговые дорожки и спортивные велосипеды.

Самым доступным и популярным методом в ЛФК является дозированная ходьба, так как не требует специального оснащения и сочетается с пребыванием на открытом воздухе. Этот метод подходит для санаториев и курортов.

Для детей занятия лечебной физкультурой проводятся в форме спортивных игр. При этом игры подбираются таким образом, чтобы физическая нагрузка соответствовала возрасту и состоянию здоровья маленьких пациентов.

Занятия по лечебной физкультуре должны проходить комплексно и систематично, рекомендуется проводить не менее 8-10 занятий за весь курс лечения или реабилитации. При этом продолжительность занятия и уровень нагрузки постепенно увеличивается каждым последующим занятием.

Несмотря на доступность и относительную простоту упражнений ЛФК, а самое главное огромный положительный эффект, не стоит пренебрегать противопоказаниями для данного метода восстановления организма. К противопоказаниям относятся: острая патология, обострение хронического заболевания, а также повышение температуры тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
2. Елифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт / В.А. Елифанов, А.В. Епифанов, О.С. Левин. - М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 248 с.
3. Красикова, Ирина Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия / Ирина Красикова. - М.: Корона-Век, 2012. - 320 с.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. - М.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
5. Соколов, А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 176 с.

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ИНСУЛЬТОМ

Потапова А.В., Булнаева Г.И.

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Актуальность. Острое нарушение мозгового кровообращения является важнейшей медико-социальной проблемой, которая ведет к высокой смертности, инвалидизации населения и ранней утрате трудоспособности. По данным Федеральной службы государственной статистики, заболевания сосудов мозга занимают второе место в структуре смертности от болезней системы кровообращения и общей смертности населения. Несмотря на улучшение медицинской помощи, большой процент лиц, перенесших инсульт, остаются инвалидами. Важно их реадaptировать и приспособить к новому социальному статусу.

Цель. Оценить эффективность восстановительного лечения у больных разного возраста, перенесших ишемический инсульт.

Материалы и методы. В неврологическом отделении ОГБУЗ ИГКБ №1 курс лечения с диагнозом ишемический инсульт прошли 38 пациентов. 20 из них были молодого возраста ($41 \pm 5,4$ год) и госпитализированы с малым ишемическим инсультом в вертебробазиллярном бассейне. Во вторую группу вошли 18 больных в возрасте $63 \pm 5,6$ года. Срок пребывания в стационаре в среднем составил 14-18 дней. При госпитализации, согласно стандарту обследования, проводилась оценка неврологического и соматического статуса, компьютерная томография головного мозга, УЗИ магистральных сосудов головы. Тяжесть симптоматики и степень восстановления неврологических функций оценивались с использованием шкал инсульта NIHSS, Рэнкина и теста оценки моторики Ривермид. Шкала инсульта NIHSS отражает степень выраженности неврологического дефицита. Оценка функций проводится в баллах: от 0 (состояние удовлетворительное) до 34 баллов (неврологические нарушения крайней степени тяжести). Шкала Рэнкина позволяет оценить как степень нарушения функций, так и выраженность нарушений жизнедеятельности. То есть отражает степень инвалидизации после инсульта и включает пять степеней: от 0 (нет симптомов) до 5, что характеризует тяжелое нарушение жизнедеятельности: прикованность к постели и постоянный уход. Индекс мобильности Ривермид оценивается в баллах от 0 (невозможность самостоятельного выполнения произвольных движений) до 15 баллов (возможность пробежать 10 метров).

На современном этапе лечение ишемического инсульта включает в себя: неспецифическую терапию, специфическое лечение, профилактику и лечение

осложнений (неврологических, терапевтических). В реабилитации больных применялся мультидисциплинарный подход.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета приложений Statistica 6.0. Рассчитывались средние показатели неврологических шкал.

Результаты. Инсульт - острое нарушение кровоснабжения головного мозга, характеризующееся внезапным появлением очаговой или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного вследствие цереброваскулярной патологии. Симптомы инсульта зависят от поражения определенного сосудистого бассейна кровоснабжения головного мозга. Развиваются двигательные нарушения на пораженной стороне тела: слабость, неловкость, тяжесть в руке или дисфункция в кисти, ноге или в лице [1].

Реабилитация больных осуществлялась комплексно мультидисциплинарной бригадой, в которую входили невролог, врач и инструктор ЛФК, физиотерапевт, психолог и логопед. Работа данных бригад позволяет обеспечить совместное ведение больных различными специалистами при проведении реабилитационных мероприятий. Восстановительное лечение и позиционирование начинались с отделения реанимации. Все больные прошли курс лечебной физкультуры. Упражнения подбирались индивидуально, в зависимости от тяжести состояния и начинались с выработки простых двигательных актов. Выполнялась респираторная гимнастика, активные движения для здоровых конечностей, пассивные, с сопротивлением для пораженных конечностей с постепенной вертикализацией.

Анализ полученных результатов показал, что при госпитализации пациентов молодого возраста с ОНМК (20 человек) данные шкалы NIHSS составили 5 ± 3 балла, что характерно для неврологических нарушений легкой степени на фоне АД 157/93 мм. рт. ст. Но по шкале Рэнкина, которая оценивает степень инвалидизации после инсульта и нарушение двигательной активности, показатель $4 \pm 0,8$ отражал отсутствие самостоятельного передвижения и невозможность справиться со своими физическими потребностями. Индекс мобильности Ривермид (0-15 баллов) в начале курса лечения составил $2 \pm 2,1$ балла, что соответствовало значительному ограничению двигательной функции. Пациенты самостоятельно могли только перейти из положения лежа в положение сидя в постели.

При выписке показатель NIHSS составил $2 \pm 1,7$ балла, что расценивается как вполне удовлетворительное состояние, при АД - 116/70 мм рт. ст. По шкале Рэнкина $2,0 \pm 0,8$ больные могли не только обслуживать себя самостоятельно, но и ходить без посторонней помощи. Выявлена значительная положительная динамика индекса мобильности Ривермид с двух баллов в начале лечения до $8 \pm 2,7$ балла. То есть пациенты могли садиться, стоять самостоятельно без поддержки и даже подниматься по лестнице. Все данные свидетельствуют о положительной динамике восстановительного лечения в стационаре.

Во вторую группу вошли пациенты пожилого возраста (18 человек). При госпитализации шкала NIHSS $15 \pm 0,7$ балла, что характеризует тяжелое неврологическое нарушение, при АД 173/96 мм. рт. ст. По шкале Рэнкина степень инвалидизации $4 \pm 0,1$ отражает выраженное нарушение жизнедеятельности. Пациенты не могли самостоятельно передвигаться и ухаживать за собой без посторонней помощи. Индекс мобильности Ривермид при поступлении $2 \pm 0,4$ балла расценивается как значительное ограничение жизнедеятельности. Больные не могли без посторонней помощи даже повернуться.

После курса консервативного лечения показатели неврологических шкал изменились. Так показатель по шкале NIHSS снизился с $15 \pm 0,7$ баллов до $6 \pm 1,1$ баллов, что соответствует неврологическому нарушению легкой степени, на фоне нормализации АД 130/70 мм.рт.ст. В два раза снизились показатели по шкале Рэнкина. При выписке $2 \pm 0,2$ степень характеризовала легкое нарушение жизнедеятельности. Пациенты могли не только ухаживать за собой, но и самостоятельно пройти более 10 метров (с ходунками), что подтверждается показателем индекса мобильности Ривермид ($7 \pm 0,8$ балла). В то время как при поступлении состояние их оценивалось как тяжелое. Больные даже не могли самостоятельно повернуться в постели и нуждались в постороннем уходе. В динамике выявлено статистически значимое улучшение всех показателей оценочных шкал ($P < 0,05$). Лица пожилого возраста, прошедшие курс реабилитационных мероприятий, при выписке могли передвигаться без посторонней помощи при стабильных гемодинамических показателях.

Пожилые пациенты были госпитализированы с диагнозом инсульт, который обусловлен фокальной церебральной ишемией, возникающей при нарушении мозгового кровообращения в отдельном сосудистом бассейне при ишемическом инсульте. У таких пациентов часто инсульт развивался на фоне артериальной гипертензии и атеросклеротического поражения сосудов головного мозга [3].

Сравнительный анализ данных показал положительную динамику в обеих группах, но восстановление пациентов молодого возраста было эффективнее и реабилитационный прогноз у них более благоприятный, чем у пожилых. Выделяют инсульт с обратимым неврологическим дефицитом, при котором нарушенные функции восстанавливаются в течение первых трех недель заболевания. Этот клинический неврологический синдром, развивающийся вследствие острого нарушения церебральной циркуляции, наблюдался у большинства пациентов молодого возраста [2]. Важнейшими факторами, повышающими риск развития инсульта, являются артериальная гипертензия любого происхождения и заболевания сердца. Распространенность основных рисков в России высока: артериальная гипертония встречается у 39,9% мужчин и 41,1% женщин и гиперхолестеринемия у 56,9% и 55% соответственно. В молодом возрасте пусковым механизмом развития инсульта часто выступает артериальная гипертония. Гипертонический церебральный

криз представляет собой состояние, связанное с острым, значительным, подъемом артериального давления и сопровождается появлением общих мозговых неврологических симптомов [6].

Реабилитационный потенциал восстановления после инсульта двигательных функций особенно у пожилых людей, зависит от степени когнитивных нарушений, снижения психической и двигательной активности, гипотонии мышц паретичной конечности и нарушения функции равновесия [5].

Расстройства движений постинсультных больных нередко связаны с повышенным мышечным тонусом, который приводит к нарушению выполнения простых движений, а также к снижению уровня бытовой активности и, соответственно, нарушению качества жизни [4]. Целью реабилитационного лечения являлось восстановление двигательных навыков и возвращение больных к бытовой и трудовой деятельности.

Выводы

1. Мультидисциплинарный подход в лечении больных с ишемическим инсультом и ранняя реабилитация позволяют добиться эффективного восстановления нарушенных болезнью функций.
2. Положительная динамика восстановления неврологических функций наблюдалась в обеих группах, однако более выраженные сдвиги выявлены у пациентов молодого возраста по сравнению с лицами пожилого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булнаева Г.И., Новожилова И.А., Быков Ю.Н. Лечебная физкультура при инсульте: учебное пособие. – Иркутск, ИГМУ, 2010. – 30 с.
2. Верещагин Н.В. Методические рекомендации по ОНМК Минздрава РФ./ Суслина З.А., Пирадов М.А., Яхно Н.Н./ Принципы диагностики и лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения / Москва, 2000. – 16 с.
3. Верещагин Н. В., Моргунов В. А., Гулевская Т. С. / Патология головного мозга при атеросклерозе и артериальной гипертензии. - М.: Медицина, 1997. - 287 с.
4. Кадыков А.С., Черникова Л.А., Шахпаронова Н.В. Реабилитация неврологических больных. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 560 с.
5. Ковальчук В. В., Скоромец А. А. / Основные принципы реабилитации больных, перенесших инсульт. Медико-социальная экспертиза и реабилитация, 2007. – № 4. – С. 17-21
6. Скоромец А.А., Щербук Ю.А., Алиев К.Т./ Догоспитальная помощь больным с мозговыми инсультами в Санкт-Петербурге. Материалы всеросс. науч.-пр. конференции «Сосудистые заболевания нервной системы». – СПб., 2011. – С. 5–18.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кондратюк М.В., Садовникова А.М.

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

Актуальность исследования обусловлена тем, что для детей с нарушением слуха физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции отклонений различных сфер деятельности и компенсации нарушенных функций. Научные исследования свидетельствуют, что у школьников с нарушением слуха наблюдается отставание на 1-3 года в развитии физических качеств от нормальных. У слабослышащих детей отмечаются проблемы биологического созревания, нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Именно, в темпах биологического созревания, отмечаются функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1]. Особенно выраженное отставание наблюдается по показателям двигательных способностей, координированности движений. Проблема заключается в том, что детьми-инвалидами по слуху в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, занятия физической культуры зачастую неэффективны, поскольку применяются методики неадаптированные к индивидуальным проблемам, связанными с нарушениями слуха [2, 3].

Цель исследования – выяснить влияние коррекционных и оздоровительных средств адаптивной физической культуры в форме подвижных игр на уровень физического развития и физической подготовленности слабослышащих детей.

Вероятно, что использование на занятиях кружка, предложенной нами методики, основанной на оздоровительных и коррекционных средствах адаптивной физической культуры в форме подвижных игр, будут более эффективно повышать физическую подготовленность слабослышащих школьников, по сравнению с традиционной методикой физического воспитания для специальной (коррекционной) школы.

Исследование проводилось на базе ГОКУ «Специальная коррекционная школа-интернат г. Черемхово». В исследовании принимали участие слабослышащие дети младшего школьного возраста специальной (коррекционной) школы – интернат г. Черемхово. Из детей (7-8 лет) были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 6 человек,

однородные по своему составу и уровню подготовленности (со слабыми отклонениями слуха). Дети экспериментальной группы занимались в кружке «Подвижные игры» по предложенной нами методике. В подготовительной части занятия в кружке «Подвижные игры» используются общеразвивающие упражнения, ходьба и бег, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения для закрепления навыка правильной осанки. ОРУ могут выполняться с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка) и без них. В данной части занятия важно подготовить («разогреть») организм к предстоящей нагрузке в подвижных играх (следующей части занятия). В основной части совершенствуется выполнение пройденного материала, изучаются новые подвижные игры на развитие двигательных качеств, быстроты, ловкости, координированности действий и т.д. В заключительной части в медленном темпе выполняются упражнения, улучшающие и восстанавливающие функцию дыхания, упражнения на расслабление и восстановление ЧСС, упражнения в координации, могут использоваться игры на внимание с одновременным сохранением правильной осанки. На занятиях используются методы: целостного и расчлененного обучения (предписание алгоритмического типа); наглядности (показ и метод графической наглядности); словесные (объяснение и метод коррекции ошибок). Основные методы, используемые в кружке – игровой и соревновательный. Одним из обязательных условий проведения занятий кружка «Подвижные игры» является создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Дети контрольной группы занимались в кружке по программе физического воспитания для специальной (коррекционной) школы. Дети контрольной и экспериментальной групп занимались по 40 минут два раза в неделю во внеурочное время. Эксперимент проводился в течение первого полугодия с сентября по февраль в количестве 36 часов.

Анализ медицинских карт показал, что все дети, участвующие в исследовании, имели основной диагноз – нейросенсорная глухота. Основными причинами сенсоневральной тугоухости в контрольной и экспериментальной группах, являются болезни матери в период беременности (56% исследуемых детей), последствия перенесенного гриппа и ОРВИ (у 21% исследуемых детей), у остальных 23% детей, причинами возникновения заболевания недоношенность и травмы при родах. При этом у 7 детей (58%) наблюдаются такие сопутствующие заболевания, как хронический тонзиллит.

После проведения педагогического эксперимента в течение первого полугодия в феврале было проведено повторное тестирование физических способностей младших школьников. Наблюдается тенденция к незначительному, но увеличению антропометрических показателей после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе. Изменение основных антропометрических показателей, исходя из данных, отраженных в библиографических источниках у детей младшего школьного возраста подчиняется общим закономерностям развития, увеличивается в пропорциях, нормальных для данного возраста и не зависит от

экспериментального двигательного режима. Однако, важно отметить, что по данным обследования после эксперимента в экспериментальной группе, обнаружено достоверное (при $p < 0,05$ по t-критерию) увеличение ЖЕЛ. Также наблюдалось увеличение жизненного индекса с достоверностью при $p < 0,05$ по t-критерию. В контрольной группе не было найдено достоверных сдвигов по этим показателям. Измерения ОГК не выявили изменений, но при этом обследование экскурсии грудной клетки выявили значительное увеличение показателей. За время посещения кружка «Подвижные игры» показатель экскурсии грудной клетки улучшился с достоверностью $p < 0,05$ по t-критерию с 1,9 до 4,1. Это говорит о развитии дыхательных мышц и совершенствования навыка рационального дыхания. Следовательно, можно сделать вывод, что применение специальных дыхательных упражнений для слабослышащих детей способствует достоверному улучшению функционального состояния аппарата внешнего дыхания.

Положительная динамика показателей, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, свидетельствует о развития физических качеств. Однако, несмотря на то, что все испытуемые в конце исследования повысили физическую подготовленность, по сравнению с началом учебного года, увеличение результатов контрольной группы оказалось статистически недостоверным. Об этом свидетельствует t -критерий Стьюдента. Значение t -критерия Стьюдента в экспериментальной группе больше двух практически по всем показателям, за исключением теста по челночному бегу ($t_{эмп} = 1,7$). Это свидетельствует о достоверном различии между исходным уровнем развития физических качеств школьников и тем, который мы выявили после педагогического эксперимента. На рисунке 1. наглядно представим изменения в развитии общей физической подготовленности, исходя из результатов исследования.

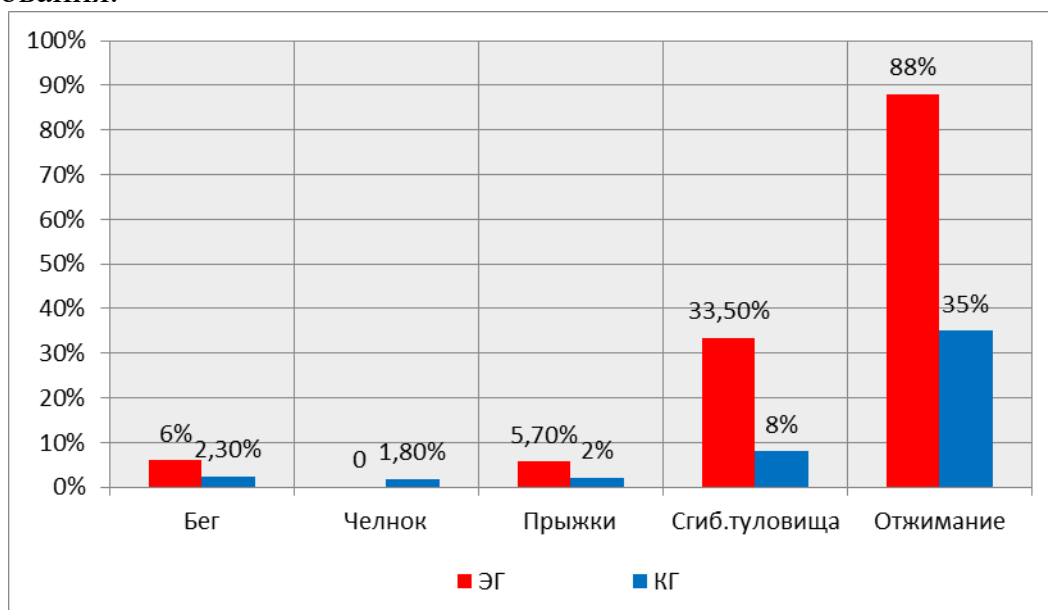


Рис. 1. Динамика изменений показателей физической подготовленности после педагогического эксперимента

Поскольку дети из контрольной группы посещали уроки АФВ, то, естественно, происходил прирост результатов во всех видах тестирования. У детей экспериментальной группы более значительно улучшились результаты в «отжимании», их количественное увеличение составило 88%, это объясняется включением в экспериментальную методику игр с мячом, направленных на развитие кисти, мышц рук. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей слабослышащих детей, способствовали увеличению скорости бега ребят в экспериментальной группе на 6%, «прыгучести» – на 5,7%.

Результаты тестирования наглядно подтверждают, что занятия по экспериментальной методике оказали положительное влияние и на развитие гибкости у учащихся экспериментальной группы. Так, в тесте «сгибание туловища», средний результат экспериментальной группы приблизился к 6, что превосходит показатель контрольной группы, равный 3.

При этом следует отметить, что и эти показатели согласно «Нормативной шкале оценки физической подготовленности слабослышащих школьников 7 лет» в целом не приблизились к высокому уровню значений, в большинстве своем мы наблюдаем уровни развития физических качеств «средний» и «выше среднего». На рис. 2. представим показатели контрольного тестирования экспериментальной группы.

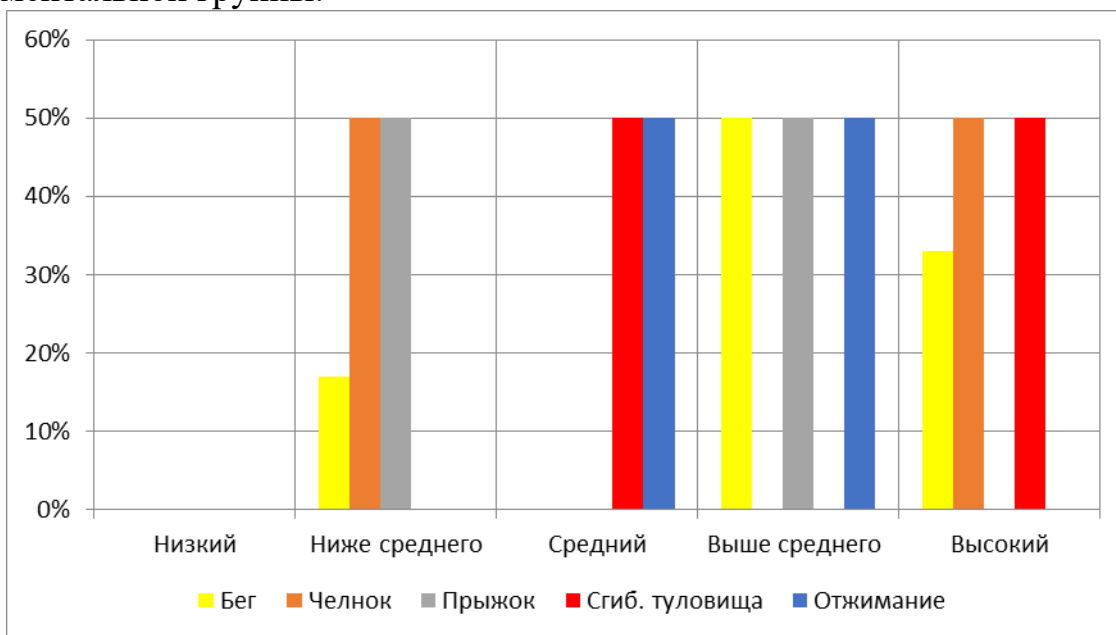


Рис.2. Уровни физической подготовленности экспериментальной группы (контрольное тестирование)

Полученный результат в ходе проведенного нами исследования, подтверждает гипотезу, выдвинутую в начале исследования. А именно: педагогический процесс по адаптивной физической культуре слабослышащих

младших школьников более эффективен при включении разработанной на основе дополнительных занятий с игровой и соревновательной направленностью методики повышения физической подготовленности слабослышащих школьников в процесс непрерывного адаптивного физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кипень, М. Н. Современные подходы к развитию координации у школьников с нарушением слуха в системе адаптивной физической культуры / С. В. Кипень, С. В. Власова // Известия Тульского государственного университета. – 2018. – Вып. 1. – С.75-81.
2. Кулькова, И. В. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников / И. В. Кулькова, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (100). – С.79-86.
3. Кулькова, И. В. Характеристика двигательных режимов и выбор эффективных оздоровительных средств адаптивного физического воспитания слабослышащих и слабовидящих младших школьников / И. В. Кулькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 62-70.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Соловьева Р.О., Зотин В.В.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями является многокомпонентным процессом организации их совместной деятельности со здоровыми людьми, увеличения интенсивности таких взаимоотношений [3].

Одним из приоритетных направлений социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями является взаимодействие посредством адаптивной физической культуры, целью которой является формирование максимальных возможностей жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, посредством сочетания оптимального режима двигательной активности и духовных сил для самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В настоящее время в России усиливается активность в области внедрения современных средств и методов адаптивной физической культуры применительно к лицам с ограниченными возможностями, имеющим различного рода заболевания и другие отклонения в здоровье.

По мнению А.Н. Савельевой, адаптивная физическая культура является в первую очередь организованным способом физического развития, приобщения к ценностям физической культуры лицами с ограниченными возможностями [2].

Адаптивная физкультура предоставляет возможность нивелировать проблему интеграции человека с ограниченными способностями в социальную среду:

- осознать различие своих сил по сравнению с теми возможностями, которые есть у здорового человека;
- возможность справиться не только с физиологическими, но и психологическими препятствиями, ограничивающими полноценную жизнь;
- способность использовать различные ресурсы организма и тела, заменяя отсутствующие;
- необходимость поддерживать здоровый образ жизни;
- осуществлять потребность быть востребованным, внести полезный для развития общества вклад на уровне здорового человека;
- постоянно совершенствовать личные способности;
- развивать как умственную деятельность, так и общую физическую подготовку;
- повышать свои физические возможности с целью дальнейшего вовлечения в общественный труд, восстановления трудоспособности и приобретения трудовых навыков [4].

Для оценки способности лиц с ограниченными возможностями вести активный образ жизни проведен анализ по данным Федеральной службы государственной статистики России (рис. 1) [1].



Рис. 1. Наличие способности вести активный образ жизни лицами с ограниченными возможностями в возрасте 15 лет и более, %

Можно заметить, что имеет место целенаправленное развитие физической культуры среди людей с ограниченными возможностями. Однако, существуют недостатки в этой системе, что требует определенных корректировок. По данным комплексного наблюдения условий жизни населения, которые

представлены на рис. 1, наличие способности вести активный образ жизни у людей с ограниченными возможностями характеризуется не совсем положительно, так как доля людей не способных к активному образу жизни очень высока, несмотря на ее снижение в 2018 году до 86,2%. На это оказывает влияние ряд факторов, например, недостаток финансовых средств, мало внимания уделяется мотивации к активному образу жизни, в целом физическая дееспособность личности. За пять лет увеличился процент лиц с ограниченными возможностями, которые не испытывают желания заниматься физическими нагрузками с 4,5 до 5,2 %, что оценивается отрицательно. В данном случае, очевидно, что необходимы меры по дополнительной мотивации таких людей к активному образу жизни, в том числе посредством привлечения их к адаптивной физической культуре. Мотивация должна состоять в том, чтобы лица с ограниченными возможностями осознавали, что занятия адаптивной физической культурой направлены на сокращение и корректировку дефектов физического состояния и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволит существенно повысить уровень адаптивной работы и позволит осуществить успешную интеграцию в социум, принять полноценное участие в жизни общества людей с ограниченными возможностями.

На современном этапе за счет развития современных технологий и методов адаптивной физической культуры уровень барьерности социальной среды во многом сглаживается, но вместе с тем имеют место отголоски примитивного стереотипного отношения, увеличивающего дистанцию между обществом и лицами с ограниченными возможностями, которые продолжают проявляться на различных уровнях социальной среды.

Для усиления процесса интеграции, технологии адаптивной физической культуры должны дополняться методами и способами психологической, социальной и медицинской сферы. Только при совокупности этих сфер деятельности возможна активная и длительная интеграция лиц с ограниченными возможностями в общественную жизнь.

Также важными факторами являются признание на государственном уровне равенства между лицами с инвалидностью и здоровыми людьми, создание повсеместной доступной среды для осуществления занятий адаптивной физической культурой, предоставляющей беспрепятственный доступ лиц с ограниченными возможностями к соответствующему спортивному объекту, внедрение зарубежного опыта в систему адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Таким образом, адаптивная физическая культура является одним из важных факторов социализации лиц с ограниченными возможностями, который формирует способности интеграции и возможности расширения пространства в общественной, трудовой, культурной, образовательной деятельности наравне со здоровыми людьми. Для некоторых лиц с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является чуть ли не единственным способом

расширения своих физических способностей, легкого вхождения в социум, получения положительных эмоций от общения с окружающим миром, осуществления трудовой деятельности, реализация возможностей по решению сформировавшихся проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Официальный сайт. Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации. – Режим доступа: <https://gks.ru>.
2. Савельева А.Н. Развитие адаптивной физической культуры в Российской Федерации / А.Н. Савельева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2019. – № 3(63). – С. 69-74.
3. Социальная адаптация и когнитивное развитие людей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры: сборник материалов Региональной научно-практической конференции с Всероссийским участием / под общей ред. Финогеновой Н. В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 246 с.
4. Строгова, Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // Педагогические науки. – 2019. – № 3. – С. 41-46.

Направление 7

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: НАУКА И МИФЫ

Арнаутова Д. С.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский юридический институт (филиал)
Университета прокуратуры Российской Федерации*

На протяжении не первого десятилетия тема здорового образа жизни является одной из самых актуальных не только для ученых и врачей, но и для простых граждан. Однако самое пристальное внимание в контексте здоровья и долголетия обращено к способам удовлетворения первой и самой важной базовой потребности человека – потребности в пище. Но, не смотря на популярность и, как кажется на первый взгляд, всестороннее изучение вышеназванной темы, единого мнения относительно того, что представляет из себя здоровый рацион, не существует до сих пор. Благодаря СМИ в сознании обычного человека представление о здоровом питании тесно связано с голоданием, специальными «полезными» продуктами, например, овощей и фруктов с их шлакоочищающими свойствами и исключением продуктов, содержащих вредные элементы в виде глютена, холестерина и пр.

В связи с этим особый научный интерес вызывает изучение существующих в науке представлений о понятии здорового питания, а также его реализации в ежедневном рационе с целью отделения околонуточных данных от эмпирически подтвержденных фактов.

Одним из признанных источников представления о принципах и направлениях практической работы в области здорового питания в Российской Федерации служит руководство по разработке региональных программ и стратегических планов по здоровому питанию, одобренное в 2000 году в рамках Всероссийской научной конференции «Здоровое питание: план действий по разработке программ здорового питания в регионах» в г. Архангельск [1, с. 10-15]. В тексте плана подчеркнута важность изучения этого вопроса Н.Ф. Герасименко: «Питание оказывает существенное влияние на здоровье россиян. Сделать питание здоровым, а, следовательно, и улучшить качество жизни наших соотечественников, является главной задачей руководства страны». Названный документ определяет здоровое питание как питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике

заболеваний. Эта дефиниция на сегодняшний день является основой региональных и федеральных нормативно-правовых актов, касающихся здорового питания.

Однако следует отметить, что некоторые представленные в науке точки зрения на этот вопрос дают более узкое определение здоровому питанию, исключаящее прямую связь с состоянием здоровья и развитием. Так Н.В. Перова понимает под здоровым питанием понятие, которое включает в себя обеспечение физиологических потребностей организма человека во всех питательных веществах, витаминах и минеральных компонентах и обеспечивает поддержание нормального водно-солевого обмена [2, с 78].

Авторитетным источником понимания здорового питания безусловно является Всемирная организация здравоохранения. Однако в документах, отражающих все знания, полученные организацией за период своей работы, отсутствует конкретное определение здорового питания. Но в свою очередь подробно описаны цели поддержания здорового рациона, такие как защита от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак [3, с 45-46]. Таким образом, основные признаки здорового питания, отражаемые в дефиниции, касаются поддержания правильной работы организма, физиологического здоровья, слаженной работы всех органов. Ни в одном определении здорового рациона не упоминались особые диеты, голодание и исключение определенного вида продуктов, как обязательная практика, необходимая организму для нормальной работы.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что понятие здорового питания носит научный характер, отражает выводы медицинских исследований работы организма, а также основывается на большом опыте исследовательской деятельности разных научных отраслей. Целью здорового питания является поддержание здоровья, самочувствия и сопротивляемости заболеваниям. Здоровое питание для обычного человека не подразумевает строгие ограничения и иные виды насильственного изменения пищевого поведения без медицинских показаний.

Итак, каким образом, опираясь на знания о понятии здорового питания, необходимо составлять рацион человеку, который заинтересован в поддержании здорового функционирования своего организма на протяжении многих лет?

Важно отметить, что подход ученых к данному вопросу существенно отличается от мнений, бытующих в непрофессиональной среде. В дальнейшем мы сопоставим научно обоснованные факты с выдумками современных пропагандистов здорового образа жизни.

Самым полным и признанным мировым сообществом перечнем продуктов, необходимых взрослому организму ежедневно, содержится в информационном бюллетене Всемирной организации здравоохранения [4, с 3] и включает в себя следующее:

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис);

2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля, маниока и других крахмалсодержащих корнеплодов;

3. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии;

4. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии;

5. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

Особо внимания заслуживает понятие калорий, т.к. оно представляет собой своеобразную меру потребляемых продуктов. ВОЗ определяет его как число энергии, которое выделяют продукты в процессе переваривания. Вышеназванный бюллетень содержит также рекомендации по потреблению калорий, которое должно быть сбалансировано с энергетическими расходами человека в процессе жизнедеятельности. Важно отметить, что норма потребления калорий в сутки составляется индивидуально для каждого человека и зависит от многих факторов жизни, таких, например, как частота физических нагрузок, генетические заболевания, вид трудовой деятельности и т.д. Сообщества диетологов заключает, что распространенное в обществе представление о норме потребления энергии в сутки в 2500 ккал для мужчин и 2250 ккал для женщин крайне усредненные цифры [5, с. 1-3].

Теперь обратимся к основным направления «пищевой пропаганды», которая благодаря пиару и рекламе начинает казаться по-настоящему научным подходом и свежим направлением диетологии доступной обычным людям, а для производителей «полезных» товаров становится главным двигателем продаж.

На сегодняшний день, самым популярным способом начала здоровой жизни является голодание. Если несколько десятилетий назад голоданием занимались исключительно модели или молодые девушки, основной целью которых была борьба с лишним, по их мнению, весом, то сегодня голодание предстает как нечто сакральное. В качестве примера предлагаем обратиться к статье в популярном журнале «YOGA Journal» посвященной способам очищения и оздоровления организма: «Голодание предусматривает, что в течение одного-трех дней вы пьете только воду ...во время голодания происходит усиление защитных функций организма на клеточном уровне...в процессе голодания могут появиться неприятные симптомы: головная боль, тошнота, общее недомогание, все это – результат накопления в крови шлаков и опасных токсинов, от которых необходимо срочно избавиться»[6, с. 123 -125].

Как уже было сказано ранее, рацион человека, заинтересованного в поддержании здоровья должен быть крайне сбалансирован, голодание же

представляет собой мощный стрессобразующий фактор, который отрицательно сказывается на организме в целом, особенно при наличии определенных заболеваний, но также и ослабляет иммунную систему, делая человека уязвимым перед вирусами и бактериями. Однако в рассматриваемой статье отсутствует информация о возможных последствиях такого «очищения» без предварительной консультации со специалистом.

Другим популярным направлением модного здорового образа жизни является подсчет калорий в съеденной пище.

С одной стороны, осведомленность о энергетической ценности съеденного позволяет контролировать вес и соразмерно чередовать активность с малоподвижной деятельностью. Однако, чрезмерная озабоченность подсчетом калорий приводит к печальным последствиям. В социальной сети «Instagram» многие блогеры с миллионными аудиториями подробно делятся со своими подписчиками методами ведения дневника калорий, а также рассказывают, как побороть свои желания и развивать железную дисциплину во всем, что касается потребления пищи.

Обратной стороной этого, казалось бы, полезного для здоровья способа организации приема пищи является высокий риск развития расстройств пищевого поведения (анорексия, булимия и др.). Дело в том, что при длительном повышенном внимании к потреблению пищи у человека повышается уровень гормонов стресса, т.к. его ежедневной задачей становится уложиться в число необходимых калорий, что создает постоянный тревожный психологический фон, отражаясь на работе всей нервной системы человека. При перенапряжении центральной и контролируемой нервной системы появляются сбои в работе автономной нервной системы кишечника, а это становится причиной различных проблем с перевариванием пищи, общей утомляемостью, развитием синдрома раздраженного кишечника.

Помимо прочего, диеты, связанные с подсчетом калорий, устанавливают низкий уровень потребляемой энергии. Например, в популярной среди молодых девушек диете «Мини юбка» количество потребляемых калорий в день составляет 600 ккал, для примера в нормах суточного потребления пищи в Освенциме для взрослого человека предусмотрена цифра в 1600 калорий.

Таким образом, данные ВОЗ наглядно иллюстрируют какие продукты и в каком количестве необходимы для ежедневного потребления и поддержания здоровой работоспособности организма. Благодаря этим эмпирически обоснованным данным существующие популярные способы снижения веса (похудение на одном продукте, диета «1000 ккал», подсчет калорий и др.) и иных методик «оздоровления» организма (голодание, сыроедение) можно подвергнуть обоснованной критике как не только псевдонаучные, но и потенциально опасные для здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. Руководство рекомендованное и одобренное Всеросс. науч-практ. конф. с междунар. участием «Здоровое питание: план действий по разработке программ здорового питания в регионах» – Москва, 2001. – 67 с.
2. Перова Н. В. Здоровый образ жизни / Н. В. Перова // Рекомендации ГНИЦ профилактической медицины по здоровому образу жизни и здоровому питанию. – СПб: Медицина, 2012. – 125 с.
3. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003. P. 160.
4. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight, Cochrane Database Syst Rev, 2015, Vol. 8. doi: 10.1002/14651858.CD011834.
5. Шевченко В.П. Клиническая диетология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 256 с.
6. YOGA Journal: блог Марины Кругловой [Электронный ресурс] 4 января 2019. – URL: <https://yogajournal.ru/blogs/marina-kruglova/poslenovogodee-ayurvedicheskoe-ochishchenie/> (дата обращения 12.11.19).

ЛЕГАЛЬНО И ЛЕТАЛЬНО. СНЮС: НЕГАТИВНАЯ ВОЛНА

Арсентьева К.А.

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

«Легально и летально» В 2019 году в России данное выражение стало цитатой, олицетворяющей молодое население, которое употребляло, а может и употребляет такой продукт, как снюс или его ещё называют жевательный табак.

Начну с того, что же это такое и как это появилось.

Снюс — один из видов табачного изделия. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже — нижней) губой и десной на длительное время — от 30 до 60 минут (производители на упаковке советуют от 5 до 30 минут). После использования пакетика рот часто полощут жидкостью и запивают, потому что остаётся осадок и першение. При этом никотин из табака через слизистую поступает прямоком в кровь, это как раз тот мгновенный эффект, который так привлекает молодёжь.

Снюс относится к бездымному табаку (в эту группу входят также сухой и влажный снафф или нюхательный табак.). Характеризуется как разновидность влажного снаффа с высоким содержанием никотина и низким содержанием канцерогенов.

(Канцерогены — факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей).

Родина данного продукта Швеция, в основном он производится и употребляется именно в этой стране (поэтому часто называется шведским снюсом).

Во многих странах данный продукт запрещён для легальной продажи.

В России снюс появляется с 2004 года. И несмотря на попытки запрета ввоза и продажи, распространители обходили законы, переименовывая продукт. Окончательный запрет снюса в России введен в декабре 2015 года поправками к закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Но с 2016 года снюс начинают снова ввозить в продажу под видом жевательного табака.

Однако продукт даёт о себе знать с начала 2019 года, когда производители изменяют состав, и вместо натурального табака добавляют в пакетики соду и солевой никотин. Сода способствует раздражению слизистой оболочки губы, куда кладётся «пак», а солевой никотин достаточно быстро попадает в кровь, и его действие наступает мгновенно и с большим эффектом, нежели у обычного табака.

Для сравнения; в одной сигарете содержится от 0,5 до 2 мг. никотина, а в одном пакетике снюса или как его ещё называют «пак», содержится от 20 до 60 мг.! То есть «вкинув» один пакетик снюса, человек за раз выкуривает пачку сигарет, а то и две.

Что привлекло нынешнюю молодёжь в данном продукте и почему именно с недавних пор? На этот вопрос точного ответа никто не даст. Но способствовали этому конечно распространители, которые продавали жевательный табак без учёта возраста.

По данным проведённого опроса среди молодёжи в Иркутске можно с уверенностью сказать, что главный источник всех этих веществ и препаратов являются знакомые и друзья.

На вопрос: Как ты впервые попробовал снюс? 95% опрошенных отвечали, что просто предложил знакомый в компании, а так как пробовали все, пробовали и они. Так называемый «Эффект присоединения к большинству».

А вот на вопрос: Почему ты бросил снюс? 18% ответили, что сейчас нигде не купить, потому что с декабря 2019 года продукт нелегален, и снят с продаж. А вот 70% опрошенных прекратили употребление из-за проблем с внутренним состоянием организма. Стали замечать общее недомогание, головокружение, у кого-то обмороки, и самые частые проблемы со слизистой ротовой полости и с зубами.

Доказано, что практически в 100 % случаев употребление снюса приводит к возникновению повреждений слизистой полости рта. Кроме того, может возникнуть рецессия десны (смещение уровня десны с обнажением корня зуба). [1]

У любителей снюса часто наблюдают эрозию десен и стоматит. [1]

Так же, при глотании слюны возможны проблемы с гортанью, а также язвы или эрозии ротовой полости. Нередко страдают пищевод и кишечник.

Среди вероятных последствий потребления снюса – язвы и гастрит, ведь никотин попадает в желудочно-кишечный тракт и пищевод. [1]

Но самая основная проблема употребления жевательного табака заключается в очень большой дозе никотина, что приводит к быстрому привыканию и проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Снюс привлёк к себе внимание после того, как его употребление школьниками привело к летальным исходам. Детский организм не способен выдержать таких доз никотина. Также очень сильно страдает ЦНС.

К счастью, сейчас данный продукт в обычных магазинах практически не достать, но никто не отменял соц. Сети, где данного товара навалом.

Поэтому, родителям важно быть бдительными, внимательно следить за состоянием своего ребёнка, и знакомить детей с информацией о веществах и их влиянии на организм человека.

А лучше заниматься спортом и вести активный образ жизни, уверяю, от этого вы получите намного больше удовольствия и пользы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2017. – 620 с. – 978-5-906839-86-2.

2. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Михно [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 168 с. – 978-5-906839-43-5

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИГМУ

Булычева Н.А.

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

Как оценить качество своей жизни? Пытаясь найти ответ, мы понимаем, что это неоднозначное понятие, имеющее множество взаимосвязанных объективных и субъективных характеристик физического и психологического здоровья из которых, собственно, и состоит общая картина.

Одни исследователи характеризуют качество жизни (КЖ) как – как способность человека функционировать в обществе соответственно своему положению и получать удовлетворение от жизни [4]; другие – как комплексную характеристику условий жизнедеятельности населения, которая выражается в

объективных показателях и субъективных оценках удовлетворения материальных, социальных и культурных потребностей и связана с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе [1]; третьи – как медико-социальное явление, охватывающее соматическое, психофизиологическое здоровье человека, его жизненные ценности, а также уровень экономического развития общества [3]; четвёртые – как «степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества» [2].

В данном исследовании мы решили обратиться к субъективной оценке студентов различных медицинских групп, на предмет того, как они сами ощущают качество своей жизни в контексте физических и психологических компонентов здоровья. Нам было интересно, насколько их субъективная самооценка совпадет с объективным положением дел, а именно с распределением опрашиваемых по медицинским группам. Мы использовали опросник «SF-36 Health Status Survey» для оценки качества жизни (КЖ). Обработка данных проведена по инструкции, подготовленной компанией Эвиденс – Клинико-фармакологические исследования. Цель опроса заключалась в определении уровня физического и психологического компонентов здоровья, каждый из которых состоял из оценки 4-х значимых составляющих.

Физический компонент здоровья определялся по результатам оценки:

1. *Физического функционирования*, где предлагалось оценить, насколько физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок.

2. *Ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием*, где предлагалось оценить влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность.

3. *Интенсивности боли*, где предлагалось оценить её степень и влияние на способность заниматься повседневной деятельностью.

4. *Общего состояния здоровья*, где предлагалось оценить свое состояние здоровья в настоящий момент и перспективы лечения.

Психологический компонент здоровья определялся по результатам оценки:

1. *Психического здоровья*, где предлагалось оценить настроение, наличие тревоги, депрессии, общий показатель положительных эмоций.

2. *Ролевого функционирования в эмоциональном состоянии*, где предлагалось оценить степень эмоционального состояния, которая мешает повседневной деятельности.

3. *Социального функционирования*, где предлагалось оценить степени физического или эмоционального состояния, которые ограничивают социальную активность.

4. *Жизненную активность*, где предлагалось оценить ощущения наличия или отсутствия жизненных сил.

Результаты анализа данных опроса показали, что субъективная оценка физического функционирования у студентов основной группы практически приближается к максимальному позитивному показателю (100 баллов), превышая на 5 пунктов аналогичный показатель у подготовительной группы и на 6 пунктов показатель специальной группы. Оценка влияния физического состояния на повседневную ролевую деятельность у мужчин основной группы позитивнее оценки студентов подготовительной группы уже на 8 пунктов, а в сравнении с оценкой студентов спецгруппы – на 11 пунктов. По такому показателю как «Интенсивность боли» в основной группе субъективно отметили самый низкий уровень присутствия болевых ощущений и их влияния на способность заниматься повседневной деятельностью.

Интересные факты субъективной оценки своего общего состояния здоровья и возможных перспектив лечения. Основная группа по данному показателю выдает позитивные оценки, существенно превышающие показатели подготовительной и специальной группы. Более того, анализ данных показал интересное соотношение результатов подготовительной и специальной группы. Средние показатели субъективной оценки всех составляющих физического компонента здоровья в этих группах различаются незначительно. Возможно, это вызвано низкой мотивацией к занятиям физической культурой, заниженной или сознательно заниженной самооценкой своих физических возможностей и состояния своего здоровья. Подкрепляя данный факт, считаем уместным добавить, что в этом году мы отметили самый массовый переход студентов из подготовительной в специальную группу и такую динамику нельзя назвать обнадеживающей.

Анализируя показатели по физическому компоненту здоровья у женщин – студенток ИГМУ основной, подготовительной и специальной медицинских групп мы увидели снижение позитивности оценок по достаточно круто убывающей экспоненте от основной группы к специальной. Показатели женской основной группы в сравнении с основной группой мужчин уже существенно далеки от максимума. Правда, оценка физического функционирования находится практически на одном уровне с мужчинами, но влияние физического состояния на ролевую повседневную деятельность, присутствие болевых ощущений и субъективная оценка общего состояния здоровья явно «проседают» по сравнению с результатами мужской основной группы. Интересным оказался факт того, что ролевое функционирование студенток подготовительной и специальной медицинской группы оказалось в результате менее позитивным, чем у женщин спецгруппы. Иными словами, студентки спецгруппы более позитивно оценили влияние физического состояния на ролевую деятельность и это на фоне более высокой степени присутствия болевых ощущений различного рода и более негативной оценки общего состояния здоровья, чем у студенток подготовительной группы.

Возможно, причины данного дисбаланса кроются в оценках составляющих психологического компонента здоровья. По показателям «Психическое здоровье» основная группа показала более позитивные самооценки, в то время как оценка соотношений присутствия в жизни положительных эмоций, тревог и депрессий у студенток подготовительной и специальной медицинских групп существенно хуже. При этом достаточно заметен тот факт, что по этому показателю подготовительная и спецгруппа практически равны. Уместно заметить и тот факт, что основной группе по показателю «Психическое здоровье» все же достаточно далеко до максимума. Показатель субъективной оценки влияния эмоционального состояния на ролевое функционирование в основной женской группе чуть ниже показателя «Психического здоровья», но существенно позитивнее аналогичных показателей подготовительной и специальной медицинских групп.

У подготовительной группы этот показатель фатально ниже среднего даже по отношению к спецгруппе. Следующий показатель «Социальное функционирование» демонстрирует резкий скачок позитивных самооценок у всех групп без исключения. Влияние физического и эмоционального состояния на социальную активность, способность общаться и взаимодействовать с обществом и окружением декларируется не столь негативно, но фиксирует верхнее значение достаточно далеко от позитивного максимума. Показатель «Жизненная активность» выше среднего опять у студенток основной группы и приблизительно одинаков в подготовительной и специальной группе. Возможно, данный показатель сознательно занижен так-так, мы видим высокие показатели по графику «Социальное функционирование». Возможно, имеет место утомление, связанное с напряженным учебным процессом

Показатели психологического компонента у мужчин основной, подготовительной и специальной медицинских групп ИГМУ характерны более «верхними», позитивными значениями в сравнении с «женским коллективом». Традиционно в графике «Психическое здоровье» лидирует основная группа, где соотношение показателей положительных эмоций и наличия депрессий и тревог отражается явно в пользу первого.

Снова очевиден факт, что по данному показателю подготовительная и специальная группы имеют почти одинаковые результаты, при явном отставании от основной группы. Достаточно крутое убывание по экспоненте демонстрирует показатель «Ролевое функционирование под влиянием эмоциональных состояний». В основной группе влияние эмоций на ролевое функционирование не такое сильное, в подготовительной – на 10 пунктов сильнее, в спецгруппе – на 16 пунктов значительнее, чем в основной и на 6 пунктов значительнее чем в подготовительной. Показатель «Социальное функционирование» в мужских группах опять демонстрирует скачок графика к позитивному максимуму, особенно в подготовительной и специальной группах. Эти значения практически одинаковы в основной и, заметьте – в специальной группе, в то время как подготовительная группа «просела» на 2-3 пункта. Затем

отмечается резкое падение показателей «Жизненная активность» во всех группах. Скорее всего, причина аналогичная, что и у женских групп ИГМУ – утомляемость, низкая стрессоустойчивость.

Подводя итоги данного исследования, мы посчитали необходимым свести все данные к среднему значению, где будет видна общая картина качества жизни (КЖ) студентов ИГМУ составленная из средних значений физического и психологического компонентов здоровья по каждой медицинской группе. Вот что у нас получилось:

1. Основная группа (мужчины и женщины) показали самый высокий уровень физического компонента здоровья.
2. Подготовительная группа (мужчины и женщины) показали средний результат уровня физического компонента.
3. Спецгруппа (мужчины и женщины) самый низкий.
4. Показатели физического компонента здоровья у подготовительной и специальной групп отличаются незначительно.
5. Показатели психологического компонента здоровья более высокие у мужчин, чем у женщин.
6. Показатели психологического компонента здоровья в спецгруппе оказались более позитивными чем в подготовительной группе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляева, Л. А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации /Л.А. Беляева // Социологические исследования. – 2009. – №1. –С. 33-42.
2. Лукьянова, Е. М. Оценка качества жизни в педиатрии /Е.М. Лукьянова // Качественная клиническая практика. – 2002. – № 4. – С. 34-42.
3. Методы оценки качества жизни / В.Р. Кучма [и др.]; Воронеж : Истоки, 2006. – 112 с.
4. Новик, А.А. Концепция исследования качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова, П. Кайнд. – Спб. : ЭЛБИ, 1999. – 140 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Веремеенко Ю.С.

*Россия, г.Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования Иркутский
государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава
России)*

Актуальность данной проблемы формирования здорового образа жизни молодежи, а также подростков и детей на данный момент является наиболее актуальной проблемой. Освещаемая тема определяет не только проблемы и состояние здоровья, но и благополучие будущего поколения. Показатели состояния здоровья молодёжи относятся к числу наиболее важных характеристик, которые определяют их положение в обществе не только на сегодняшний день, но и в будущем.

В Российской Федерации состояние здоровья не только молодежи, но и подростков за последние 15 лет заметно ухудшилось. По данным Всероссийской диспансеризации 2017 года среди подростков и молодежи в возрасте от 12 до 25 лет, лишь 43,1% являются здоровыми, 61,3% имеют функциональные нарушения, 20,2% - хронические заболевания. Заболеваемость детей в возрасте до 12 лет выросла на 42,5%. Резко увеличился рост числа детей-инвалидов.

Так же отмечается склонность к ухудшению физического и психического здоровья. Например, психопатии, неврозы, девиантное поведение, а также ранний алкоголизм, наркотическую и табачную зависимости.

Поэтому очень важно вести и формировать здоровый образ жизни.

Обучение здоровому образу жизни – это новое направление социальной работы, которая нуждается в тщательном теоретическом освещении, практическом применении и проведении специальных организованных исследований.

Очень часто в основу формирования здорового образа жизни закладывается социальная работа, которая сегодня проводится не только различными службами, но и учреждениями, а также общественными организациями, работающими с молодым населением страны.

В целом здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность людей, которая направлена на улучшение, укрепление, восполнение и сохранение своего здоровья, а также предотвращение возникновения и развития различных заболеваний.

В основном ЗОЖ складывается из трех связанных между собой элементов: культуры движения, культуры питания и культуры эмоций. А также

включает в себя такие компоненты как: рациональное питание, нормированный режим дня с четким соблюдением труда и отдыха, сна и бодрствования, оптимальный двигательный режим, физиологическую и психическую регуляцию, тренировку иммунитета, закаливание, предотвращение и отсутствие вредных привычек.

Культура здоровья – это важный компонент социальной культуры человечества. У людей, которые ведут ЗОЖ, меняется мировоззрение и мироощущение, в приоритете становятся духовные ценности, исчезает физиологическая и психологическая зависимость не только от алкоголя, никотина и наркотиков, а также современной компьютерной и мобильной зависимости. Уменьшается риск заболеваний различных органов и систем, например: ожирение, гиподинамия, сколиоз и т.д.

На самом деле, здоровый образ жизни у человека должен быть целенаправленным и формироваться с раннего возраста. Только при таких условиях он будет укреплять и формировать здоровье, помогать развивать резервные возможности и функции организма, обеспечивать успешное выполнение социальных задач и профессиональных функций независимо от социальных или психологических ситуаций.

Многие патологии можно предупредить, предотвратить и исправить путем повышения активности, продуктивности и эффективности физического воспитания и не только в образовательных учреждениях, но и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Но, в тоже время различным ступеням образования присущи некоторые негативные процессы, которые сдерживают функционирование системы и не обеспечивают полный объем физического развития, воспитания и подготовки обучающейся молодежи.

Например, на ступени дошкольного образования в основном большая часть детей по разным причинам не посещает детские сады и тем самым не участвует в занятиях физической культурой. Из-за этого не приобретаются первоначальные и исходные двигательные навыки, и дети отстают в физическом развитии и это может сдерживать их интеллектуальное развитие. На ступени среднего общего образования из-за ограничения форм и средств физического воспитания не удовлетворяется весь диапазон интересов и потребностей школьников. Это ведет к снижению посещаемости уроков физической культуры. На ступени начального и среднего профессионального образования утеряна система направленности профессионального физического воспитания, сокращен недельный объем обязательных учебных часов (с четырех часов до двух часов в неделю).

В наших современных условиях для сохранения и укрепления здоровья молодежи, а также для формирования физической культуры личности требуются новые разработки и подходы к построению и развитию процесса физического воспитания.

В качестве приемлемых мер, которые направлены не только на сохранение, но и на укрепление здоровья можно отметить:

- введение в школы практику ранней диагностики некоторых отклонений и проведение санитарно-гигиенических основ профилактики этих отклонений;

- снабжение учреждений достаточно современным медицинским оборудованием и обеспечение условий для профилактики и предупреждения развития различных отклонений, болезней и осложнений на ранних стадиях. Например, организовать оздоровительные или массажные кабинеты и комнаты отдыха.

Так же очень важны приоритетные направления в процессе физического воспитания:

- удовлетворение потребностей учащихся в занятиях физическими упражнениями, спортивными кружками;

- построение физической культуры личности с обязательным учетом индивидуальных способностей, параметров и мотивации учащегося;

- создание условий, которые способствуют сохранению, восстановлению и укреплению не только физического, но и психического здоровья обучающихся с помощью физической культуры и спорта;

- усовершенствование врачебного и педагогического контроля за организацией занятий физической культуры и формирования физического воспитания в образовательных учреждениях;

- профилактика асоциального поведения обучающихся с помощью физической культуры и спорта;

- снабжение образовательных учреждений современным и эффективным учебно-спортивным инвентарем, и оборудованием

Для обеспечения надлежащего здоровья граждан нашей страны и формирования у них целей и установок на здоровый образ жизни потребуется осуществление объемного комплексного и системного подхода. Этими задачами должны заниматься все этажи и ветви государственной власти. Так, в целях пропаганды культуры здоровья и формирования ценностей здорового образа жизни Минобразованием России совместно с Госкомспортом России, Минздравом России в 2003 году органам управления образованием, педагогическим коллективам образовательных учреждений рекомендуется проводить ежегодно 7 апреля Всероссийский день здоровья детей.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в современной России на данный момент задача формирования и воспитания здорового образа жизни является очень сложной, трудоемкой и трудноразрешимой проблемой. Основные затруднения начинаются с организационных мероприятий, ведь большинство людей даже не задумываются, что здоровый человек нужен практически везде – в трудовом коллективе, в семье, и самое главное, что перед ним открыт весь мир. Очень часто забывается совсем простая истина - здоровье человека на

50% зависит от его образа жизни и только на 20% - от состояния медицинского обслуживания, наследственности и 10% - экологии (рис.1).

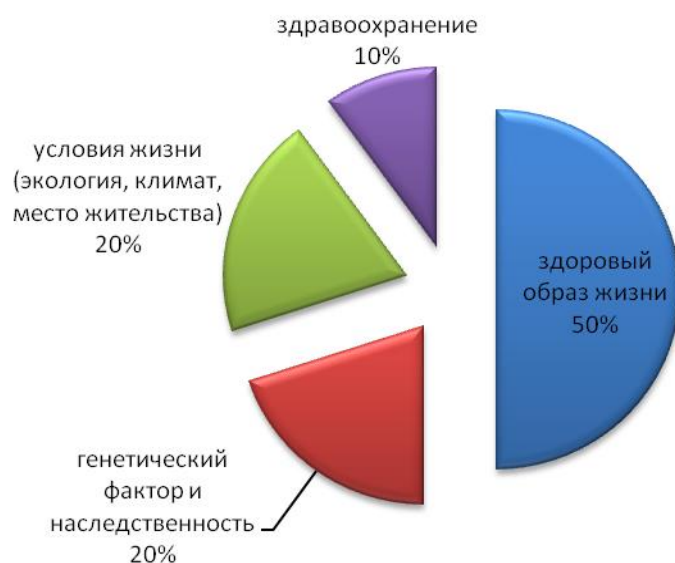


Рис.1

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
3. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ И «СТИЛЯ ЖИЗНИ» МОЛОДЕЖИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Дмитриева Д.А., Федоровцева Е.И., Вахлаков М.Я.

Россия, г. Москва «Московский международный университет»

Ключевые слова: Социализация, личность, физическая культура, стиль жизни.

Keywords: Socialization, personality, physical culture, lifestyle

Аннотация:

В работе рассмотрены проблемы влияния занятий спортом на становление здоровой и развитой личности и формирование здорового «стиля жизни» у молодежи. Термин «личности» трактуется с точки зрения влияния физической культуры и спорта на личность и впоследствии на формировании здорового «стиля жизни» у молодежи. Каждый человек с детства проходит процесс социального взаимодействия и накопления определенного опыта.

Этому помогают не только знания по курсу в высшем учебном заведении, но и неотъемлемую роль играет физическая культура.

Abstract:

The article considers the problems of the influence of sports on the formation of a healthy and developed personality. The factors that influence the socialization of the student's personality are determined. The term «personality» is interpreted from the point of view of the influence of sport on the individual. Each person undergoes a process of social interaction and the accumulation of certain personality traits. This will help not only the acquired knowledge of the course of preparation in higher education, but also physical

Занятия физической культурой влияют на все стороны жизнедеятельности человека. Занятие физической культурой и спортом способствуют не только укреплению физического здоровья человека, но это и форма проведения досуга. Это средство развития здоровой личности и прямое влияние на формирование здорового «стиля жизни». Также занятия спортом влияют и на трудовую деятельность человека, на его нравственное, психологическое мышление. При занятиях физической культурой у человека вырабатывается гормон радости, что благотворно влияет на самочувствие. В ходе жизнедеятельности человек проходит многие этапы, из которых складывается цельный образ, психологическая картина личности. Занятия физической культурой и спортом занимают значительное место в формировании личности и «стиля жизни» молодого человека [3].

Актуальность взаимодействий социализации личности, формирование «стиля жизни» и физических занятий на сегодняшний день является важной проблемой. В современном Мире научных технологий школьник, студент не обращает внимание на свое физическое здоровье, также на негативные окружающие его процессы. Физическая культура и спорт помогает личности развить нужные качества как физические, так и психологические. [2] Сформировать правильный образ и «стиль жизни». Перед преподавателями ВУЗов и учителями школ стоит важная проблема в развитии у молодежи привычек здоровой личности.

Цель: проанализировать положительное влияние средств физической культуры и оценить влияние негативных факторов, таких как вредные привычки, пагубно влияющих на формирование здорового «стиля жизни» и развитие личности.

Научная новизна: анализ данных нового потока молодежи, студентов первого года обучения, набор 2018 г. Взаимодействие социологии, физической культуры и спорта в формировании личности и здорового «стиля жизни», влияния на этот процесс «вредных привычек». Спорт является важным феноменом, который проникает во все сферы общества. Раньше спорт являлся способом укрепления здоровья. Теперь же спорт - работа, хобби, досуг, увлечение, процесс формирования личности. Спорт сегодня - один из главных

социальных факторов, который способствует формированию здоровой личности. Множество исследований было проведено и доказано то, что спорт положительно влияет на физическое здоровье человека. Необходимо учитывать и то, что спорт - залог успеха в формировании здоровой личности не только физически, но и с психологической точки зрения [1]. На сегодняшний день происходит активная популяризация спорта. Именно это способствует тому, что в настоящее время становится все больше людей, которые активно продвигают идею здорового образа жизни [2].

На базе «Московского Международного университета» нашей группой было проведено исследование, методом анонимного анкетирования на тему «стиля жизни». В анкетировании приняли участие респонденты 1 курса в количестве 200 человек. По результатам анализа анкетирования нами было выявлено, что образ жизни современной молодежи 2000-2001 г.р.(18-19лет) первого года обучения в ВУЗе оставляет желать лучшего, не правильно сформированный «стиль жизни», отсутствие личностных качеств, минимальная двигательная активность и вредные привычки наносят удар по организму. В результате исследования были выявлены следующие результаты: только 34% имеют двигательную активность в недельном цикле, 12% из них занимаются спортом системно 2-3 раза в неделю, остальные 66% респондентов не имеют физической активности в недельном цикле.

Наличие вредных привычек:

Курение:

38% респондентов имеют никотиновую зависимость (курят 10 или больше сигарет в день), эта группа практически полностью попадает в группу студентов с полным отсутствием физической активности (66%) т.е. курят и не занимаются физической культурой, 6% респондентов совмещают курение и физическую активность, но не более 1-2 раз в неделю, остальные 56% студентов утверждают, что не имеют никотиновой зависимости.

Употребление алкоголя:

12% респондентов употребляют алкогольные напитки больше 2х раз в неделю, это число полностью попадает в 66% не занимающихся физической культурой, 18% респондентов употребляют алкогольные напитки 1 раз в неделю, 8% из них совмещают это с занятиями физической культурой, но не более 1-2 раз в неделю, при этом не курят. 10% употребляющих 1 раз в неделю имеют никотиновую зависимость и полное отсутствие физической активности т.е. употребляют, курят, и не имеют физической активности, 60% утверждают что не употребляют алкоголь.

В заключение можно сделать вывод, что процентное соотношение молодых людей, занимающихся физической культурой системно, менее подвержено вредным привычкам и их негативному влиянию, у них выработан здоровый «стиль жизни», который на прямую связан с их качествами личности и доказывает, что физическая культура и спорт - это не только эффективный фактор развития физических качеств личности, его здоровья и определенных

навыков. Но это еще и проявление процесса социализации, формирования здоровой личности и формирование здорового «стиля жизни» у молодёжи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Социология физической культуры и спорта» Л.И. Лубышева, РГУФК -2004 год.
2. «Социология физической культуры и спорта» Учебник –Столяров В.И., РГУФК, 2004 год
3. «Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения» - Редактор: Жуков А.Д. Изд.: Юнеско. 2001 год.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОЯВЛЕНИЙ НАРКОМАНИИ МОЛОДЁЖИ

Зайцева А.О., Коробова Е.Ю.

Россия, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт МВД России

Аннотация. В статье внимание акцентировано на том, что физическая культура играет важную роль в профилактике наркомании среди молодежи, ведь посредством занятия спортом всесторонне развивается человек не только физически, но и духовно. Иными словами, если медицина, в большинстве случаев, устраняет негативные последствия наркомании, то спорт их предупреждает и помогает избежать.

Ключевые слова: наркозависимость, физкультура, спорт, профилактика

Актуальность проблемы предотвращения проявлений наркомании у молодых людей сегодня неоспорима, поскольку в научных кругах существует противоречие между необходимостью экстраполировать научный термин «профилактика наркомании» как важную научную категорию на основательную концепцию психологического, создать образовательную и социальную работу по профилактике, а также отсутствие фундаментальных теоретических и методологических улучшений для реализации этой концепции.

В нынешних условиях строительства российского государства воспитание национально сознательного физического и морально здорового поколения приобретает особое значение. Проблема обостряется еще и тем, что в последние годы увеличивается количество употребления наркотиков среди молодежи. Среди прочего, причинами этого явления являются средства массовой информации, в частности телепередачи, в которых убийства, порнография, наркомания стали привычным явлением, а также семейная среда, которая в которой не воспитывается здоровый образ жизни.

Занятие спортом - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека [2]. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического

развития молодежи, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту и спортивные достижения.

Нереализованный избыток свободного времени, отсутствие культуры отдыха приводит к усилению негативных процессов в молодежной среде (алкоголь, наркотики, попытки самоубийства, агрессия) [4].

Основа успеха в достижении обозначенных целей физического воспитания заключается в принятии государственной комплексной концепции деятельности в области физической культуры. Государственная концепция физического воспитания, особенно в учреждениях высшего образования должна быть признана, как форма гражданской позиции, а физическая культура должна включать соревновательные виды спорта, массовый спорт и физкультурные игры [3]. Для развития благоприятных социальных тенденций в России необходима государственная поддержка, которая должна создать условия для гармоничного развития молодежного социума, реализации культурных потребностей, более полного раскрытия потенциала физкультурных ценностей.

Ситуацию в России нельзя назвать исключительно плохой. Существуют объективные трудности, с которыми всегда можно всегда бороться объективными методами. К сожалению, российская система образования ориентирована на общее массовое образование, которое большинство учащихся считают неоправданным и предвзятым.

В государственных программно-нормативных документах по развитию физической культуры и спорта подчеркивается их ведущая роль как важного фактора повышения уровня здоровья населения, формирование мировоззрения здорового образа жизни, ценности человека, создание условий для гармоничного развития личности, содействие достижению физического и духовного совершенства человека. Исследование механизмов взаимосвязи психического, физического и духовного здоровья будет способствовать более полному использованию потенциала физического воспитания в профилактике употребления наркотиков молодежью. Решение конкретных задач профилактики наркомании через физкультуру и спорт наиболее эффективно, если они решаются на основе реализации идей личностно-ориентированного воспитания, индивидуального и дифференцированного подхода к физической и социальной реабилитации этих подростков.

Молодежь в основном имеет достаточно положительное представление о состоянии собственного здоровья и личном уровне физической культуры. Однако стоит заметить о существовании противоречия между оценкой молодежи состояния здоровья и физической подготовленности, и реальной ситуацией. В России всего 9% - 10% молодежи систематически занимаются физически оздоровительными занятиями и спортивной деятельностью. Физическая пассивность характерна для большинства юношей и девушек [1].

Эффективной инновационной формой работы в контексте нашей проблемы является использование древних российских национальных

культурных традиций. Одной из них является «лапта» - национальный вид спорта, который обеспечивает комплексное воздействие на физическое, психическое, социальное и духовное развитие личности, способствует формированию здорового образа жизни, навыков ответственного поведения детей и молодежи, нивелирует влияние на них негативных факторов социального окружения, формирует позитивное видение жизни.

Развитие физкультурно-воспитательной деятельности в целях профилактики употребления наркотиков среди молодежи требует установления общественно значимых целей, формирование критериев развития физкультурно-спортивного движения, мотивации молодежи к занятиям массовым спортом, новых подходов к экономическому регулированию физкультурно-спортивных услуг, повышение инвестиционной привлекательности физической культуры и спорта.

Современная система государственного регулирования в физкультурно-воспитательной деятельности с целью профилактики употребления наркотиков среди молодежи должна основываться на концепции, включающей оптимальное сочетание организационных структур и финансово-ресурсных механизмов государственного регулирования [5]. Формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности должна способствовать наглядная пропаганда массового спорта, что является одним из самых мощных факторов повышения уровня здоровья молодежи.

В ходе физического воспитания следует обеспечивать такое сочетание разъяснительной, воспитательной работы и различных форм практических занятий физическими упражнениями, при котором физическая культура станет осознанным обязательным компонентом режимных моментов для молодежи.

Физкультурно-спортивная деятельность молодежи, имеет большую духовную нагрузку. Еще Пьер де Кубертен высказался о том, что главная сила и достижения спорта в том, что он является школой нравственного благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека. И именно поэтому занятия спортом являются одним из лучших методов профилактики среди молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев А. А. Педагогика высшей школы. Новый курс : учебное пособие. / А. А. Андреев. – М. : Московский международный институт эконометрики, информатики, финансов и права, 2013. – 264 с.
2. Белкин А. С. Трудные педагогические ситуации / А. С. Белкин // Воспитание школьников. – 2013. – № 5. – С. 44–47.
3. Бордовская Н. В. Педагогика : учебник для вузов. / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб. : Издательство «Питер», 2014. – 304 с.

4. Глебова Л. М. Социально-педагогическое проектирование образовательной политики региона [текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Людмила Николаевна Глебова. – Арзамас, 2009. – 60 с.

5. Платонов Ю. П. Социальная психология поведения : [учебное пособие] / Юрий Петрович Платонов. – СПб. : Питер, 2016. – 464 с. – (Серия «Учебное пособие»).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Кодатенко Н.И

*Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет путей
сообщения*

Физическая культура и спорт является необъемлемой частью в формировании здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи, которая вобрала в себя весь многовековой ценнейший опыт развития человека, заложенных в него физических и психических качеств [3, стр. 42].

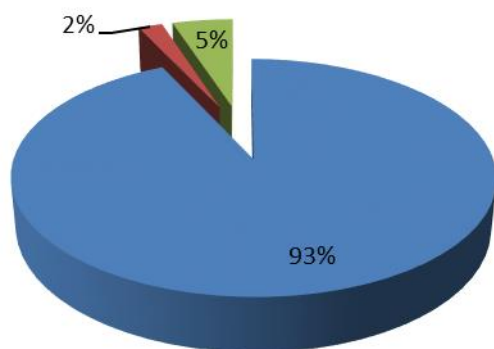
Физическая культура и спорт, с его большим и ценным потенциалом, оказывает существенное влияние на всю культуру общества, способствует не только физическому, но и социально-нравственному развитию. Физическое развитие личности учащихся молодежи, его полноценная и активная жизнь, забота о здоровье, ведение здорового образа жизни, развития духа спортивного соперничества, уважения и сопереживания, представляют собой человеческие ценности, заложенные в основу спорта [1, стр. 75].

Проблема сохранения здоровья и выявление социально-негативных явлений среди учащейся молодежи является важным направлением обеспечением здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование учащихся молодежи, его заботливое отношение к здоровью своего организма представляет собой довольно важный элемент физической культуры [2, стр. 7].

В рамках данной статьи нами было проведено социологическое исследование на базе города Иркутска. Всего в исследовании приняло участие 200 учащихся молодежи.

В целях проведения опроса была разработана специальная электронная анкета, преобразованная в форму Google при помощи соответствующего инструмента создания онлайн-опросников.

В ходе проведенного опроса было выявлено, что большая часть молодежи (93%) посещают занятия по физической культуре с целью обеспечения здорового образа жизни; 2% не посещают по состоянию здоровья, а 5% респондентов заявили, что не посещают занятия физкультуры по иным причинам (рисунок 1).



Синий – посещают занятия физической культуры
 Красный – не посещают по состоянию здоровья
 Зеленый - не посещают по иным причинам

Рисунок 1 – Распределение ответов о посещении занятий по физической культуре

Также, в ходе опроса определилась большая доля людей, которые занимаются физической культурой и спортом (75% опрошенных). Из них 40% ответили, что занимаются спортом с друзьями, с 10% - с родственниками; 42% занимаются спортом индивидуально, остальные ответили, что занимаются спортом и с друзьями и родственниками и индивидуально (рисунок 2).

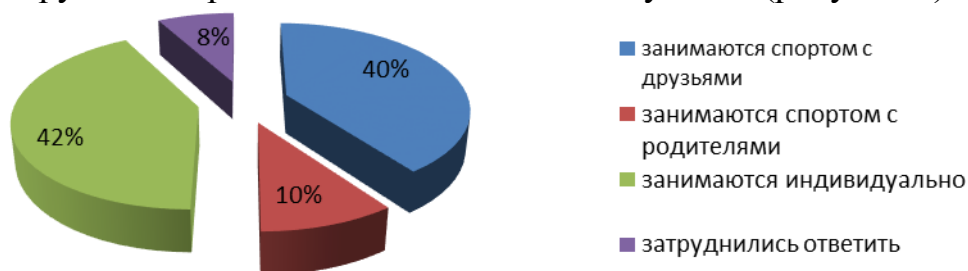


Рисунок 2 – Распределение ответов о занятии спортом

Таким образом, можно отметить, что, подавляющее большинство людей занятия физической культурой предпочитают посещать, и, кроме того, большая часть из них еще и занимается физической культурой и спортом дополнительно: с друзьями, родственниками и индивидуально.

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования, для людей являются (рисунок 3): желание улучшить фигуру (25%), необходимость получить удовлетворенность от самой себя (21%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5%), возможность воспитать волю, характер (5%), желание повысить свою физическую подготовленность (37,5%).

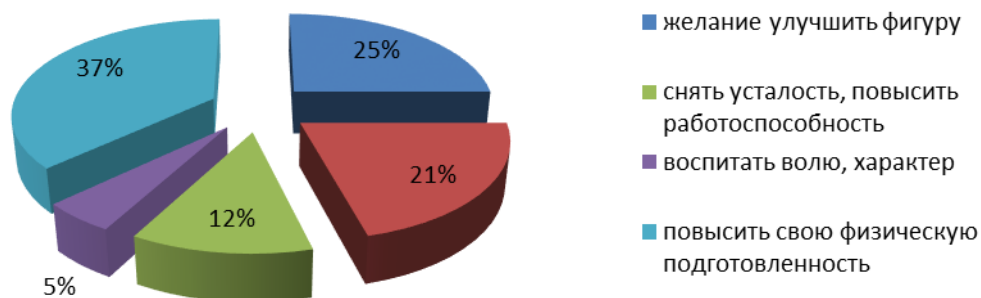


Рисунок 3 – Мотивация для занятий физической культурой

Таким образом, можно отметить, что многие люди занимаются физической культурой для того, чтобы совершенствовать свою физическую подготовленность, улучшить фигуру, снять усталость. Немаловажным фактором является также получить удовлетворенность от самой себя.

На вопрос о том, в достаточной ли мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время, ответы разделились следующим образом (рисунок 4).

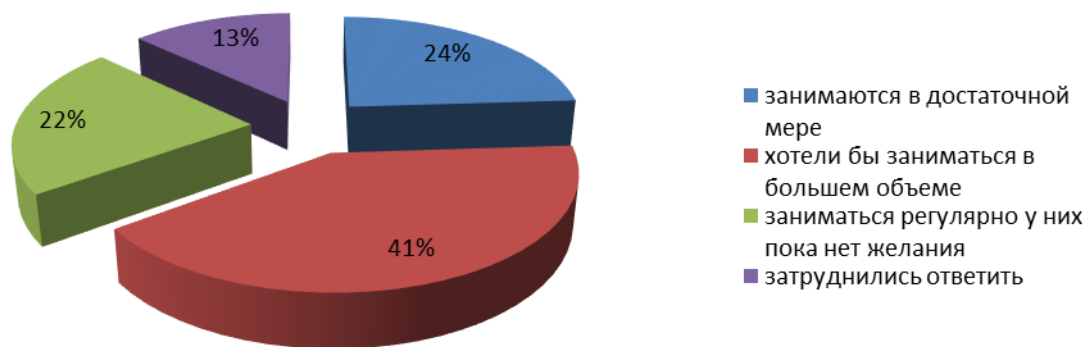


Рисунок 4 – Ответ респондентов на вопрос о том, достаточно ли они занимаются физической культурой и спортом

Итак, около половины опрошенных отметили, что хотели бы заниматься физической культурой в большем объеме, около четверти заявили, что занимаются достаточно.

В ходе анкетирования были так же выявлены причины, мешающие людям активно и регулярно заниматься физической культурой и спортом. В ходе опроса, больше половины, 52% назвали причиной отсутствие свободного времени, около трети (15%) указали, что попросту не представляют, с чего им начать заниматься, 19% респондентов отметили причиной общую большую нагрузку, а 12% заявили, что занятия спортом требуют больших финансовых затрат и столько же указали причиной состояние здоровья.

При этом около половины респондентов указали, что не удовлетворены своим физическим состоянием, примерно треть удовлетворена и столько же затруднились ответить (рисунок 5).

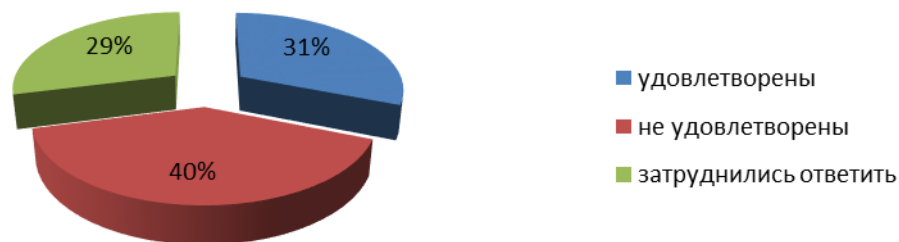


Рисунок 5 – Степень удовлетворенности своей физической формой

Проведенное исследование выявило, что большинство людей предпочитают не пропускать занятия физкультурой и спортом, руководствуясь при этом различными целями, от улучшения своего здоровья и внешнего вида до получения удовлетворенности от самой себя. Большинство опрошенных согласны с тем, что занятия физической культурой необходимы и приносят пользу здоровью. Многие занимаются или хотели бы заниматься физической культурой дополнительно, а не с целью обеспечения здорового образа жизни. Опрос так же определил причины отказа от занятий физической культурой и спортом людей - это большая нагрузка, отсутствие свободного времени и финансовых возможностей, неопределённость в определении вида спорта или системы упражнений, которыми они хотели бы заниматься.

Выводы: Таким образом, можно сказать, что необходимым решать выявленные проблемы, как на занятиях по физической культуре, так и с привлечением людей к массовой спортивной деятельности в свободное время.

Необходимо давать знания о том, как именно физическая культура и спорт можно использовать для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности к повседневной жизни в социуме. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого поколения, будучи важным средством его гармоничного развития. Многие четко представляют себе, что такое здоровый образ жизни, для чего он необходим, но при этом мало кто его полностью соблюдает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М: КноРус, 2012. - 304 с.
2. Тимошин М.В. Роль физической культуры в жизни студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 30.03.2020)
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кузнецова Н.Н., Беспоместных А.Г.

Россия, г. Екатеринбург, Фармацевтический филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Свердловский областной медицинский колледж»

В век научно-технического прогресса физическая активность снижается. Сегодня крайне популярна сидячая работа-большинство людей с радостью предпочтут пребывание в офисе физическим нагрузкам. Но они даже не догадываются, что офисные будни организму приносят больший вред, чем, например, труд строителей. На работе и учебе мы целый день проводим в сидячем положении, а придя домой, снова садимся. Примерно 9.5 часов в день среднестатистический человек проводит сидя, при этом мы спим по 7-8 часов.

Нормой в современной жизни является то, что гиподинамия нарастает и переходит в обычное явление. Гиподинамия означает то, что человек меньше двигается, следовательно, меньше работает мышцами. Все меньше и меньше поводов прилагать физические усилия.

Однако, как поступить студентам, ведь большую часть времени мы проводим на парах, и нам приходится не только ограничивать свою двигательную активную деятельность, но и длительное время находиться в некомфортном для нас положении, сидя за партой?

Перед тем, как обсуждать проблемы малоподвижного образа жизни, обратимся к результатам опроса, проведенного среди студентов II курса Фармацевтического филиала ГБПОУ «СОМК» очной формы обучения. На основании полученных ответов было выявлено следующее: две трети опрошенных преимущественно ведут малоподвижный образ жизни, то есть проводят более 10 часов в положении сидя, у всех этих студентов есть заболевания, причем у 20% из них заболевания носят хронический характер. Данная проблема носит достаточно острый характер.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой жизнедеятельности наиболее четко проявляются к концу года. А так как эти процессы наблюдаются в течение 3 лет обучения, то они сказываются на состоянии здоровья студентов.

Так, по данным опроса 10 студентов зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III курсе до 83,1.

Укрепление здоровья студента в основном зависит от образа жизни, но его нельзя навязать извне.

Одни используют свободное время для чтения, другие для занятий спортом, третьи для общения, четвертые для прогулок на свежем воздухе.

Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, довольно велико. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания 10-16%, на режим двигательной активности 15-30%.

В рамках рабочей программы Фармацевтического филиала «СОМК» в год для студентов II курса на практические занятия по учебной дисциплине Физическая культура отводится 53 часа. Конечно, этого времени недостаточно для полноценного физического развития молодого организма. Именно поэтому необходимо находить время для самостоятельных занятий во вне учебного времени.

Организуя свою жизнедеятельность, студент вносит в нее упорядоченность, используя некоторые компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время делает уроки, ложится спать, занимается физической культурой или после учебной недели один выходной день посвящает общению с друзьями, другой — хобби, третий — занятиям физической культурой. Однако сидячий образ жизни встречается не только у студентов, но и у взрослых работающих людей, и у людей пожилого возраста. Из всех видов занятости многие предпочитают работу в офисе. У нее немало плюсов: деловая атмосфера, четкий график, нередко более высокая заработная плата. Но есть и минусы, которые связаны со здоровьем работников. Последствия малоподвижного образа жизни представлены ранее.

Нами был проведен эксперимент, участниками которого стали 45 офисных сотрудников в г. Екатеринбург, которые на постоянной основе работают. Людей разделили на 2 группы: первая группа проводила рабочие дни в привычном для них режиме «не вставая с кресла», а второй группе нужно было делать небольшие перерывы, проводя их в движении. Результат наглядно показал, что группа, которая вела более подвижный образ жизни, не набрала лишние килограммы, а наоборот – похудела, а также чувствовала себя лучше, если сравнивать с малоподвижной группой.

Теперь поговорим о пожилых людях. Если посмотреть на «стариков», то часто они делятся на две основные группы – те, кто до самой старости активен, бодр и относительно молод внешне, и те, кто с возрастом становится все старше внешне и внутренне, постоянно всем недоволен, угрюм и малоподвижен. Конечно же, старея, человек теряет активность, у него появляется склонность к пассивному поведению. Как бы это ни было парадоксально, но на скорость старения активность практически не влияет, но физическое состояние и возможности тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, в несколько раз меньше по сравнению с теми, кто энергичен и подвижен.

Проведя эксперимент, участниками которого стала небольшая группа неработающих пенсионеров, состоящая из 3 мужчин и 3 женщин в возрасте около 70 лет. У нас было две цели. Первая - отследить привычную активность данной группы людей в течение дня. Вторая - повысить активность и отследить изменения со стороны организма. Каждый участник в течение трех дней подряд носил на руке акселерометр — устройство, показывающее уровень физической

активности. Первые результаты показали, что участники проходят в день от 500 до 1000 тысячи шагов. Далее мы поставили задачу- в течение 7 дней добиваться от 1000 до 2000 тысяч шагов в день. В конце эксперимента настроение и самочувствие у участников значительно улучшилось, некоторые заявили, что в дни с максимальной активностью их менее беспокоила гипо - и гипертензия, головная и суставная боль.

Двигательная активность в пожилом возрасте может предполагать плавание, бадминтон, теннис, ходьбу на лыжах. Это позволяет продлить жизнь и укрепить здоровье. При щадящем режиме и регулярных упражнениях можно подарить себе отличное самочувствие.

Таким образом, стоит отметить, что малоподвижный образ жизни опасен как для здоровья молодого, так и пожилого организма, поэтому данной проблеме должно уделяться больше внимания. Например, студенты нашего колледжа участвуют в различных спортивных соревнованиях, мы не забываем слушать и проводить классные часы на темы здоровья и здорового образа жизни. Систематически у нас проходит «День здоровья» и «Тропа здоровья», где мы совершаем оздоровительные прогулки по лесу, проводим различные спортивные соревнования среди учебных групп нашего филиала, проводим физкультминутки, а также наши студенты, волонтеры посещают различные форумы, в частности форумы, касающиеся здоровья.

Итак, будем вести активный образ жизни или лениться? Будем заботиться о своем здоровье или вспомним о нем тогда, когда будет уже поздно? Такие вопросы можно задавать бесконечно, а здоровье у нас одно и о нем необходимо заботиться. Помните, двигательная активность является важным и эффективным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а поэтому она должна стать неотъемлемым частью Вашей жизни!

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследовательская работа по теме «Малоподвижный образ жизни как фактор, влияющий на физическое развитие и здоровье учащихся. // [Электронный ресурс] / Режим доступа:

https://урок.пф/library/issledovatelskaya_rabota_malopodvizhnij_obraz_zhizni_180508.html (дата обращения 28.09.2019 г.)

2. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений, сборник статей. // [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Problem_kachestva_fiz-ozdorovit_2014_-2-.pdf (дата обращения 03.10.2019 г.)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

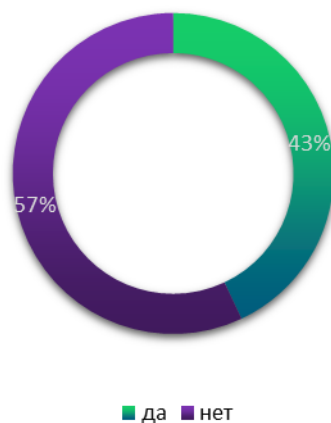
Ларюшина С.Г., Моисейчик Э.А.

*Белоруссия, г.Брест, Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина*

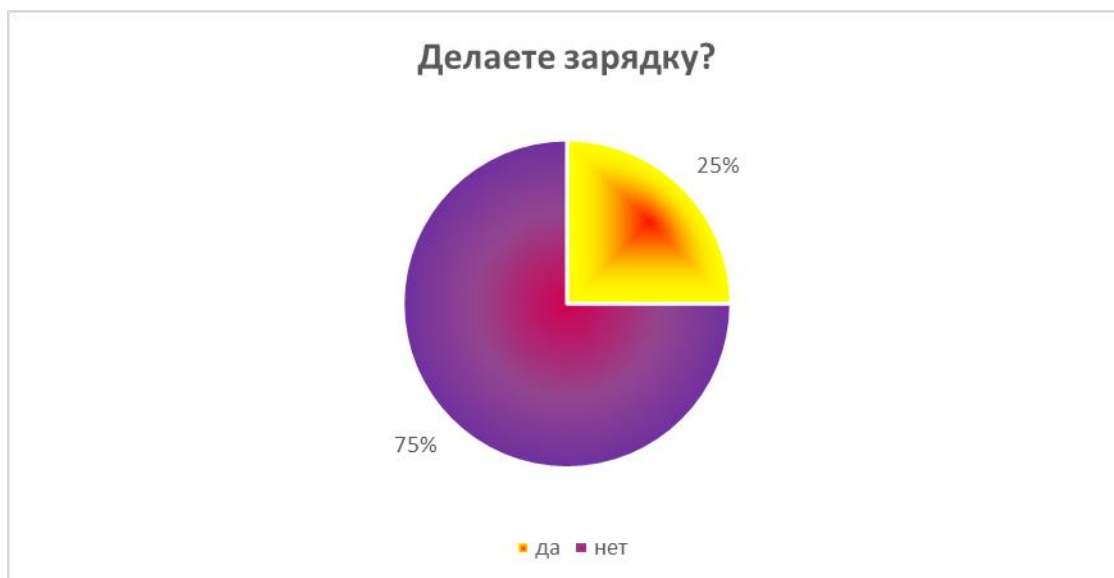
Сохранение здоровья молодых людей — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи [1,2]. Сегодня эта категория населения страдает от негативного воздействия на нее окружающей среды, так как физическое и духовное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, непривычным для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Нами был проведен опрос с целью выявления процентного количества студентов, ведущих здоровый образ жизни.

Ведете ли вы здоровый образ жизни?



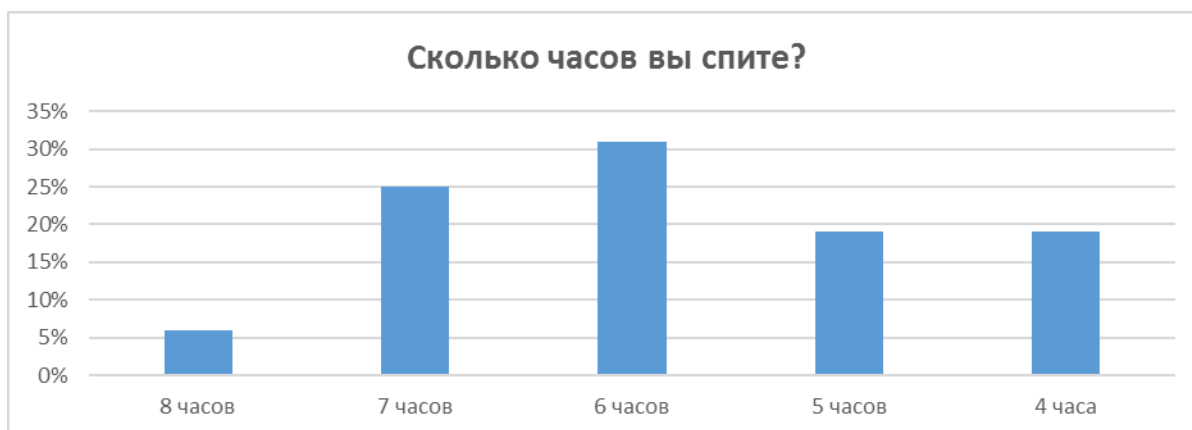
Из диаграммы следует, что 43% опрошенных следят за своим здоровьем, а 57% нет. Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство студентов не уделяет надлежащего внимания своему физическому здоровью.



И всего лишь 25% от общего количества студентов делают зарядку.

Сон обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента обычная норма сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии человека. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что практически все студенты не соблюдают режим сна.



Студенческий спорт – это неотъемлемая часть массового спорта, целью которой является формирование базовых основ физической культуры в вузе.

Проведенный нами опрос показал, что занятия спортом у большинства студентов ограничиваются только парами физической культуры, и лишь малая часть опрошенных занимаются спортом дополнительно.



Кроме того, мы задались вопросом, изменился ли распорядок дня студентов в преддверии сессии. Результат - у 75% он изменился, а у 25% - нет.



Двигательная активность очень важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа [3,4]. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего - нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня у студентов наблюдается повышенная утомляемость, причина которой большие учебные нагрузки при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Таким образом, занятия спортом и ведение здорового образа жизни помогают студенту держать себя в тонусе и заниматься более продуктивно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 223 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
3. Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2011. – 350 с.
4. Григорьев В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛОМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ С МЕДИЦИНСКИМИ ПОКАЗАНИЯМИ

Любимов В.Ю.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. В статье рассмотрены особенности проведения занятий по футболу в вузе со студентами, входящими в специальные медицинские группы здоровья.

Ключевые слова: студент, здоровье, личность, ограниченные возможности, футбол

В настоящее время большинство студентов вуза, особенно при поступлении, имеют невысокие показатели здоровья и физического развития. Результаты исследований [2, 4] показали высокую заинтересованность занятий футболом для студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы. Данный интерес вызван большой популярностью данного вида спорта в современном мире.

Таким образом, разработка технологии в виде проведения тренировочных занятий по футболу для студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы, является актуальной.

Для проведения исследования был использован метод спортивной тренировки студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы (экспериментальная группа). В контрольную группу вошли студенты, занимающиеся футболом и не имеющие проблем со здоровьем.

Целью исследования было выявление влияния занятий по футболу на физическое состояние студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы.

Занятия проходили два раза в неделю, по одному занятию 90 минут каждое.

Футбол – это командная спортивная игра, в которой каждый игрок координирует свои действия с действиями своих партнеров. Различные функции каждого члена команды заставляют игроков постоянно взаимодействовать для достижения общей цели. Эта характеристика важна для привычки подчинять свои действия интересам команды. В тоже время, общность действий предполагает раскрытие и умелое использование командой индивидуальных творческих возможностей. Коллективный характер футбольной деятельности стимулирует чувство дружбы, товарищества и поддержки; развивает моральные качества – чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплину, активность. Каждый игрок может показать свои личные качества: самостоятельность, инициативность, креативность. Однако, игра требует подчинения личных устремлений интересам команды [2].

В теории и практике спортивных тренировок практически отсутствуют четкие и научно обоснованные инструкции по внедрению скоростно-силовых тренировок в студенческом футболе.

При разработке программ по развитию, совершенствованию и поддержанию уровня скоростно-силовой подготовки футболистов вуза необходимо учитывать ряд характеристик, связанных с неоднородностью физической подготовки, а также техническую подготовленность, стиль игры и образ жизни студентов, создавая условия для подготовки к соревнованиям. Скоростно-силовые качества – это сочетание скорости и силы, необходимые для правильной реализации спортивного мастерства. Необходимо обеспечить развитие всех форм проявления скорости: скорость реакции в ответ на внезапное раздражение, скорость движения в пространстве. Они проявляются двигательными действиями, при которых, наряду со значительной мышечной силой необходимы и быстрые движения.

Занятия футболом в учебных заведениях представляют собой высокую физическую активность, сопровождающуюся эмоциональностью, интеллектуальностью и развитием мышления. Пройдя определенный этап тренировок, вырабатываются такие физические качества, как координация, выносливость и скорость. Можно сказать, что любая физическая нагрузка оказывает влияние на организм. В процессе развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, выполняемые с минимальной скоростью, что позволяет поддерживать правильную технику передвижения.

Особенно строгое нормирование внешних нагрузок, таких как бросание мяча, прыжки относятся к мощности в высокоскоростных действиях, которые выполняются в естественных условиях с незначительными внешними нагрузками или без них. А также, следует учесть и другие способы занятий на силу и скорость:

- занятия на сопротивление, имеющие, менее конкурентные характеристики подчеркивают большую скорость движения.
- тренировка для преодоления усилий, максимально приближенная к соревновательному уровню.

Учащимся зачастую приходится решать тактические задачи в ходе игры, видя перед собой большой объем информации, исходя из оценок создавшейся ситуации на поле. Решая тактические задачи – уметь выбирать правильное решение. Студент, продумывая стратегию следующих действий, сосредотачивая внимание на игре, тренирует зрительную память и умение анализировать ситуации.

Наравне с другими видами спорта, футбол развивает у студентов умение выполнять сложные комбинации, максимально связано и быстро принимать решения, а также во время внезапных моментов способствует овладения ловкости. Футболист во время матча, использует все упражнения, направленные на повышение качества скорости, которые классифицируются следующим образом:

- упражнения, в которых динамическая сила создается прыжком в высоту, длину, и через различные препятствия;
- выполнение упражнений и прыжков с нагрузкой;
- упражнения с сопротивлением партнера.

Для спортивного результата у учащихся преподаватели по физической культуре заостряют свое внимание на то, как они должны себя вести в игре, насколько должны быть сосредоточенными, решительными, уверенными и иметь чувство коллективизма. Развитие скоростно-силовых качеств средствами футбола у студентов направлено как на достижение высоких результатов, так и на здоровье учащихся. При правильной организации занятий, учащийся проявляет физическую активность, а его органы дыхания и пищеварительная система системы проходят хорошую тренировку. Частота дыхательных движений во время футбольного матча достигает от 50 до 60 циклов в минуту, а объем дыхания варьируется от 120 до 150 литров. Поэтому, интенсивная нагрузка на органы дыхания оказывает положительное влияние на здоровье. Тренировка мышц человека во время игры является важным фактором укрепления и улучшения физиологического состояния сердечно-сосудистой системы. Уроки футбола помогают значительно расширить границы зрения, что положительно сказывается на скорости и точности зрительного восприятия. Доказано, что чувствительность зрительного анализатора к восприятию световых импульсов, сразу после матча увеличивается в среднем на 30%. Для того чтобы занятия оказали положительное влияние на здоровье особое внимание должно быть уделено определенным аспектам подготовки к тренировкам. В частности, рекомендуется играть в футбол только в спортивной одежде, обеспечивающей высокую воздухопроницаемость.

Перед проведением тестов студентов информируют о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов [6].

Полученные результаты оформили в таблицу 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей у экспериментальной группы
до и после эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	До эксперимента	После эксперимента	Изменение, %
1	Бег 30 м, сек	5,9	5,8	-1,7
2	Бег 60 м, сек	10,2	9,9	-2,9
3	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	30,1	36,4	20,9
4	Прыжки в длину с места, см	139,8	148,5	6,2
5	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	20	32	60,0
6	Челночный бег 3x10 м, сек	10,6	10,2	-3,8

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей у контрольной группы
до и после эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	До эксперимента	После эксперимента	Изменение, %
1	Бег 30 м, сек	5,5	5,4	-1,8
2	Бег 60 м, сек	10,0	9,7	-3,0
3	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	33,5	37,8	12,8
4	Прыжки в длину с места, см	142,5	150,1	5,3
5	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	25	30	20,0
6	Челночный бег 3x10 м, сек	10,4	10,0	-3,8

Вывод. По результатам эксперимента проведение занятий футболом для студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы, позволило улучшить их физическое состояние.

Результаты исследования показали эффективность как в плане физического развития, так и в плане психологической разгрузки студентов, имеющих ослабленное здоровье и входящих в специальные медицинские группы. Футбол позволил им улучшить способность организма к адаптации к внешней среде и повысить сопротивляемость болезням, так как занятия проводятся на открытом воздухе.

Проявление максимальных силовых и скоростных способностей и произвольных усилий, широкое тактическое мышление позволяет улучшить многие качества, необходимые в различных видах спорта.

Результаты тестирования участников эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зотин В.В., Алехина С.В. Особенности организации занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях //сб.тр. XVII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием: "Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения". - Сургут,2018. - С.3-6

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2013. – 92-102с.

3. Хмыкова, Н.А. Быстрота как физическое качество и методы её развития [Электронныйресурс] / Социальная сеть работников образования. – Режим доступа:<https://nsportal.ru>, свободный. (Дата обращения: 18.06.2019г.)

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В ДЮСШ

Макаров Д.С., Черных Т.А.

Россия, г. Новокузнецк, Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва

Теоретизация как технология и процесс определения и визуализации наиболее успешных решений задач научно-педагогического поиска позволяет подойти к проблеме формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ.

В выделенном направлении научно-педагогической деятельности выделим понятие и уточним совокупность положений, определяющих педагогические условия оптимальной теоретизации основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ, заложив в основу следующие составляющие и модели научной теоретизации:

- здоровьесбережение [1] определяется как ценность и продукт современного воспитания личности;

- педагогическое моделирование [2, 5, 6, 8] позволяет решать задачи определённого вида, уровня и направления теоретизации;

- здоровый образ жизни детерминируется в работе [3, 8] как механизм самоорганизации качества адаптивно-продуктивного развития и самореализации личности;

- культура здоровья [4, 5] определяется как продукт адаптивно-продуктивного и перспективного развития личности и общества;

- здоровьесформирующее мышление [6, 7] рассматривается как механизм самоорганизации качества развития личности в системе непрерывного

образования.

Теоретизация основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ – процесс системного обобщения и визуального отображения целостной системы специально выделенных и преобразованных составляющих научно-педагогической деятельности, качество которых регламентировано выбранным способом представления данных и востребованностью выделяемого ресурса теоретизации (концепция, модель, теория, педагогические условия и пр.) в деятельности личности и системы непрерывного образования в целом, где ДЮСШ определяется одной из важных ступеней, без которой не может обойтись непрерывное физкультурно-спортивное образование.

Педагогические условия оптимальной теоретизации основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ – совокупность теоретизируемых положений о качестве и результативности решения задач формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ, уточнение существенного изменения качества в которых обеспечено новым выбором и реализацией составляющих задачи «хочу, могу, надо, есть».

Педагогические условия оптимальной теоретизации основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ:

- наукосообразность и мультикультурность основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ;

- использование педагогического моделирования, дидактической и научной теоретизации, продуктивного уточнения качества решения задач развития личности;

- использование всех средств и возможностей адаптивно-продуктивного развития личности в системе ценностей и идей гуманизации образования и спорта;

- стимулирование активности личности в плоскости креативно-продуктивного решения задач профессионального становления и самоутверждения;

- включенность личности в возрастосообразное развитие и систему непрерывного образования.

Теоретизация основ формирования и развития культуры здоровья личности в ДЮСШ – сложное явление, успешность описания составляющих которого мы осуществили в контексте заявленных границ научной теоретизации и педагогического моделирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурденкова А.А., Балицкая Н.В. Здоровьесбережение как ценность и продукт современного воспитания личности // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.50-53.

2. Ворожищев М.А., Балицкая Н.В. Некоторые особенности уточнения понятий в структуре здоровьесберегающего подхода // Просвещение и образование в контексте

реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.72-74.

3. Катыхин С.А., Козырева О.А. Здоровый образ жизни как механизм самоорганизации качества адаптивно-продуктивного развития и самореализации личности // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.147-150.

4. Ларин Н.А. Культура здоровья в формировании и развитии обучающегося, занимающегося вольной борьбой // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспирант. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.275-279.

5. Максимов Н.В. Возможности адаптивного и акмепедагогического развития личности в структуре формирования культуры здоровья // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспирант. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.291-295.

6. Ошкачаков В.В., Козырева О.А. Здоровьеформирующее мышление как механизм самоорганизации качества развития личности в системе непрерывного образования // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междунар. участ.) науч.-практич. конфер. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.86-89.

7. Поскотинова М.В., Соловьев С.А. Здоровьесберегающее знание и здоровьесформирующее мышление у обучающихся в системе непрерывного образования // Модернизация культуры: знание как инструмент развития : матер. VII Междунар. науч.-практич. конф., 20-21 мая 2019 г.: в 2 ч. / под ред. С.В. Соловьевой, В.И. Ионесова, Л.М. Артамоновой. – Самара: Самар. гос. ин-т культуры, 2019. – Ч. II. С.280-283.

8. Турешев Д.В., Козырева О.А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у обучающегося в системе непрерывного образования // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. С.238-241.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Низовских Р.А., Козырева О.А.

Россия, г. Новокузнецк, Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва, Сибирский государственный индустриальный университет

Педагогические условия как категория и способ оптимизации качества, изучаемого и реализуемого в деятельности педагога, и тренера продукта и технологии профессиональных решений интегрировано позволяют использовать основы педагогического моделирования, научного поиска, научной теоретизации в реализации идей целостного, всестороннего, объективного представления продуктов научно-педагогической деятельности.

Педагогические условия повышения качества реализации идей здорового

образа жизни в образовательной среде – это совокупность положений теоретизируемого процесса оптимизации качества реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде, которые в системном выборе составляющих и реализации целостного решения задач развития раскрывают направленность деятельности педагога и системность управления качеством достижений личности в образовательной среде как продукте деятельности педагогов, тренеров, обучающихся.

В систему моделирования и уточнения педагогических условий повышения качества реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде заложим работы по теории и практике педагогического моделирования и решения задач создания образовательно ориентированных сред [1-8].

Педагогические условия повышения качества реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде:

- научное объяснение возможности и способности личности к реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде;
- уточнение качества и функциональности образовательной среды в модели развития личности [2, 7, 8];
- стимулирование активности личности к продуктивному выбору успешно реализуемых практик свободного развития через занятия физической культурой и спортом в образовательной среде (например, ДЮСШ);
- учет уровня развития личности и здоровья, определяющие качество уточнения задачи «хочу, могу, надо, есть» в персонифицированном определении составляющих продуктивности и креативности деятельности;
- определение возможностей и реализация гибкого управления качеством развития здоровьесформирующей модели отношений и самовыражения [1, 2, 7, 8];
- создание модели целостного понимания основ единства самореализации личности и социализации личности через занятия физической культурой и спортом [1-8];
- популяризация развития личности и самоанализ качества развития личности в продуктах научно-педагогического осмысления в портфолио обучающегося;
- системность и целостность выбора составляющих адаптивно-продуктивного или репродуктивно-продуктивного развития личности в образовательной среде [1, 3, 4, 6, 8];
- использование различных видов обучения в системной трансформации потребностей, возможностей и условий достижения «акме»;
- учет индивидуальных запросов и возможностей развития личности в образовательной среде;
- использование педагогической фасилитации и педагогической поддержки для повышения качества понимания личностью основ и продуктов развития в образовательной среде;

- включенность личности в гуманистическое проектирование будущего, которое можно определить в частном случае идей развития в системе положений теории развития по Ж. Делору: «научиться познавать», «научиться делать», «научиться жить», «научиться жить вместе».

Педагогические условия повышения качества реализации идей здорового образа жизни в образовательной среде определяются важным элементом в целостном построении и уточнении программно-педагогического сопровождения развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горюшкина О.С., Горбунова И.А., Демидова Т.В. Некоторые возможности формирования потребности личности в продуктивности в структуре функционирования спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (Махачкала, 6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. С.157-160.

2. Демидова Т.В., Олешкевич Г.Б., Исаева Т.А. Некоторые особенности выделения критериев и показателей качества функционирования спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева» ; редкол.: Т.Н. Гвоздкова (отв. редактор), Е.В. Кузнецов [и др.]. – Междуреченск, 2019. С.317-1 – 317-6.

3. Марченко Д. В., Нагаев Г. Н., Логачева Н.В. Педагогические условия оптимизации качества самореализации студента в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы истории, философии, права и педагогики: сб. стат. Национальной науч.-практ. конфер. с междун. участ. (Рязань, 25-26 марта 2019 г.) ; под ред. Т.В. Гордовой, А.С. Соколова, А.А. Щевьёва. – Рязань: «Созвездие», 2019. С.160-163.

4. Марченко Д.В., Борисенко А.С., Крупина Т.А. Теоретизация разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева» ; редкол.: Т.Н. Гвоздкова (отв. редактор), Е.В. Кузнецов [и др.]. – Междуреченск, 2019. С.331-1 – 331-6.

5. Судьина Л.Н., Черных Т.А., Бузык А.В. Некоторые возможности оптимизации качества социализации и самореализации личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (Махачкала, 6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. С.230-232.

6. Съедина К.О. Педагогические условия повышения качества развития личности студента в спортивно-образовательной среде как модель оптимизации качества педагогической деятельности // Старт в науку : матер. III Междун науч.-практич. конфер. студ. и учаш. (Орша, 23 мая 2019 г.) : в 2 т. Т.1. / сост.: Е.А. Чикованова, Е.В. Дернова. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2019. С.196-197.

7. Чигишев Е.А., Калачиков А.И., Козырева О.А. Некоторые аспекты теоретизации основ моделирования и реализации целостности спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (Махачкала, 6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. С.260-263.

8. Чигишев Е.А., Нагаев Г.Н., Калачиков А.И. Научное обоснование важности разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы медико-биологического сопровождения хореографии и спорта : матер. V Междун. науч.-практ. конфер. (Санкт-Петербург, 8–10 апреля 2019 г.). СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2019. С.340-347.

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ШЕЙПИНГУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Романова М.В., Зотин В.В.

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Одним из основных задач современной системы физического воспитания учебных заведений высшего образования является сохранение и укрепление здоровья современной молодежи, а именно: содействие профилактике заболеваний, адаптации организма к переносу психофизических нагрузок, повышению работоспособности организма, развития физической подготовленности. Учеными доказано, что для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья нужна систематическая двигательная активность. Вследствие этого первоочередным является вопрос формирования у студентов личностной мотивации здорового образа жизни: потребности в регулярных физических нагрузках, сбалансированном питании, правильном распорядке дня, закаливании, соблюдении правил личной гигиены [1].

Учитывая опыт ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта, целесообразно на занятиях по физическому воспитанию использовать новейшие методики и технологии [2].

Одной из универсальных методик развития, оздоровления и омоложения всего организма признана система ХАДУ, зарождение которой началось в 1989 году Звиадом Арабули. ХАДУ базируется на современных знаниях физиологии человеческого организма, в ее состав входят упражнения хатка-йоги, пилатеса и дыхательные техники, что, в целом, способствует ежегодному увеличению количества сторонников этой методики.

Главной целью системы ХАДУ является – гармоничное развитие человека.

Занятия проводятся без применения специального оборудования и тренажеров, что исключает возможность получения травм во время выполнения упражнений и есть полезными для людей разного возраста и физического развития. Система ХАДУ базируется на имитационных упражнениях, то есть мышечная работа происходит с посредством личных усилий, подкрепленных воображением и концентрацией мыслей. Все

упражнения выполняются медленно и размеренно, что позволяет включать в работу мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели [3]. Особенностью ХАДУ является постоянное пребывание мышц в максимальном напряжении. Выполнение упражнений при таких условиях позволяет включать в работу мышцы, которые обычно не работают. Во время выполнения упражнений, особое внимание должно уделяться специальной технике дыхания: вдох выполняется через нос, а выдох через плотно сжатые губы, для того, чтобы воздух выдыхался упругой струей. Дыхание также выполняется медленно, и сопровождается напряжением мышц позвоночника. Соблюдение техники во время выполнения упражнений будет гарантировать обеспечение положительного результата.

За годы внедрения, система ХАДУ зарекомендовала себя как эффективный способ укрепления всех систем организма: опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, зрения, дыхания, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и т. д. [4].

Цель исследования – определить эффективность влияния инновационной программы с использованием элементов системы ХАДУ на физическое состояние студенток I-II курсов.

В исследовании принимали участие студентки I-II курсов (n = 25) в течение четырех месяцев. Оценка физического состояния студенток проводилась в начале и в конце исследования. Анализ полученных результатов физической подготовки происходил по специальной шкале. Элементы системы ХАДУ использовались в основной и заключительной частях практического занятия по физическому воспитанию. Количество упражнений и продолжительность их выполнения зависела от поставленных задач занятия. Среди них [5]:

Упражнение «стойка штангиста», 8-16 раз.

И.п.: ноги врозь, согнуты в коленных суставах на 135°, ступни параллельно, спина выгнута, руки опущены, мышцы брюшного пресса напряжены.

1-4 – плавно прогнуть спину, стараясь соединить лопатки, незначительно разгибая ноги в коленных суставах, глядя прямо перед собой – вдох;

5-8-плавное возвращение в и. п.-выдох.

Упражнение «ладони вниз», 8-16 раз.

И.п.: Так же.

1-4 – выгнуть спину, напряженными руками медленно давить вниз, подбородок вверх – выдох;

5-8 – равномерно и максимально прогнуть спину, незначительно согнуть коленные суставы, локтевые суставы назад, руки касаются ребер ладонями вверх – вдох.

Упражнение «воображаемый жим штанги от груди», 8-16 раз.

И. п.: Так же.

1-4 – наклон вперед, руки вперед, пальцы рук слегка согнуты и напряжены – выдох;

5-8 – прогнуть спину, локтевые суставы назад – вдох.

Упражнение «резиновое кольцо», 8-16 раз.

И. п.: руки, плечи, лопатки вперед, тыльная сторона ладоней вместе, мнимое резиновое кольцо в руках перед собой.

1-4 – с максимальным усилием локтевые суставы назад, запястья касаются висков – вдох;

5-8-возвращение в и. п.-вдох.

Упражнение «эспандер», 8-16 раз.

И. п.: воображаемый эспандер в руках перед собой, руки согнуты в локтевых суставах на 90°.

1-4 – с усилием разгибать воображаемый эспандер дугой вниз, подбородок вперед, напрячь мышцы передней части шеи, подняться на носки – вдох;

5-8 – с усилием сгибать воображаемый эспандер дугой вверх, выгнуть спину, пытаться с усилием соединить кисти рук – выдох.

Упражнение «растяжка культуриста», 8-16 раз.

И. п.: ноги врозь, согнуты в коленных суставах на 135°, ступни параллельно, спина выгнута, руки свободно опущены, мышцы брюшного пресса напряженные.

1-4 – постепенно с усилием руки вверх, подняться на носки, тыльная сторона ладоней вместе – вдох;

5-8 – руки через стороны ладонями вниз, касаются бедер, вниз, вперед-вниз на 45° к полу, выгнуть спину – выдох.

Упражнение «Ласточка» (можно выполнять с опорой), 16 раз.

И. п.: правая (левая)нога назад на носок, не касаясь пола.

1-4 – с усилием сгибать правую (левую) в коленном суставе, пяткой пытаться коснуться ягодиц – вдох;

5-8-С усилием возвращения в и. п.

Упражнение «сидя», 8-16 раз.

И. п.: сидя на стуле.

1-4 – оторвать ступни от пола, бедра неподвижны, все мышцы напряжены – вдох;

5-8-возвращение в и.п.-выдох.

Для оценки эффективности инновационной программы по шейпингу проводилось тестирование и анкетирование студенток в начале и конце исследования.

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности студентов

Тесты	Сентябрь			Декабрь		
	Результат	Баллы	Уровень физической подготовки	Результат	Баллы	Уровень физической подготовки
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	14,2	1	Неудовлетворительный	16,1	2	Низкий
Поднимание туловища сидя за 1 мин. (раз)	34,7	2	Низкий	40,4	3	Средний
Наклон туловища вперед в положении сидя (см)	12,4	2	Низкий	17,3	3	Средний

Анализ результатов тестирования в начале исследования обнаружил, что студентки имели низкий уровень физической подготовленности, при этом результаты теста «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» оказались ниже нормативных показателей для данного уровня. У студенток, которые занимались по инновационной программе по шейпингу, произошло значительное улучшение результатов тестирования, по которым их физическая подготовленность стала соответствовать среднему уровню (таблица 1).

Проведенное анкетирование выявило, что использование инновационной программы по шейпингу с элементами системы ХАДУ способствовало повышению мотивации к занятиям по физическому воспитанию, уровня стрессоустойчивости работоспособности. Занятия вызвали положительные эмоции у студенток и улучшение их самочувствия и настроения.

Выводы:

1. Использование инновационной программы по шейпингу способствует повышению мотивации к практическим занятиям, уровню стрессоустойчивости и работоспособности, развитию гибкости, силовых качеств и улучшению самочувствия студентов.

2. Представленная программа способствует повышению эффективности учебного процесса и может быть предложена для внедрения в учебных заведениях высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

5. Арабули Звиад. Практика оздоровления организма. Система ХАДУ. М.: София, 2016. - 192 с.

6. Зотин В.В., Осмачко М.И. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой//сб.тр.9-й Всеросс. научно-практ. конф.."Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций". - Екатеринбург,2019. - С.209-213

7. Зотин В.В., Чешуина Я.В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов//сб.тр.всеросс.науч.практ.конф. "Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании". - Чайковский,2011. - С.122-123

8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2018. - 144 с.

9. Мартиросова Т.А., Новикова Е.В. Здоровый образ жизни в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Инновации в науке и практике / Сборник статей по материалам VI международной научно-практической конференции (15 марта 2018г., г. Барнаул). В 5 ч. Ч. 3 / – Уфа: Изд. Дендра, 2018. – С. 69 – 76.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СО СТУДЕНТАМИ ИРКПО ПО ТЕМЕ ЗОЖ

Сокова Е.Н., Кокорина Е.В.

Россия, г. Иркутск. Иркутский региональный колледж педагогического образования (ИРКПО)

Жизнедеятельность человека осуществляется в сложной, перегруженной техническими средствами среде обитания. Эта среда насыщена многочисленными вредными факторами, которые представляют реальную опасность для здоровья и жизни людей. Здоровье человека становится приоритетной социальной ценностью. В нашей стране уделяется постоянное внимание к сохранению и укреплению собственного здоровья, ориентируют населения на здоровый образ жизни.

Современное отношение к здоровью в студенческом обществе приобретает особую значимость, а особенно с последними событиями коронавирусной инфекции. Данное событие требует от каждого человека и всего общества особого внимания к данному вопросу.

Здоровый образ жизни, направлен в целом на профилактику заболеваний, поэтому карантин общества - это одна из актуальных тем.

А как говорят наши современники здоровье – это отрезок времени от одного заболевания к другому.

И так, чтобы защитить себя и окружающих — необходимо минимизировать риски заражения:

1. Не посещать мест скопления множества людей это: супермаркеты, аптеки, театры, кино, и другие. Без необходимости не посещать людные места, не пользоваться общественным транспортом и уж тем более, не участвовать в разного рода развлекательных мероприятиях.

2. Мыть руки, желателно хозяйственным мылом, а при возможности пользоваться влажными салфетками;

3. Проветривать помещение- каждый день и на дню несколько раз;
4. При первых симптомах простуды — быть дома и не заражать членов семьи и окружающих— вызывать врача.
5. Маски советуют носить всем, их можно сделать самим из ваты и бинта, как нас учили на уроках ОБЖ [5].

Пандемия - это глобальная угроза человечеству!

В связи с этим наш колледж перешёл, как и другие организации на дистанционное обучение. Каждый педагог прошел курсы по дистанционному обучению.

По системе Moodle на сайте колледжа ИРКПО все преподаватели отслеживают выполнение домашних заданий студентами, которые заранее подготовили и разместили их для студентов

В ИРКПО существует студенческое научное общество, в работе которого принимают участие студенты всех отделений. Ежегодно в апреле месяце в стенах колледжа по линии этого общества проводится неделя «науки» и студенты под руководством преподавателей готовятся к конференции "Творческий поиск молодых в науке и практике" на разные темы, в том числе и касающиеся здоровья и здорового образа жизни. Например, в 2012 году – «Кровь – удивительная жидкость», в 2013 – «Дыхание – это жизнь», в 2014 – «Витамины – эликсиры жизни», в 2015 году проведена конференция со студентами второкурсниками - «Наша кожа». Проводились «Круглые столы» по темам: «Гипер и гипо функции щитовидной железы», «Сотовый телефон — за и против», «Берегите своё сердце смолоду», «Спид – чума XX века». Студенты тщательно и заранее готовятся к таким мероприятиям, а лучшие доклады их отбирают, и они публикуются в сборнике как колледжа, так и других различных организациях [1; 2].

На всех отделениях нашего колледжа студенты изучают такие дисциплины как «Анатомия, физиология и гигиена», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Биологию» где получают необходимые знания о строении тела человека, функциях всех органов и систем, о влиянии различных факторов на здоровье человека, знакомятся с профилактикой различных болезней в том числе и инфекционных, что в нынешнее время имеет огромное значение.

Студенты и педагоги на ежегодных занятиях и семинарах учатся оказывать первую медицинскую помощь при травмах, остановке дыхания и сердца.

Преподавателями естественных дисциплин осуществляется ежегодная просветительская работа по ЗОЖ не только для студентов, а для всего педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья.

В концепции Российской Федерации к устойчивому развитию сказано: «В соответствии с принципами устойчивого развития, выработанными на Конференции ООН по окружающей среде и развитию и последующих

международных форумах, должна предусматриваться реализация комплекса мер, направленных на сохранение жизни и здоровья человека» [3].

Поэтому, преподаватели спортивных и естественных дисциплин, принимают ежегодно активное участие в проведении традиционного «Дня здоровья», который проводят в первых числах сентября. Данное событие по своим масштабам очень большое мероприятие, в котором участвуют все студенты и преподаватели колледжа.

Первоначально «День здоровья» проводился в прелестном месте на поляне реки Олха, по железной дороге на станции «Дачная», а с 2014 года в сосновой роще, что находится рядом с колледжем. Далее в последующие годы на нашем спортивном стадионе. В этот день наши студенты участвуют в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике, в эстафетах, конкурсах кто самый сильный, ловкий, по приготовлению лучшего осеннего букета и букета из подручного материала и др.

На этом празднике выявляются самые лучшие и активные спортсмены, инициаторы групп, флористы, а пребывание в течение дня на открытом воздухе способствует укреплению здоровья и улучшению дружественной обстановки в коллективе.

Уже не первый год 7 апреля в нашем колледже отмечается «Всероссийский урок здоровья», который вначале был определён в Письме Министерства образования РФ от 6.02.2003 г.

Цель «Всероссийского урока здоровья» – привлечение студентов и наших педагогов к вопросам охраны здоровья, воспитанию отношения к здоровью как к самой большой ценности.

В течении всего учебного дня 7 апреля, практически во всех аудиториях со студентами всех групп проводятся мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Наши студенты принимают участие в спортивной жизни колледжа: легкоатлетическом кроссе, гиревом спорте, соревнованиях по баскетболу, волейболу и др. мероприятиях.

7 апреля 2020 г. администрация нашего колледжа объявила о флешмобе #ИРКПО на зарядку становись! Всех призвали делиться своим видео с зарядкой или другими комплексами упражнений и не забывать отметить профиль нашего колледжа @irkpo_inst в Инстаграмм.

Студенты встречаются с медицинскими работниками, в библиотеке и методкабинете проходит выставка оздоровительной и медицинской литературы, на переменах звучит радиогозета «Мудрое слово о здоровье», демонстрируются видеоролики об инфекционных заболеваниях, болезнях дыхательной, сердечно-сосудистой систем и др.

Большой популярностью у студентов и педагогов колледжа пользуется однодневный туристический поход под руководством «Заслуженного путешественника России» Александра Николаевича Вырыпаева, получивший название «Поход за здоровьем». Маршрут похода Иркутск – ст. Орленок, далее восхождение на скальники: «Идол», «Старуха» или «Витязь».

В зимний период студенты физкультурного отделения и так же все желающие принимают участие в ночном лыжном переходе «Станция Большой луг – Иркутск», посвященный «Дню защитника Отечества» в этом мероприятии активно участвуют и наши выпускники со своими учениками и собственными детьми. Всех участников лыжного перехода в торжественной форме провожают в колледже, а рано утром на следующий день встречают вкусной едой с полевой кухни.

Такие мероприятия оставляют неизгладимый след в сердцах наших студентов, делают их закаленными, мужественными, смелыми и способными прейти на помощь в сложную минуту [4].

Проведенное нами анкетирование студентов в 2019 г по вопросу «Факторы риска для здоровья» показало, что 70% опрошенных практически здоровы, 51% живут и учатся с хорошим настроением, 45% ведут здоровый образ жизни, 41% студентов не досыпают так как совмещают учебу с работой, 27% -имеют неполноценное питание. Ежели говорить о девушках, особенно тех, кто поступил на учёбу в 2019 году, то 2% курят и ведут малоактивный образ жизни. На наш взгляд, большую часть дня они проводят на занятиях в аудиториях, а занятия по физической культуре редко посещают, спят мало - максимум 6 часов в сутки, питаются 1 -2 раза в день: обед; ужин.

Ребята физкультурного отделения при анкетировании сообщили, что не имеют этой вредной привычки, не курят и это говорит о том, что курение и спорт несовместимы, так, что здоровье своё почитают первым для тебя сокровищем. Физические нагрузки оказывают влияние на все системы организма: увеличивают силу мышц, эластичность, координацию движений, гибкость и др.

«Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (слова древнегреческого философа Аристотеля). Физическая активность: занятия физкультурой оздоровительной направленности; в спортивных секциях, обычные пешие прогулки в течение дня, также указывают на физическую активность наших студентов.

Убедившись на конкретных примерах в жизни нашего общества, а ныне - это пандемия коронавируса «Covid-19», наши студенты по-иному смотрят на свой образ жизни, чаще просматривают дополнительную литературу о здоровье, готовят интересные доклады, делают презентации и др.

Постепенно втягиваясь в учебный процесс, внеклассную деятельность, общеколледжные мероприятия наша молодёжь понимает и осознают, что всего в жизни можно добиться, имея хорошее здоровье и ведя здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большаков, В. А. Организация учебных занятий в специальных медицинских группах / В.А. Большаков, Е.В. Кокорина: материалы IV студенческой заоч- ной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ, г. Иркутск, 27-29 апреля 2015г. в 2 томах. Иркутск, 2015. Т. 2.– С. 378 -380.

2. Денeko, A.B. Особенности текбола как вида спорта. I Всероссийская научно-практическая конференция студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития» / A.B. Денeko, E.B. Кокорина., E.H. Сокова. 20-21 ноября – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. С. 236-238.

3. О Концепции перехода Российской Федерации к устойчивому развитию. <http://docs.cntd.ru/document/9017665/> режим доступа от 30.03.2020 г.

4. Сокова, E.H. Воспитание здорового образа жизни студентов колледжа через учебный процесс и внеклассную работу/ E.H. Сокова, M.A. Нуйкина: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ, г. Иркутск, 27-29 апреля 2015г. в 2 томах. Иркутск, 2015. Т. 1.– С. 303-306.

5. Тарасюк E. Как защитить себя от коронавируса? https://yandex.ru/q/question/health/kak_zashchititsia_ot_koronavirusa_6ca1f787/?utm_source=yandex&utm_medium=wizard&answer_id=dc56350a-cb24-45e1-82ca-8004fd6ffbf режим доступа от 30.03.2020 г.

СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Солт E.C.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В современном мире, когда преобладают большие умственные и психоэмоциональные нагрузки на человека, возникает риск увеличения числа людей различных профессий с синдромом эмоционального выгорания. Это относится и к молодым людям, которые выбирают профессию, но со временем понимают, что выбрали не ту специальность, поэтому также возникает эмоциональная напряжённость, которая приводит к различному виду психологических и психических расстройств.

Синдром эмоционального выгорания (далее СЭВ) - это состояние эмоционального и физического истощения, возникающее в результате длительного воздействия профессионального стресса средней интенсивности. Хотя стресс является в некоторой степени физиологическим и нормальным компонентом повседневной жизни, слишком сильный или продолжительный стресс является токсичным. Люди, перегруженные обязанностями и повседневными заботами, больше всего подвержены риску эмоционального выгорания. СЭВ свойствен людям, которые постоянно сталкиваются с негативными переживаниями других людей и оказываются лично вовлеченными в них [2]. Рис.1. Динамика роста количества населения, занимающихся спортом



Динамика роста количества населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом



В 2014 году количество систематически занимающихся составило

3 млн. 179 тыс. человек



Увеличение показателя достигается путем:

- внедрения в городе Москве Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- увеличения количества спортивных секций и оздоровительных групп;
- увеличения числа участников Московских Спартакиад и Московских студенческих игр;
- развития спортивной базы и сети спортивных клубов;
- популяризации физической культуры, спорта и пропаганды здорового образа жизни в СМИ

3

Одним из методов профилактики СЭВ можно выделить занятие спортом. Необходимо отметить, что подходят любые виды тренировок, как на свежем воздухе, так и в спортивных комплексах. Выделяемые в кровь при стрессе глюкокортикостероиды – адреналин и норадреналин – являются гормонами, повышающими работоспособность и энергичность организма. Быстрое снижение их концентрации в крови происходит при движении, физической активности. Если движение отсутствует, то увеличенная концентрация данных гормонов в крови повышает тревожность и усиливает неблагоприятное воздействие стрессоров на организм. Хорошую разгрузку дают ходьба, бег, плавание, танцы [1]. В Иркутской области в последние годы наблюдается тенденция к увеличению количества людей разных возрастов, которые регулярно занимаются физической активностью. Казалось бы, всего несколькими годами ранее уличный спорт совсем не был развит в городе Иркутске: открытые тренажеры считались редкостью, отсутствовали бесплатные теннисные корты и скейт-парки, а оснащение школьных стадионов оставляло желать лучшего. На сегодняшний день ситуация кардинально изменилась, и иркутяне всё больше занимаются активными видами спорта на открытом воздухе: горожане катаются на коньках, играют в теннис и пляжный волейбол, гоняют в футбол, бегают по утрам, занимаются экстремальными видами спорта в безопасных условиях. По итогам опроса независимого агентства Zoom Market город Иркутск входит в 20 самых спортивных городов Российской Федерации [3]. Такая же тенденция наблюдается по всей России [4] (Рис.1).

Если обратиться к опыту европейских компаний, то практически в каждой организации есть специально отведённое помещение, где стоят спортивные тренажёры и люди во время обеденного перерыва имеют возможность позаниматься спортом. Например, в университетах Германии для сотрудников проводят зарядку, чтобы у людей, которые длительное время сидят за компьютерами или приборами была возможность снять напряжение. В Китае также огромное значение придают различным видам дыхательных практик на рабочих местах. необходимо уделять особое внимание созданию благоприятных условий для систематических занятий физической культурой, что в свою очередь способствует профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Выводы:

1. Занятия спортом оказывают благоприятное воздействие на человека и являются профилактикой СЭВ.
2. Работодателям выгодно создавать условия для разгрузки сотрудников при занятиях спортом, в т.ч. на рабочих местах.
3. Необходимо развивать существующую систему профилактических мероприятий и строить новые спортивные комплексы для организации работы более доступных секций для всех категорий населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2005. – 336 с.
2. Сивас, Н.В. Физическая активность в профилактике и реабилитации синдрома эмоционального выгорания медиков / Н.В. Сивас // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». - 2011 год. - №9(79). - С. 127-130.
3. Электронный ресурс : <http://irkutskinform.ru/2018/12/07/23316/>
4. Электронный ресурс:
https://issuu.com/mosSPORT/docs/infografika_gp_sport_moskvy_23.06.2/3

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ВИДЕ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ: ПРИЗНАКИ, ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ

Шаракининова С.Ч.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский юридический институт (филиал)
Университета прокуратуры Российской Федерации*

Нервная анорексия на данный момент становится весьма распространенным заболеванием, охватившим почти весь мир, в том числе и Россию. Это связано с взрывным ростом распространенности этого заболевания в последние годы и тяжестью последствий анорексии для соматического здоровья. Как правило, данная патология развивается в подростковом возрасте

и преимущественно у лиц женского пола. Девочки – подростки в погоне за идеалом, возводят худобу в культ, истязают себя диетами и доводят свой организм почти до полного истощения.

Для полного понимания данной проблематики, обратимся к истории. Анорексия с латинского «*anorexia nervosa*» дословно переводится как «без аппетита». Нервная анорексия представляет собой синдром навязчивого страха набрать вес, проявляющийся целым рядом компульсивных действий, направленных на похудение. Эта проблема известна и признается на протяжении многих веков всеми обществами, даже теми, в которых культурные предпочтения отдаются упитанному внешнему виду. Впервые нервная анорексия была описана Ричардом Мортонем в 1689 г. К концу XIX ст. спор велся между английским врачом Уильямом Галлом (1874) французским Ласегом (Lasègue), каждый из которых утверждал, что именно он первым описал это состояние. Несмотря на то, что у экспертов нет единого мнения по этому вопросу, по всей видимости, именно Ласег (Lasègue (1873) впервые использовал, ставший долговечным, термин – «анорексия» в своей публикации «*De l'anorexie hysterique*» [1, с. 635-643].

Что же представляет собой анорексия? Анализ научных источников и Международной классификации болезней 10-го пересмотра позволяет сделать вывод, что анорексия – это расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса [6, с. 189-197]. Условно признаки анорексии можно разделить на физиологические и психологические [8, с. 176].

К первой группе признаков можно отнести следующие признаки: потеря значительной массы тела (в среднем 18–30% от необходимой массы тела, соответствующей возрасту и росту), пониженные температура и артериальное давление, повышенную утомляемость, обмороки и головокружения, нарушения сна и др. В группу психологических признаков входят: ограничение в приеме пищи или отказ от нее, нарушение способов и режима питания, изнурительные физические нагрузки, ощущение стыда и дискомфорта от съеденной пищи и др. [5, с. 97-99].

Анорексии наиболее часто подвержены у представительниц женского пола как подросткового возраста, так и молодых женщин, но ему могут быть подвержены юноши и молодые мужчины, а также дети, приближающиеся к пубертатному периоду, и женщины старшего возраста (вплоть до наступления менопаузы) [4, с. 27-29].

Причины развития нервной анорексии, как правило, кроются в сочетании множества факторов, к числу которых можно отнести социальный, генетический, а также индивидуальные особенности личности [2, с. 44-55].

Наиболее сильное влияние оказывает социальный фактор, который находит себя в нескольких проявлениях. Во-первых, стандарты красоты и идеалы фигуры навязываются обществом с помощью красивых фотографий в

глянцевых журналах и социальных сетях, что заставляет человека считать стройность, худобу нормой. Далее происходит осознание себя не соответствующим этим представлениям о красивом теле, и о красоте в целом. Это в свою очередь порождает комплекс собственной неполноценности и желание любыми способами «подогнать» под эти идеалы.

Во-вторых, следует упомянуть, что согласно статистике, в большей степени подвержены данному расстройству девочки в подростковом возрасте. В силу гормональных перестроек во время пубертатного периода, многие девушки в возрасте 13-18 лет страдают от лишнего веса. В этом же возрасте возникает желание быть привлекательной и изящной, хрупкой, чтобы нравиться как обществу в целом, так и представителям противоположного пола в частности. Находя несовершенства своего тела (почти всегда мнимые), подростки страдают от публичного высмеивания и издевательств со стороны сверстников. Однако не только ровесники, но и близкое окружение (учителя, члены семьи, родственники и т.п.) зачастую оказывает влияние на психику подростка. Сами того не замечая, они употребляют, казалось бы, безобидные выражения «пухленькая», «неповоротливая» и другие. Но тинэйджеры воспринимают это как критику и начинают изнурять себя диетами [4, с. 171-175].

Третьим проявлением социального фактора может служить психотравмирующая обстановка в доме и в семье. Многие подростки переживают семейные «неурядицы» очень болезненно и сбрасывают вес для привлечения внимания со стороны взрослых.

Генетический фактор является спорным. В случаях, когда кто-то в семье страдает анорексией, нередко оказывается, что другие родственники часто проявляют такие черты личности, как перфекционизм и склонность к навязчивостям. Дело не в том, что эти расстройства прямо передаются по наследству. Скорее, похоже, что индивиды наследуют черты личности в виде перфекционизма и повышенной тревожности [7, с. 13-32].

К каким последствиям приводит анорексия? Данное расстройство оказывает огромное влияние на организм человека. Со стороны психики последствия могут быть следующими: депрессия, обсессивно-копульсивные расстройства, склонность к суициду, нарушение мыслительных процессов.

Физиологические осложнения представляются более серьезными, т.к. многие из них носят необратимый характер. К их числу, в первую очередь, относятся гормональные изменения. Так, анорексия влияет на выработку половых гормонов – это эстроген и дегидроэпиандростерон. Эстроген имеет большое влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы (сердце, сосуды, капилляры) и опорно-двигательного аппарата (кости, хрящи и т.д.). А дегидроэпиандростерон в свою очередь играет важную роль в регуляции цикла, нормальном протекании беременности, и тормозит процессы старения в организме.

Также анорексия оказывает негативное воздействие на выработку гормонов щитовидной железой, которые регулируют обменные процессы в организме, и во многом отвечают за рост тканей и органов, а также их восстановление.

Сердечные заболевания являются наиболее распространенной причиной смерти у людей с тяжелой формой нервной анорексии. От 80 до 90% женщин больных анорексией сталкиваются, с такими нарушениями как остеопения – это потеря кальция в костях, а у 40% развивается остеопороз (потери плотности костной ткани).

При анорексии, развивается масса нарушений в работе желудочно-кишечного тракта (судорожные боли в желудке, нарушения нормальной деятельности всех органов пищеварительной системы и т.д.), отдельно разбирать каждый орган и нарушения в нем в данной статье не имеет смысла, так как это тема не одной статьи. Потому, можно сказать, что, в общем и целом, происходит процесс развития полиорганной недостаточности (дистрофия внутренних органов) и в поздней и запущенной стадии анорексии восстановление органов и тканей практически невозможно.

Для полного понимания и более глубокого изучения темы анорексии нами был проведен социологический опрос. Было опрошено 47 респондентов мужского и женского полов в возрасте от 15 до 27 лет. По результатам опроса мы подвели итоги:

75% опрошенных не довольны своей фигурой и хотели бы похудеть, 53% респондентов сидели на диетах (из них 37% на строгих);

23% участвовавших в опросе имели проблемы со здоровьем из-за чрезмерного похудения;

22% респондентов ответило, что знакомы с проблемой анорексии в виду того, что с ней сталкивались их родственники, друзья, знакомы и т.п.;

6% опрошенных перенесли анорексию лично.

На наш взгляд, данная статистика очень ярко показывает актуальность данной проблемы, т.к. с ней сталкиваются люди разных возрастов, разного пола и разного социального статуса.

По нашему мнению, одной из причин актуальности вопроса анорексии анорексия является то, что этому расстройству в большей степени подвергаются подростки, как правило девочки. В погоне за красотой они совершенно забывают о самом главном – о своем здоровье, что приводит к необратимым последствиям в виде летального исхода.

Главная проблема заключается в том, что социальные сети кишат группами («Типичная анорексичка», «Голод», «Кости» и т.д.), которые внушают, что добиться своеобразного идеала красоты возможно только голодом и изнуряющими физическими упражнениями. И поддаваясь на провокации этих групп, подростки сами того не подозревая загоняют себя в «яму», выбраться из которой удастся далеко не каждому.

Таким образом, проанализировав симптомы, причины и последствия нервной анорексии, можно прийти к следующим выводам.

1. Нервная анорексия является очень серьезной и актуальной проблемой в современное время, т.к. этому расстройству подвержены представители как женского, так и мужского полов, им страдают индивиды абсолютно разного возраста – как подростки, так и представители более зрелого возраста.

2. Симптомы расстройства, как правило, бывают видны невооруженным взглядом – значительная потеря веса, угнетенное психоэмоциональное состояние, болезненный внешний вид и отказ от употребления пищи.

3. Существуют разнообразные причины развития анорексии, от социальных до генетических. К числу социальных можно отнести навязывание стандартов красоты с помощью СМИ и социальных сетей, переходный возраст, а также психотравмирующая обстановка в кругу семьи. Генетический фактор является довольно – таки спорным, однако все же признается некоторыми авторами.

4. Последствия данного расстройства весьма значительны и разрушительны для организма. Негативное влияние оказывается на почти системы организма: сердечно-сосудистая система, опорно - двигательный аппарат, гормональная система организма, а также пищеварительная система.

Хочется рекомендовать людям, которые хотят добиться фигуры своей мечты, не сидеть на диетах или голодать, а придерживаться правильного питания и заниматься умеренными физическими нагрузками, ведь самое главное – быть здоровым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балакирева, Е. Е. Нервная анорексия у детей и подростков (клиника, диагностика, патогенез, терапия) : дисс. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / Е. Е. Балакирева. – Москва, 2004. – 207 с

2. Грошева, Е. В. «Мода» на анорексию среди девочек-подростков как социально-психологический феномен / Е. В. Грошева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – №2. – С. 27-33.

3. Коркина, М. В. Роль возрастного фактора в формировании клиники нервной анорексии / М. В. Коркина, Б. В. Зейгарник, М. А. В. В. Карева, Мариллов // Журнал невропатологии и психиатрии. – 1976. – №3. – С. 1871–1875.

4. Коркина, М. В., Цивилько М. А., Мариллов В. В. Нервная анорексия / М. В. Коркина, М. А. Цивилько, В. В. Мариллов. – М.: Медицина, 1986. – 102 с.

5. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. – СПб.: Оверлайд, 1994.

6. Орлова, О. В. Расстройства пищевого поведения как интегративная научная проблема / О. В. Орлова // Акмеология, 2015. – №3 (55). – С. 13–32.

7. Сулейманов, Р. А. Особенности доманифестного периода нервной анорексии: дисс. ... канд. мед. наук : 14.00.08 / Р. А. Сулейманов. – М., 2005. – 254 с.

8. Fichter, M. M., Pirke K. M. Somatische Befunde bei Anorexia nervosa und ihre differential diagnostische Wertigkeit, *Nervenarzt*, 2002, Bd.53, № 11, pp. 635–643.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Швец А.О.

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

Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму одним из приоритетных направлений своей деятельности признает активизацию физкультурно-спортивной работы среди молодежи, направленную на профилактику наркомании и антисоциального поведения населения.

Средства физической культуры и спорта в рамках профилактики используются в трех уровнях:

- 1) Применение мероприятий по отношению к молодежи, целью которых является отвлечение от «вредных привычек» молодых граждан, заполнение «вакуума» свободного времени, формировании оптимистического взгляда на жизнь;
- 2) Установки на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;
- 3) Формирование и коррекция основных свойств личности молодежи в процессе занятия физическими упражнениями [2].

Международный опыт показывает, что привлечение к борьбе с наркоманией выдающихся спортсменов, кумиров молодежи очень эффективно воздействует на сознание молодых людей и существенно препятствует распространению этого негативного явления среди молодого населения. Осуществляются эти уровни в самых разнообразных направлениях. Основным среди них является спортивно-массовые мероприятия (в том числе и физкультурно-оздоровительные), поскольку соревновательность является основополагающим качеством спортивной деятельности, а спорт представляет в свою очередь официальное систематически возобновляемое соревнование. Важным является соблюдение цели методики проведения любых соревнований - сопоставление собственных способностей со способностями других должно формировать мотивацию к самосовершенствованию участников состязаний [3].

Немаловажным направлением можно признать информационно-образовательные акции, целью которых является организация учебной деятельности школьников и учащейся молодежи в области основания знаний о

негативных последствиях наркомании и в сфере удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах. И наконец, важным компонентом любого профилактического мероприятия выступают агитационно-пропагандистские акции. Программы данных мероприятий должны содержать не только запугивающую информацию, но и прежде всего, конкретные предложения по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

Таким образом, физическая культура и спорт как фактор профилактики наркомании и неразрывно с ней связанной преступности занимает первостепенное и ведущее значение (что закрепляется на уровне законодательства, в нормативно-правовых актах). Меры спортивного характера представляются нам наиболее эффективными, поскольку акцент в таких мероприятиях смещается на каждого отдельного гражданина, на его личностное и духовное развитие.

Формирование культуры здорового образа жизни как одного из важнейших результатов социализации личности ребенка является приоритетным направлением деятельности в современном образовании, главным показателем качества которого является здоровье ребенка. Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия - главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека и одновременно является одним из ведущих условий успешного социально-экономического развития страны.

В этой связи сформированная культура здорового образа жизни - многокомпонентного и интегративного качества личности - становится, без сомнения, целью и одним из основных результатов социализации личности.[4]

Муниципальные учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обладают сегодня достаточными ресурсами для того, чтобы целенаправленно и комплексно воплощать обозначенную цель.

Основными направлениями деятельности спортивных школ города в этой сфере являются информационное просвещение, пропаганда здорового образа жизни, профилактика негативных социальных проявлений, в том числе и в отношении собственного здоровья, создание здоровье-сберегающей и здоровье-формирующей среды, наконец, обучение здоровому образу жизни в рамках реализуемых дополнительных общеобразовательных программ.

Пропагандируя здоровый образ жизни, педагоги спортивных школ используют различные формы организации деятельности детей.

С высоким коэффициентом эффективности в режиме прямого взаимодействия проходят презентации спортивных школ и культивируемых в них видов спорта [1.30].

Ежегодно, например, во время декады дополнительного образования учащиеся общеобразовательных учреждений имеют возможность стать участниками мастер-классов, спортивных и интеллектуальных

игрсоревнований, которые в нашей школе проходят под девизом «Приходите, занимайтесь, тренируйтесь!».

Особо следует остановиться на деятельности спортивных ассоциаций, созданных учреждениях дополнительного образования и обладающих собственным конструктивным опытом в сфере формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Важно отметить, что спортивные ассоциации, объединяя в своих рядах учащихся всех школ города, позволяют интегрировать усилия педагогов общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования в обеспечении условий для успешного формирования культуры здорового образа жизни и создания единой здоровье-сберегающей и здоровье-формирующей среды, без чего невозможно успешное решение обсуждаемой сегодня проблемы.

Спортивные школы города прилагают немало усилий для создания, во-первых, материально-технических условий, обеспечивающих безопасность и рациональную организацию деятельности учащихся и педагогов; во-вторых, психолого-педагогических условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья детей и ориентирующих их на полноценную и продуктивную личностную самореализацию.

Становлению ответственного отношения к собственному здоровью способствуют и регулярные, дважды в год организуемые совместно с врачебно-физкультурным диспансером, профилактические медицинские осмотры, которые обеспечивает контроль состояния здоровья занимающихся, а систематичность таких обследований приучают детей к мысли об их необходимости и важности.

Пропагандируя занятия физической культурой и спортом, просвещая детей, подростков и молодежь в вопросах здорового образа жизни, мы уделяем большое внимание профилактической работе как в рамках реализации общеобразовательных программ, так и на специально организованных мероприятиях – днях здоровья, акциях, физкультурно-оздоровительных и открытых спортивно-массовых мероприятиях по различным видам спорта.

Нельзя обойти вниманием целевые программы и проекты, ориентированные на сохранение, укрепление и компенсацию здоровья, формирование ответственного к нему отношения, признание приоритета здоровья и здорового образа жизни как лично и социально значимой ценности [1.32].

К числу наиболее успешных следует отнести программы организации летнего оздоровительного отдыха детей, которые включают в себя создание профильных отрядов на базах лагерей дневного пребывания общеобразовательных учреждений, выезды в загородные оздоровительные лагеря, проведение учебно-тренировочных сборов.

Правильно организованный летний отдых позволяет комплексно формировать все компоненты культуры здорового образа жизни как социально-педагогического феномена.

Каковы же результаты деятельности по формированию культуры здорового образа жизни?

Во-первых, это приток детей в спортивные школы.

Во-вторых, увеличение числа учащихся общеобразовательных школ, вовлеченных в массовые спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия – одновременно в общегородских мероприятиях, организуемых спортивными школами.

В-третьих, относительно стабильные показатели физического развития.

Наконец, и это, может быть, самое главное, позитивные изменения происходят в поведении ребят. Они становятся более дисциплинированными и ответственными, трансформируется их система ценностей.

Более 63% детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, выбирают здоровье и здоровый образ жизни в качестве приоритетных личностно-значимых ориентиров.

Кроме того, показателем эффективности деятельности спортивных школ города по формированию культуры здорового образа жизни, как одного из основных результатов социализации, является осознанный выбор учащимися профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры – его ежегодно делают до 5% выпускников [3].

И тем не менее, состояние здоровья, общий уровень культуры здорового образа жизни наших детей далеки от желаемых.

Поэтому работу, которая проводится, без сомнения, следует поднимать на новый уровень.

Для этого необходимы новые подходы к формированию культуры здорового образа жизни, в частности ориентация на комплексное решение названной проблемы, поиск новых технологий и механизмов, активное включение в реализацию мероприятий по внедрению в образовательную практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и главное - интеграция и согласование деятельности всех, кто заинтересован в сохранении их здоровья детей и их успешной, социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева Е.В. Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории. // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. 2011, вып. 15, С. 29-50.

2. О здоровом образе жизни молодежи [Электронный ресурс]//Российский государственный университет туризма и сервиса.URL: <http://rguts.ru> (дата обращения: 28.03.2020).

3. Чистякова Д.В., Еремеев Е.А. Отношение студентов к вредным привычкам и здоровому образу жизни[Электронный ресурс]// Алтайская государственная академия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ДЮСШ

Шолохов В.А., Поскотинова М.В.

*Россия, г. Новокузнецк, Новокузнецкое училище (техникум)
олимпийского резерва*

Процесс управления качеством развития личности определяется одним из актуальных педагогических процессов, основы которого могут быть уточнены в контексте идей адаптивно-продуктивного развития личности [1-8], целесообразность уточнения которых обусловлены такими элементами самоорганизации качества развития личности, как педагогическая фасилитация, педагогическая поддержка и научное донорство [1].

Педагогические условия управления качеством развития личности в ДЮСШ – совокупность элементов организации деятельности в ДЮСШ как организации социализации и самореализации личности, представляющей образовательные услуги, направленные на повышение уровня продуктивного развития личности через спорт.

Выделим основные положения, определяющие совокупность реализуемых моделей управления качеством развития личности в ДЮСШ, в теоретизируемых педагогических условиях управления качеством развития личности в ДЮСШ.

Педагогические условия управления качеством развития личности в ДЮСШ:

- формирование интереса личности в ДЮСШ к физкультурно-спортивным мероприятиям;
- определение возможностей социализации и самореализации личности в спорте в системе популяризируемых ресурсов и продуктов развития личности через спорт;
- наукосообразность выбора составляющих теоретизации качества решения задач целостного развития личности через спорт;
- мотивация личности к продуктивному становлению в избранном направлении деятельности;
- системная интеграция продуктов и технологий деятельности, основы и возможности которых регламентируются в системе непрерывного образования, физической культуре и спорте, науке;
- индивидуализация, персонификация, коллективное решение задач развития личности и группы (команды) в ДЮСШ как организации социализации и самореализации детей и юношества;

- уточнение и реализация потребностей личности в самоанализе (использование технологий резюме, технологий самопрезентаций, портфолио и пр.);
- использование основ педагогической фасилитации и педагогической поддержки, методов и технологий развития творческих способностей в оптимизации уровня достижений личности в спорте;
- повышение уровня доступности непрерывного физкультурно-спортивного образования работникам ДЮСШ (в том числе аспирантуры и докторантуры);
- возрастосообразный и персонифицированный учет выбора модели перехода из одного направления социализации и самореализации в другое (причина устанавливается или ситуативно – травма, смена региона проживания, или целенаправленно – поступление в УОР, вуз физкультурно-спортивного профиля и пр.);
- включенность личности в процесс осознанного признания спорта избранным направлением самореализации, самоактуализации и самоутверждения.

Педагогические условия управления качеством развития личности в ДЮСШ позволяют раскрыть направленность достижений личности в системе определяющих роли и отношения возможности развития через спорт, регламентация которых обусловлена различными составляющими возрастосообразного и мультисредового решения задач «хочу, могу, надо, есть».

ЛИТЕРАТУРА

1. Козырева О.А. Педагогическая поддержка, фасилитация и научное донорство в формировании человеческого капитала // Человеческий капитал как ключевой фактор социально-экономического развития региона: матер. Всеросс. науч.-практич. междисциплинар. конфер. Т.1. ; под ред. д-ра ист. наук, проф. В.В. Моисеева (Белгород, 6–7 февр. 2020 г.) – Орёл: АПЛИТ, 2020. С.243-257.
2. Кувшинов А.А., Балицкая Н.В. Педагогическое моделирование как технология и метод инновационного обновления возможностей педагогической деятельности // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.167-170.
3. Поскотинова М.В., Соловьев С.А. Здоровьесберегающее знание и здоровьеформирующее мышление у обучающихся в системе непрерывного образования// Модернизация культуры: знание как инструмент развития : матер. VII Междунар. науч.-практич. конф., 20-21 мая 2019 г.: в 2 ч. / под ред. С.В. Соловьевой, В.И. Ионесова, Л.М. Артамоновой. – Самара: Самар. гос. ин-т культуры, 2019. – Ч. II. С.280-283.
4. Урженко Н.В. Некоторые особенности продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : матер. Всеросс. науч.-практич. конфер. (г. Челябинск, 14-15 нояб. 2019 г.) ; под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. С.334-336.
5. Устинова Л.А. Модели доступности и научности знаний в управлении качеством образовательной организации // Модернизация культуры: знание как инструмент развития :

матер. VII Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 мая 2019 г.: в 2 ч. / под ред. С.В. Соловьевой, В.И. Ионесова, Л.М. Артамоновой. – Самара: Самар. гос. ин-т культуры, 2019. – Ч. II. С.287-290.

6. Чигишев Е.А. Спортивно-образовательная среда как модель культуры и развития личности // Модернизация культуры: знание как инструмент развития : матер. VII Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 мая 2019 г.: в 2 ч. / под ред. С.В. Соловьевой, В.И. Ионесова, Л.М. Артамоновой. – Самара: Самар. гос. ин-т культуры, 2019. – Ч. II. С.291-294.

7. Чигишев Е.А., Козырев Н.А., Козырева О.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

8. Шелтреков М.О., Угольников О.А. Теоретизация качества формирования идей продуктивности в технологиях самоанализа и самопрезентации // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междунар. участ.) науч.-практ. конф. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.299-301.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОРАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА.

Якимова Д.А.

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

Физическая культура и спорт являются главными факторами развития личности. Они сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни. Под спортом подразумевается вся общность этого термина, ведь спорт — это не только, какие-то усиленные и тяжелые тренировки, а это и йога, и плавание, и бег, и различные другие виды. Именно они помогают нам находиться в гармонии с собой, своим телом и разумом, способствуя развитию нашей личности.

Занятия физической культуры укрепляют и поддерживают наше и физическое, и ментально здоровье – это бесспорный факт. Ведь именно, когда мы здоровы, нашему самочувствию ничего не угрожает, мы чувствуем себя хорошо, нам ничего не мешает заниматься своим ментальным здоровьем – совершенствовать свою личность. Пассивный образ жизни приводит к множеству проблем со здоровьем. Появляется предрасположенность к атеросклерозу, сахарному диабету второго типа, артериальным и венозным гиперемиям, ожирению и огромному множеству других заболеваний [1]. Находясь под угнетением одного из таких заболеваний, человеку будет очень тяжело заниматься своим саморазвитием, он всегда будет думать первоначально о своих физических проблемах, а уже потом ментальных психологических.

Спорт делает нас выносливее, помогает побеждать свою внутреннюю лень. Занимаясь по выработанному расписанию, не пропуская тренировки, мы формируем в себе стержень, который помогает нам в обычной жизни. Благодаря нему, у нас вырабатывается система, по которой мы совершаем обыденные дела: вовремя заканчиваем домашние дела, успеваем сделать уроки или закрыть все проекты в сроки. Даже благодаря такой системе нам легче вовремя ложиться и вставать, а это, безусловно, важнейший фактор, который влияет не только на физическое здоровье, но и на ментальное.

Еще одно качество, которое положительно влияет на развитие нашей личности – это уверенность. Занятие физической культурой совершенствование своего тела делают нас уверенными в себе людьми. Сильный и уверенный в себе человек устойчивее ко всем трудностям невзгодам жизни. Он держится уверенно, располагая больше количество людей к себе, добивается их уважения. Каждый день мы теряемся в сомнениях, задаем себе вопрос: «А что, если я не смогу?». Именно спорт помогает нам преодолевать свои внутренние страхи. Мы чувствуем себя уверенно и готовы к новым свершениям, готовы рисковать, чтобы улучшить свою жизнь [2].

Спорт помогает концентрировать внимание на наших действиях. Это очень полезно для нашей жизни. Мы учимся замечать самое важное и нужное, концентрироваться на деталях и отбрасывать все ненужное.

Многие, находясь в поисках смысла жизни, находят его именно в спорте. Некоторые делают это своим основным занятием, тем, ради чего они живут и совершенствуются. Есть люди, которым спорт помогает выходить из отчаяний, а иногда и из депрессий. Находя мотивацию в спорте, они обретают понимание того, как правильно жить, как чувствовать себя хорошо и снова не попадать в такие психологические ситуации. Некоторые во время тренировок выплескивают скопившуюся злость и агрессию, именно спорт помогает им сохранять хорошие отношения с родными людьми или коллегами, на которых они могли бы сорвать свою злость [3].

После занятий физической культурой человек ощущает, как его сознание очищается и возобновляется. Он готов к новым действиям, он верит в свои силы.

Самое главное в жизни – это всегда быть в движении, быть энергичным и активным. Даже самые минимальные усилия в спорте будут способствовать улучшению нашего физического здоровья, которое очень сильно влияет на наше ментальное. Когда мы ментально и физически здоровы, мы готовы заниматься саморазвитием и самосовершенствованием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярцева, Д. Ю., Дергунова, Г. Е. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д.Ю. Ярцева, Г.Е. Дергунова // Молодой ученый. – 2017. – №18. – С. 126-129.

2. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, 2010. – 60 с.
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие (2-е изд., стер.) учебное пособие. – Ростов-на-Дону: ГОУ ВПО Рост ГМУ, 2007. – 192 с.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ К НЕМУ У СТУДЕНТОВ ИГМУ И ИРНТУ.

Якимова Д.А., Гергенова О.О.

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

В современном мире, в мире технологий, очень остро стоит проблема гиподинамии. Фактором распространенности этого явления являются активное пользование гаджетами и другими технологиями в повседневной жизни. Люди начинают вести пассивный образ жизни. Гиподинамия приводит к изменениям в сердечно-сосудистой системе, в костно-мышечной системе и в организме в целом. Наличие физической активности является одним из факторов, который благотворно действует на весь организм человека [1, 2]. Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является физическая активность. Поэтому определение знания о значимости физической нагрузки является актуальной темой.

Цель данной работы – анализ знаний роли физической активности в формировании здорового образа жизни приверженности к нему у студентов Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ) и Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНТУ).

Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Провести анкетирование у студентов ИГМУ и ИРНТУ.
2. Провести обработку анкетированных данных.
3. По результатам исследования, провести просветительскую работу на тему «Физическая активность в формировании здорового образа жизни».

Исследования проводились с помощью анкет, в которой указывались пол, возраст, учебное учреждение, а также задавались вопросы на знание о роли физической активности в формировании здорового образа жизни (определение понятия ЗОЖ, определение понятия физической активности, наличие физической активности в свободное время).

В исследование приняли участие 100 студентов ИГМУ и студентов ИРНТУ, из них 50 мужчин и 50 женщин в возрасте от 17 до 25 лет.

Получены следующие данные по результатам анкетирования: среди студентов ИГМУ: определение понятия ЗОЖ – 96,0 %, определение понятия физической активности – 100,0%, наличие физической активности в свободное время – 22,0%; среди студентов ИРНИТУ: определение понятия ЗОЖ – 75,0 %, определение понятия физической активности – 80,0%, наличие физической активности в свободное время – 37,0%.

Заключение.

По результатам анкетирования мы видим, что наличие физической активности в свободное время наблюдается только примерно у 22,0% анкетированных студентов ИГМУ и 37,0% студентов ИРНИТУ. Хотя знание о роли физической активности в формировании здорового образа жизни высокое. Поэтому просветительская работа на тему «Физическая активность в формировании здорового образа жизни» является актуальной, для увеличения приверженности студентов к физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: Олимпийская литература, 2005. –195 с.
2. Ланда, Бейниш Хаймович. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2011. – 348 с.

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

Материалы XIII Областной научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых,
г. Иркутск, 17 апреля 2020 г.

Отв. редакторы:
Воробьева Елена Владимировна,
Богданович Наталья Генриховна,
Киселева Ирина Николаевна
Карпова Юлия Владимировна
Садовникова Алевтина Михайловна

Полный текст издания доступен на сайте:
<http://www.ifrgufk.ru/>