

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 X Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(20-21 апреля 2017 г.)*

г. Иркутск, 2017

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 X Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (20-21 апреля 2017 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2017. - 431 с.

В сборнике представлены материалы X-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 специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям высшего и среднего профессионального образования, научным работникам, студентам, магистрантам, аспирантам, тренерам и методистам детско-юношеских спортивных школ, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами 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*

Заместитель директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по учебно-воспитательной и научной работе, к.психол.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ *И.Н. Киселева*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

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

Артемов Д. А.

Вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки 14

Бальхаев Д. М., Фролов А. П., Бочкарев А.А.

Совершенствование методики воспитания специальной силовой выносливости у борцов вольного стиля в подготовительном периоде годичного цикла 18

Большешанов И.Г., Фролов А.П., Бочкарев А.А.

Совершенствование методики воспитания физических качеств у юных бегунов на этапе начальной подготовки 24

Васильева Д.С., Смирнова Л.Г., Говорушкина В.Н.

Физическая культура и спорт как сила социального развития общественного сознания 30

Веденеева Е.О., Мешечек С.Н.

Развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток 5-6 лет 32

Гайнанова Л.И.

Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста 36

Дудкова А.В.

Сущность внеурочной деятельности в системе образования РФ 39

Загородникова И.С., Несмеянов А.И., Кугно Э.Э.

Современное состояние проблемы вовлечения широких слоев населения России в занятия физической культурой и спортом 43

Капустин Е. С.

Актуальные проблемы преподавания физической культуры в общеобразовательных школах на примере республики Бурятия 47

Капустин Е. С.

Мотивация на уроках физической культуры. Проблемы и перспективы. 51

Лозовая М.А. Лозовой А.А.

Самостоятельные занятия спортом как профилактика распространенных заболеваний студентов 54

Лукьянов А.А., Зыбайло Н.А. Подвижные игры как эффективное средство подготовки юных футболистов дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе	58
Назарова А.А., Орлова С.В. Методические подходы к оценке и регулированию массы тела	60
Первалова Л.В. Роль и место физической культуры и спорта в современном обществе	63
Рябцева Е.Е., Кузнецова Н.Н. Отношение студентов к физической культуре и спорту	66
Семёнова А.И. Современные подходы к организации занятий физического воспитания в вузе	68
Сенцова Т.Э., Струганов С.М. Развитие и совершенствование физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов	72
Старицын Д.С., Струганов С.М. Калистеника как один из методов физического воспитания населения	76
Тигунцев С.А., Булычева Н.А. Проблемы развития и совершенствования гибкости у студентов вузов занимающихся тхэквондо	78
Федосеев В.А. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения	82
Фролов А.П., Казмиренко А.И. Физическая подготовленность юных боксеров первого годичного цикла обучения на тренировочном этапе	85
Хлыстов А.С., Григорьев А.А. Технико-тактические действия команды «Иркут»	92
Чупров Д.С., Большакова Т.А. Повышение уровня физических способностей девушек 18-22 лет средствами аэробики и фитнес-гимнастики.	94
Шевцова А.А., Киселёва К.В., Кugno Э.Э. Влияние спорта на развитие личности человека	97

Якимов К.В., Изотова И.И., Малеванный А.А., Казанцева Н.В., Глазова Е.В.
Дополнительные занятия легкой атлетикой и спортивными играми как средство укрепления физического здоровья учащихся 99

Направление 2. Повышение качества подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта с учетом требований профессиональных стандартов

Скородед Е.П., Струганов С.М.
Анализ применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в процессе профессиональной деятельности 103

Фролов А.П.
Особенности физической активности в жизни студентов медицинского вуза и их отношение к физической культуре и спорту 107

Направление 3. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов разной квалификации

Белых Е.А., Большакова Т.А.
Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста занимающихся художественной гимнастикой 111

Блиндюк Ю.Ф., Гаськова Н.П.
Воспитание скоростно-силовых способностей у юных велосипедистов 113

Бурмистров В.Ю.
Тренировка в переходном периоде велосипедистов 115

Гамалицкий К.В., Гамалицкая Г.М.
Оптимизация тренировочного процесса легкоатлетов на основе интегрального подхода 117

Гришина Г.А., Ацута А.Д.
Боевые действия как двигательные компоненты улучшения координационных способностей 123

Елизова С.А., Дулова О.В.
Игровые ситуации - как способ обучения технике игры в баскетбол на этапе начальной подготовки 127

Ермолин А.В., Большакова Т.А.
Методика развития координационных способностей юных футболистов 10 – 11 лет с помощью фитнес – оборудования 131

Жвеля И.Т. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов разной квалификации	134
Койтышева М.А., Григорьев А.А. Методика повышения физической подготовленности студенток технического вуза средствами оздоровительной аэробики	136
Коновалова М.О., Беляева К.В. Профилактика травматизма у высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции города Иркутска	138
Константинова Е.Г. Модель построения подготовительного периода в лёгкой атлетике (многоборье)	142
Крицкова А.Г. Основные аспекты построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в беге на средние дистанции	146
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Проблемы отбора и спортивного усовершенствования детей и подростков	149
Миллер М.Ю., Абуздина А.А. Применение комплекса специальных упражнений для обучения технике барьерного бега легкоатлетов на тренировочном этапе начальной специализации	153
Михайлов С.А., Воробьева Е.В., Зыбайло Н.А. Совершенствование координационных способностей у высококвалифицированных футболистов	156
Попов С.Е., Кравцова Е.В. Особенности выполнения специально-технических и беговых упражнений при подготовке спортсменов-медиков к соревнованиям	159
Разгулина Н.А. Методика развития физических качеств и свойств личности в процессе занятия лёгкой атлетикой	164
Фёдорова К.Н., Черентаева Я.А. Развитие координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации	169
Фролов Е.В., Петряков А.В. Повышение уровня интеллектуальных качеств у кик-боксеров на этапе углубленной спортивной специализации	171

<i>Хантареев И.Г.</i> Подбор техники (стиля) исполнения выстрела из лука для подготовки новичков	175
<i>Якимов К.В., Кугоно Э.Э.</i> Место силовых упражнений в системе физического воспитания дзюдоистов	179
<i>Якимов К.В., Кугоно Э.Э.</i> Скоростно – силовые способности и их влияние на технику исполнения нападающего удара	182
<i>Якимов К.В., Кугоно Э.Э.</i> Характеристика двигательного действия волейболиста	187
Направление 4. Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	
<i>Агафонова Т.А., Распутин В.В.</i> Адаптивная физическая культура как фактор социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями в школе	191
<i>Артамонов А.А., Булнаева Г.И.</i> Восстановительное лечение больных с ишемическим инсультом	193
<i>Брель П.Ю., Шохирев В.В., Павличенко А.В.</i> Бадминтон как средство оздоровления и физического совершенствования	196
<i>Бутузова М.В.</i> Адаптированная программа по физической культуре для слабовидящих школьников 5-6 классов	198
<i>Бутырин В.В.</i> Физическая культура и спорт как средство профилактики наркомании	202
<i>Дудков А.С.</i> Развитие физической культуры и спорта в МО «Заларинский район»	204
<i>Н.А. Лаптева, Н.П. Гаськова</i> Применение игры «бочча» для реабилитации лиц с ДЦП и локомоторными нарушениями нецеребрального происхождения	207
<i>Ластивка Я.Е., Григорьев А.А.</i> ЛФК при лечении опорно-двигательного аппарата (лечение коксартроза по методике С.М. Бубновского)	211

Леявина А.К. Калашникова Р.В. Целесообразность внедрения «Nordic Walking» в практику физического воспитания студентов медиков с нарушениями в состоянии здоровья	214
Леонтьев А.Д. Врачебно-педагогические наблюдения за пациентами с остеохондрозом позвоночника	217
Москвитина В.А., Терских А.С. Здоровый образ жизни населения	220
Поларшинова Е.О., Григорьев А.А. Коррекция плоскостопия стопы у школьников 7-9 лет	223
Сивун Н.Ф., Булнаева А.Ф. Здоровье лиц старшего поколения и оздоровительные тренировки	226
Улитина А.И. Влияние иппотерапии на психосоциальное состояние и формирование опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП	229
Шашкина О.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий как фактор социальной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья	232
Шевцова А.А., Киселёва К.В. Влияние наркотических средств на органы обеспечения и управления двигательной функции человека	235
Направление 5. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта	
Арсентьева А.В., Бобровская О.В. Изучение морфологических характеристик девочек разновозрастных групп, занимающихся спортивной аэробикой	239
Бидненко Р.В., Бочкарев А.А. Гиподинамия подростков как социальная проблема современного общества	241
Булнаева Г.И., Леонтьев А.Д. Оценка физического развития девушек основной и подготовительной медицинских групп	244

<i>Бурлаков Д.С., Кириллов Ю.К., Булнаева Г.И.</i> Функциональное состояние спортсменок по вольной борьбе в подготовительном и предсоревновательном периодах подготовки	247
<i>Веселова А.В.</i> Положительное влияние физических нагрузок на организм человека	250
<i>Гирякова А.В., Тюрюмин Я.Л.</i> Миофибриллярная гипертрофия мышечных волокон	252
<i>Гладких С.П., Гаськова Н.П.</i> Использование спортивного питания в рационах спортсменов	255
<i>Глазков М.А.</i> Спортивные травмы верхних конечностей	258
<i>Гусаров А. В., Ерешко Н.Е., Фурашов А. В.</i> Использование статических упражнений с элементами наклона вперед для лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата	260
<i>Данилова Ю.Е., Томилин К.Г.</i> Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта	264
<i>Ергунова Н.Л.</i> Будьте здоровы!	268
<i>Жирова М.И.</i> Формирование здорового образа жизни у студентов	271
<i>Калашикова Р.В., Николаева Т.К.</i> Некритические и критические состояния, возникающие у спортсменов при неадекватной физической нагрузке	273
<i>Киселёва К.В., Тюрюмин Я.Л.</i> Саркоплазматическая гипертрофия мышечных волокон	277
<i>Кочоманов. В. Н.</i> Физическая культура, как фактор адаптации первоклассников к учебному процессу	279
<i>Куликов В.А., Николаева Т.К.</i> Развитие истинной железодефицитной и псевдоанемии у спортсменов и методы диагностики	281

Лозовая М.А., Лозовой А.А. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований	283
Мищенко А.Ю., Кузнецова Н.Н. Сидячий образ жизни студента	288
Непомнящих С.О., Ступин Н.А., Брель П.Ю. Влияние физической нагрузки на женский организм	290
Олзоева Н.В., Сивун Н.Ф. Оценка функционального состояния студентов в процессе обучения в вузе	292
Осипова Н.В. Методы и средства восстановления организма при физических нагрузках	295
Петрова Е.Н. Антропоморфологические критерии отбора спортсменов в легкой атлетике	297
Приходов Д.С. Тестирование физической и функциональной подготовленности как мотивационный фактор физкультурной активности студентов	301
Степаненко Д.А. Ожирение – глобальная социальная проблема	304
Ступин Н.А., Непомнящих С.О., Брель П.Ю. Использование методов физической культуры в комплексной реабилитации в постинфарктном периоде	308
Харисова Э.З. Анализ показателей работы сердца и компонентного состава тела у спортсменок 17-20 лет, занимающихся ситуационными видами спорта	310
Чебакова В.К., Дронина О.А. Возрастные особенности занятий физической культурой	315
Якимов К.В., Изотова И.И., Малеванный А.А., Черкашин А.В., Черкашина Е.В. Особенности психофизических процессов и функций связующего игрока	317

Направление 6. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта

Борисенко О.А., Струганов С.М.

Физическая подготовка как средство адаптации сотрудников к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач 320

Бугаевский К.А., Михальченко М.В.

Изучение особенностей проявлений тревожности у спортсменок в ряде видов спорта 325

Вигуляр А.С., Струганов С.М.

Положительное влияние музыки на работоспособность человека во время выполнения физической нагрузки 329

Гирякова А.В.

Особенности я-концепции спортсменов-пловцов 15-18 лет 332

Залуцкая Е.А., Киселева И.Н.

Развитие коммуникативных навыков у баскетболистов на тренировочном этапе 337

Казанцев В.С., Казанцев С.М.

К вопросу об особенностях формирования эмоционального выгорания у преподавателей физической культуры 341

Каптуров А.А.

Влияние занятий пауэрлифтингом на выработку социальных и нравственных качеств спортсмена 344

Костяная К.В., Киселева И.Н.

Формирование интереса к занятиям хоккеем с мячом у юных спортсменок на этапе начальной подготовки 349

Кузнецова А.В., Богданович Н.Г.

Взаимоотношения «тренер-спортсмен-родитель» как важная составляющая психологического сопровождения юных спортсменов 351

Кучарова Е.М., Киселева И.Н.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников с учетом новых требований ФГОС 355

Ольховой И.В., Богданович Н.Г.

Эмоциональная устойчивость спортсменов контактных единоборств. Способы ее повышения 357

<i>Ольховой И.В., Кugno Э.Э</i> Использование видеоаппаратуры в процессе тренировочной деятельности у единоборцев, с целью повышения качества выполнения технических действий	364
<i>Подшивалов Н.О., Киселева И.Н.</i> Повышение стрессоустойчивости женщин 25-30 лет средствами фитнес йоги	366
<i>Поликарпова В.Е.</i> Педагогические условия формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой	368
<i>Семенченко Ю.А., Мешечек С.Н.</i> Формирование интереса к занятиям тхэквондо у детей 8-9 лет	371
<i>Соколова Л.В.</i> Профилактика эмоционального «выгорания»	374
<i>Сухарева Д.О.</i> Психологическая подготовка спортсменов	376
<i>Терентьев А.С., Егорычева Е.В., И.В. Чернышева</i> Отношение студентов к физической культуре	378
<i>Шатковская А.В., Панасенко А.В.</i> Модернизация программы «Расписание работы преподавателей кафедры ФК»	381

Направление 7. Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта

<i>Анненкова А.В., Большакова Т.А.</i> Метод полного физического реагирования как средство реализации компетентностного подхода при обучении спортсменов иностранному языку	385
<i>Балабанова И.В.</i> Сравнительный анализ предпосылок возникновения и развития систем поощрения нагрудными спортивными знаками в европейских странах	389
<i>Виньковская К.К., Воробьева Е.В., Волосова Е.Б.</i> Социально-демографическая характеристика посетителей тренажерного зала «СпортМах» г. Иркутска	392
<i>Волосова Е.Б.</i> Имидж спортивного тренера как фактор эффективности его профессиональной деятельности	396

<i>Волосова Е.Б., Михайлов С.А.</i> Влияние спортивного (или не спортивного) образа жизни родителей на воспитание ребенка	399
<i>Кормильцев К.В.</i> Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта	403
<i>Панасюк М.А.</i> История развития ЛФК и ее значение в настоящее время	406
<i>Петрунова К.А.</i> Олимпийские игры как значимое спортивное событие в мире спорта	409
<i>Пешкова И.С.</i> История развития баскетбола в городе Шелехов	411
<i>Полтавченко М.Н.</i> История конькобежного спорта в Иркутске	413
<i>Радюкевич Д.А., Толстихин А.Н.</i> Влияние спортивно-массовых мероприятий на формирование здорового образа жизни россиян	415
<i>Смолянникова К.А., Струганов С.М.</i> Деятельность иркутского регионального отделения «Динамо»: ретроспектива, реальность, будущее	418
<i>Соколова Л.В., Волосова Е.Б.</i> Место физической культуры в досуге современного человека	421
<i>Стрельникова С.Е., Струганов С.М.</i> Личность в спортивном пространстве	426
<i>Шохирев В.В., Чирков В.А.</i> Национальная борьба бурят	428

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

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.А. Артемов

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

Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность. Она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Сегодня звучат призывы быть здоровыми, однако, социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья подрастающего поколения. По данным НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации установлено, что если учащиеся 1 класса имеют до 30% физиологических отклонений здоровья, то к старшим классам эти отклонения достигают 80-85%. На основании статистических данных здоровые дети составляют лишь 18,4%, незначительные отклонения имеют 64,8% детей, состоят на диспансерном учете 15,2%. Уровень урбанизации, научно-технического прогресса и комфорта являются основными причинами хронического «двигательного голода». Поэтому сегодня одной из наиболее важных задач является создание условий для развития мотивации и стимулирование занятий физической культурой и спортом.

Мотивация является началом всякой деятельности. Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определённой цели, совокупность различных побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей.

Спортивная мотивация специфична. Мотивация к физической активности это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития таких свойств личности как:

- положительное отношение к спорту;
- способность к преодолению трудностей, которые являются основной характеристикой спортивной деятельности;
- наличие эмоционально-волевых качеств, таких как: целеустремленность, уверенность, решительность, самообладание, эмоциональная устойчивость, находчивость, настойчивость, чувство коллективизма и его проявления.

Только знание мотивов, которые движут человеком, побуждают его к деятельности, может помочь разработать эффективную систему методов и форм формирования мотивации к физической культуре и спорту, только знание мотивационной составляющей личности позволяет готовить подростков к осознанным, целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. Именно мотивация физической деятельности является одним из важнейших этапов в формировании мотивов к занятиям физической культурой.

Воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом можно формировать интерес к физической культуре и спорту. Одним из обязательных условий успешного формирования у подростков устойчивого интереса к физической культуре и спорту является результат, таким образом, формирование результативных мотивов очень важный компонент мотивации.

Подростки, занимаясь одним и тем же видом спорта, руководствуются разными мотивами. Кроме того, на разных стадиях занятий мотивация различна.

По результатам опроса тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок происходит на начальном этапе занятий спортом. Следовательно, нужно уделять особое внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на данной стадии.

По мнению А. Л. Попова, в основе мотивов начального этапа занятий физкультурой и спортом часто лежит социально значимый опыт подростка, который привлекает его тем, что физическая культура и спорт дают возможность проявить свою физическую активность, познать и раскрыть свои возможности, скорректировать физические, психологические, а порой и психические недостатки, спорт позволяет общаться с группой сверстников на другом, более продвинутом уровне, а именно общение является основной психологической характеристикой подросткового периода.

Характерной особенностью мотивации начального этапа является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению [4]. По сути, все мотивы этой стадии

направлены на определение того, является ли спортивная тренировка желаемой и необходимой конкретно для того или иного человека. Для того чтобы предотвратить отсев детей на начальной стадии спортивной подготовки, тренеру следует изучить какие факторы являются наиболее значимыми для каждого конкретного ребенка, какие из них служат мотивом его занятий спортом.

Существуют различные классификации мотивов занятий физической культурой и спортом. А.Н. Николаев выделяет следующие группы мотивов, относящиеся к спортивной деятельности. Мотивы, направленные на:

1. Самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
2. Удовольствие от процесса занятия спортом;
3. Высокий результат спортивной деятельности;
4. Общение;
5. Вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
6. Обязанность – «потому что надо».

Мотивы спортивной деятельности как побуждают подростка заниматься спортом, так и придают занятиям осмысленный характер.

Основными мотивами занятий спортом у детей на начальном этапе являются:

1. Общение с друзьями, следовательно, чтобы это общение для подростков было значимым и способствовало формированию мотивов, необходимо создавать благоприятный психологический климат в коллективе подростков.

2. Отношение к педагогу-тренеру является очень важным фактором, от отношения подростка к тренеру зависит дальнейшая спортивная деятельность. Наиболее значимыми характеристиками, привлекающими детей в личности тренера, являются понимание, внимание, доброта и вежливость, а также его активное участие в тренировочном процессе, т.е. личный пример.

3. Содержание и методика проведения тренировок. На занятиях необходимо как тренироваться, так и играть, устраивая соревнования.

4. Яркие внутрине тренировочные формы деятельности, такие как походы, совместные праздники, экскурсии, также могут способствовать формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом и являться значимыми событиями спортивной жизни ребенка.

Следовательно, на начальном этапе спортивной подготовки для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей тренеру необходимо:

- заботиться о создании благоприятного психологического климата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения и доверия, проявления терпимости к ошибкам и неудачам, так как ребенку необходимо ощутить собственную значимость, ему необходима публичная оценка достигнутого успеха;

- развивать коммуникативные способности, уделять внимание эффективному общению с детьми и повышать эмоциональную насыщенность занятий, так как насыщенность, информативность и разнообразие форм общения определяют характер взаимоотношений между тренером и ребенком и, в конечном счете, влияют на устойчивость мотивационной сферы подростка к занятиям физической культурой и спортом;

- актуализировать положительные эмоции, так как они являются значимым фактором как привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, так и оказывают влияние на продолжение и продолжительность занятий;

- активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы, внедрять в практику внетренировочные формы общения: походы, экскурсии, совместные праздники, выезды и т.д.

Таким образом, для формирования устойчивой мотивации подростка к занятиям физкультурой и любым видом спортивной деятельности необходимо:

1. изучить его потребности;
2. внедрять дифференцированный, личностно-ориентированный подход к тренировочному процессу;
3. создавать ситуации успешности для каждого ребенка;
4. способствовать развитию благоприятного психологического климата, созданию атмосферы доброжелательного общения во время тренировок и внетренировочной деятельности между тренером и подростком, а также между подростками;

Все вышесказанное доказывает актуальность поиска и внедрение таких организационных форм, методов и приемов физического воспитания, которые бы способствовали формированию устойчивой мотивации и стимулировали занятия физической культурой и спортом, особенно на начальном этапе тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрожалкин, В. А. Влияние интереса на мотивационные процессы в спортивной деятельности у подростков / В.А. Дрожалкин// Молодой ученый. — 2016. — №24. — С. 285-287.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
3. Комков, А.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г. Комков, Е.Г. Кириллова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 1. - С. 2-4.
4. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования / Под ред. Е. Н. Степанова. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 128 с.
5. Общая и спортивная психология/ под ред. Г. Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2004.
6. Психология физического воспитания и спорта /под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. - М.,1979.
7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
8. Фильченкова, Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф канд. дис. / Д.А. Фильченкова. - М.,1995.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Д.М. Бальхаев¹, А.П. Фролов^{1, 2}, А.А. Бочкарев¹

Россия, г. Иркутск, ¹ Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске,

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Спортивная борьба является одним из популярнейших видов спорта. Важнейшую роль в подготовке борца играет развитие выносливости, что является одной из главных задач, стоящих перед тренером. В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять длительную интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Воспитание выносливости спортсменов сложный педагогический процесс. Основная трудность состоит в необходимости развития в оптимальном сочетании анаэробной и аэробной выносливости [4].

Развитию выносливости в борьбе придается большое значение, так как выносливость является фундаментом стабильности результатов и проявлением других физических качеств. Выносливость определяет результативность борца и его мастерство в целом. Введение новых правил еще более повысило значение выносливости в борьбе. К этому важному физическому качеству стали предъявляться более высокие требования.

Выносливость по отношению к определенной физической деятельности называют специальной. В основе специальной выносливости к длительным физическим упражнениям лежат развитие функций различных систем и тонкая их координация, повышение энергетического потенциала организма [2]. Специальная выносливость делится на виды: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационно-двигательная выносливость [3]. В борьбе, для достижения высоких результатов, борцу требуется более широкое развитие данного физического качества. Поэтому выносливость следует развивать в сочетании с другими физическими качествами.

Цель исследования: усовершенствовать методику воспитания специальной силовой выносливости у борцов вольного стиля в подготовительном периоде годичного цикла.

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки борцов вольного стиля.

Предмет исследования: воспитание специальной силовой выносливости у борцов вольного стиля 15-16 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

Материалы и методы исследования

В соответствии с поставленной целью был поставлен педагогический эксперимент, который предполагал проведение специализированных упражнений на развитие силовой выносливости у юношей, занимающихся вольной борьбой в подготовительном периоде годичного цикла.

Задачи исследования решались с сентября 2016 года по январь 2017 года. В исследовании приняло участие 20 борцов-юношей в возрасте 15-16 лет. Все лица, включенные в исследование, имели одинаковый уровень спортивной подготовки, соответствующий уровню I разряда и званию КМС. Испытуемые были разделены на две равнозначные группы – экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ), по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия проводились в исследуемых группах три раза в неделю. В ЭГ проводились занятия с использованием разработанных упражнений, в КГ занятия проводились по общепринятой схеме. После четырехмесячного цикла тренировок констатировался уровень развития силовой выносливости.

Работа в ЭГ проходила по направлению спортивной тренировки, включающей комплекс упражнений направленных на развитие специальной силовой выносливости. Каждое занятие состояло из разминки (общая суставная гимнастика, легкая растяжка), основного комплекса упражнений по предложенной методике и заминки (комплекс упражнений на растяжку и на коврике).

Процесс развития выносливости осуществлялся постепенно.

Экспериментальная методика состояла из комплекса упражнений для развития скоростной, силовой, скоростно-силовой, статической, специальной выносливости и включала в себя следующие элементы:

1. Упражнения для развития скоростной выносливости:

1.1 Броски на скорость вертушкой.

1.2 Прыжки через скакалку 10-15 с.

1.3 Прыжки с двумя оборотами скакалки.

1.4 Прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера, на скорость 20 раз.

1.5 Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.

1.6 Бег по лестнице вверх.

1.7 Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости:

1.1. Выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед, максимальное количество раз.

1.2. Выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой.

1.3. Эстафета, переноска партнера, бегом.

1.4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость.

1.5. Эстафета, прыжки на руках, партнер удерживает ноги.

1.6. Сгибание, разгибание туловища в положении лежа, на скорость.

1.7. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же вниз.

2. *Упражнений для развития силовой выносливости:*

- 2.1. Подъем из низкого партера (задний пояс, обратный пояс).
- 2.2. Приседания с партнером.
- 2.3. Повороты в левую, правую стороны удерживая партнера на плечах.
- 2.4. Подбрасывание партнера перед собой.
- 2.5. Сгибание, разгибание рук в стойке на руках.
- 2.6. Ходьба на руках вперед.
- 2.7. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до положения угла 90°.
- 2.8. Подтягивание из виса на перекладине.

3. *Упражнения для развития статической выносливости:*

3.1. При подъеме из низкого партера (в захвате обратного или заднего пояса) фиксация положения в стойке – максимальное время.

3.2. В стойке в захвате за туловище удержание партнера.

3.3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, далее, 15 с удержания положения, при котором угол в локтевом суставе должен составлять 90° и 15 с сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

3.4. Сгибание, разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой, далее 15 с удержания туловища под углом 45° и 15 с сгибание, разгибание туловища.

3.5. Приседания с партнером, далее 10 с удержание положения полуприседа и 10 с приседания с партнером.

3.6. Выполнение упражнения «мост» с опорой на руки, а также с опорой на голову.

4. *Упражнения для развития специальной выносливости: схватка по заданию. Проводится в три периода по три минуты с двумя 30-секундными перерывами.*

Первый период:

1 мин. – борьба за активный захват рук;

30 с – борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести переворот накатом;

30 с – поменявшись, борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести переворот накатом;

1 мин. – демонстрация активности посредством теснения и швунгов;

30 с перерыв.

Второй период:

1 мин. – борьба в крестовом захвате (захват за туловище с одной рукой);

30 с борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести бросок обратным или задним поясом;

30 с – тоже самое, поменявшись.

1 мин. – борьба за захват и проведение коронного приема.

30 с перерыв.

Третий период:

3 мин. – соревновательная схватка.

На учебно-тренировочных занятиях также использовался метод круговой тренировки. Упражнения проводились в заданной последовательности:

- 1) Упражнения для развития скоростной выносливости.
- 2) Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.
- 3) Упражнения для развития силовой выносливости.
- 4) Упражнения для развития статической выносливости.
- 5) Упражнение для развития специальной выносливости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, применялись систематически, на каждом тренировочном занятии, два раза в неделю.

Последовательность упражнений была определена с учетом особенностей физических качеств, а также прохождение станций должно было оптимизировать проявление физических качеств, а не снижать их эффективность.

Отличительной особенностью предложенного способа тренировки является то, что при использовании можно дифференцированно развивать все виды выносливости, а включенные в состав методики средства в виде специальных и соревновательных упражнений оказывают влияние на развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых физических качеств, что способствуют росту технического мастерства спортсменов.

Контрольное тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента, базировалось на определении показателей специальной выносливости мышц туловища и конечностей, используя ряд контрольных упражнений:

1. *Броски через спину за 15 секунд* [7]. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными, выполняют броски через спину (бедром) в течение 15 секунд в максимально быстром темпе. Учитывается количество раз выполненных бросков;

2. *Броски с обратным захватом дальнего бедра за 20 секунд* [1]. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными, выполняют броски с обратным захватом дальнего бедра в течение 20 секунд в максимально быстром темпе. Учитывается количество выполненных бросков, оцененных не менее чем в три балла;

3. *Наклоны вперед с партнером, в захвате за туловище сзади* [5]. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными. Далее, один из них становится на гимнастические скамейки (расположенные параллельно), стойка ноги врозь с захватом за туловище партнера сзади, совершает наклоны вперед до положения, когда его туловище становилось параллельно полу. После чего возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется и учитывается максимальное количество раз;

4. *Вис на согнутых руках* [5]. Испытуемый удерживает вис на согнутых руках таким образом, чтобы угол в локтевом суставе составлял 90°. Учитывается максимальное время удержания вышеуказанного положения;

5. *Соревновательная схватка* [6]. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равны. После чего

проводится схватка, соответствующая правилам дзюдо. В течение трех периодов по 3 минуты каждый, с 30 секундным перерывом после 1 и 2 периодов. Учитывается количество успешно проведенных технических действий в партере и в стойке.

Используемые контрольные упражнения являются, во-первых, достаточно информативными и надежными, во-вторых, несложными по процедуре измерения результата и его оценке, в-третьих, отражают специфику проявления физического качества и его видов.

Все полученные данные анализировали методами вариационной статистики. Для каждого вариационного ряда проводилась оценка характера распределения на нормальность. Средние значения представляли в виде средней арифметической (\bar{X}) и среднего квадратичного отклонения (σ). Значимость различий оценивали по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Для соблюдения чистоты эксперимента и выявления исходных данных все испытуемые проходили первичное тестирование перед началом исследования (табл. 1). Анализ показателей ЭГ и КГ до начала эксперимента показал, отсутствие статистически значимых различий, а следовательно состав групп однороден. Наибольшее совпадение наблюдалось в тестах:

- «броски через спину за 15 с» в ЭГ – $3,6 \pm 0,2$ бросков, КГ – $3,3 \pm 0,3$;
- «броски обратным захватом дальнего бедра за 20 с» в ЭГ – $2,6 \pm 0,2$ бросков, в КГ – $2,3 \pm 0,2$;
- «Наклоны вперед с партнером» в ЭГ – $6,9 \pm 0,1$, в КГ - $7,6 \pm 0,1$;
- «Вис на согнутых руках» в ЭГ – $23,2 \pm 0,1$, в КГ - $25,4 \pm 0,1$;
- «соревновательная схватка» в ЭГ – $2,4 \pm 0,3$ успешных технических действий в партере и в стойке, в КГ – $2,7 \pm 0,2$.

Таблица 1

Результаты тестов развития специальной силовой выносливости в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

№	Тесты	До эксперимента		t	P
		КГ $\bar{X} \pm \sigma$	ЭГ $\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Бросок через спину за 15 с	$3,3 \pm 0,3$	$3,6 \pm 0,2$	0.3	> 0.05
2.	Бросок обратным захватом дальнего бедра за 20 с	$2,6 \pm 0,2$	$2,3 \pm 0,2$	1.2	> 0.05
3.	Наклоны вперед с партнером	$7,6 \pm 0,1$	$6,9 \pm 0,1$	1.3	> 0.05
4.	Вис на согнутых руках	$25,4 \pm 0,1$	$23,2 \pm 0,1$	0.8	> 0.05
5.	Соревновательная схватка	$2,4 \pm 0,3$	$2,7 \pm 0,2$	0.9	> 0.05

В конце эксперимента проведено контрольное тестирование, которое показало, что на протяжении всего эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок происходили позитивные изменения у юношей обеих групп по всем пяти изучаемых показателям (табл. 2). Однако, положительные изменения в ЭГ значимо превосходили положительную динамику в КГ. В тесте «бросок через спину за 15 с» результаты ЭГ составили $4,7 \pm 0,1$ бросков, в КГ – $4,0 \pm 0,1$ ($P < 0,05$). В тесте «броски обратным захватом дальнего бедра за 20 с» результаты составили в ЭГ – $3,5 \pm 0,1$ броска, в КГ – $2,8 \pm 0,1$ ($P < 0,05$). В тесте «наклоны вперед» юноши ЭГ выполнили $8,4 \pm 0,1$ наклонов, в контрольной – $9,6 \pm 0,1$, при этом значимых различий в тесте не выявлено ($P > 0,05$). В тесте «вис на согнутых руках» юноши удерживали угол в локтевом суставе в ЭГ $32,2 \pm 0,1$ с, в контрольной – $25,9 \pm 0,1$ с ($P < 0,05$). в тесте «соревновательная схватка» юноши выполнили в ЭГ $3,3 \pm 0,1$ успешных технических действий в партере и в стойке, в КГ – $2,5 \pm 0,1$ ($P < 0,05$).

Таблица 2

Результаты тестов развития специальной силовой выносливости в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

№	Тесты	После эксперимента		t	P
		КГ $X \pm \sigma$	ЭГ $X \pm \sigma$		
1.	Бросок через спину за 15 с	$4,0 \pm 0,1$	$4,7 \pm 0,1$	2.3	< 0.05
2.	Бросок обратным захватом дальнего бедра за 20 с	$2,8 \pm 0,1$	$3,5 \pm 0,1$	3.3	< 0.05
3.	Наклоны вперед с партнером	$9,6 \pm 0,1$	$8,4 \pm 0,1$	2.0	> 0.05
4.	Вис на согнутых руках	$32,2 \pm 0,1$	$25,9 \pm 0,1$	2.9	< 0.05
5.	Соревновательная схватка	$2,5 \pm 0,1$	$3,3 \pm 0,1$	2.2	< 0.05

Таким образом, под воздействием тренировок в обеих изучаемых группах произошли положительные изменения показателей специальной силовой выносливости. Однако, в ЭГ, позитивные изменения носили достоверно более значительный характер, что явилось следствием целенаправленной тренировки борцов-юношей на основе разработанной методики.

Заключение

Целенаправленное и систематическое использование в учебно-тренировочном процессе с юношами подросткового возраста специальных упражнений позволит эффективно повысить уровень развития их специальной выносливости на занятиях вольной борьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дахновский, В.С. На борцовском ковре / В.С. Дахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 106 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
3. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов. – М.: Знание, 1980. – 98 с.
4. Купер, К. Аэробика хорошего самочувствия/ К. Купер; Пер. с англ. – 2 изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 229 с.
5. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
6. Нестеренко, Н.И. Теория и практика физической культуры / Н.И. Нестеренко. – М.: Физкультура и спорт, 1961, № 9. – С. 674-677.
7. Платонов, В.Н. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки / В.Н. Платонов, Н.Н. Булатова. – Киев: Здоровье, 1992. – 270 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

И.Г. Большешапов¹, А.П. Фролов^{1,2}, А.А. Бочкарев¹

Россия, г. Иркутск, ¹Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутск,

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность

Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной мощности. Средняя скорость лучших «средневикиков» мира в настоящее время достигла чрезвычайно высоких показателей. Бегун на средние дистанции должен иметь высокий уровень специальной выносливости, то есть обладать способностью пробегать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе, зачастую при меняющейся скорости бега (ускорение на старте, рывки на дистанции, быстрый финиш). Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, общая выносливость и быстрота. Для бега в высоком темпе на средние дистанции спортсмен должен обладать сильными мышцами, эластичными и прочными связками, подвижными суставами. Для этого в тренировку бегуна на средние дистанции включаются упражнения с отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые и скоростно-силовые

упражнения. Так же важнейшим компонентом, определяющим уровень специальной выносливости, является общая выносливость бегуна.

Цель исследования: усовершенствовать методику воспитания физических качеств у юных бегунов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки юных бегунов на средние дистанции.

Предмет исследования: воспитание физических качеств у юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки.

Материалы и методы исследования

В соответствии с поставленной целью был поставлен педагогический эксперимент, который предполагал проведение специализированных упражнений на развитие скоростной и силовой выносливости у мальчиков, занимающихся легкой атлетикой около 4 лет в годичном цикле подготовительно этапа подготовки.

Задачи исследования решались с сентября 2015 года по август 2016 года. В исследовании приняло участие 30 мальчиков-легкоатлетов возрасте 11-12 лет. Все лица, включенные в исследование, имели одинаковый уровень спортивной подготовки. Испытуемые были разделены на две равнозначные группы – экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ), по 15 человек в каждой. Достоверных различий по возрасту не было. Тренировочные занятия проводились в исследуемых группах пять раз в неделю. Годичный цикл тренировок состоял из 3 периодов. I. подготовительный период: общеподготовительный этап (с августа по ноябрь – 13 недель) и специально-подготовительный этап (с ноября по февраль – 13 недель). II. Соревновательный период: предсоревновательный этап (с февраля по апрель – 8 недель) и соревновательный этап (с апреля по июнь – 9 недель). III. Переходный период – с июня по август – 9 недель.

В КГ проводились занятия по воспитанию физических качеств по общепринятой схеме, без применения метода круговой тренировки. В ЭГ применялись новые подходы по развитию специальной выносливости, используя метод круговой тренировки. После годичного цикла тренировок констатировался уровень развития скоростной и силовой выносливости.

Работа в ЭГ проходила по направлению спортивной тренировки, включающей комплекс упражнений направленных на развитие скоростной и специальной силовой выносливости. Каждое занятие состояло из разминки, основного комплекса упражнений по предложенной методике и заминки. Процесс развития выносливости осуществлялся постепенно. Экспериментальная методика состояла из комплекса упражнений для развития скоростной и силовой выносливости.

Наиболее приемлемым методом для воспитания скоростной выносливости, является метод интервальной работы, включающий в себя экстенсивно – и интенсивно-интервальные методы, которые и вошли в основу построения нашей методики.

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

Модифицированная круговая тренировка с комплексом упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости бегунов на средние дистанции состояла из следующих станций:

1 станция – 10 повторений упражнения: о.с., упор присев, упор лежа, упор присев, о.с. (переход на следующую станцию через медленный бег).

2 станция – Прыжки "в шаг" 2x60 м. (переход на следующую станцию через медленный бег).

3 станция – Прыжки в полуприседе 2x15 м. (переход на следующую станцию через медленный бег).

4 станция – "Воробушки" – Подскоки на выпрямленных ногах, работа голеностопного сустава. Активное продвижение вперед 2x15 м. (переход на следующую станцию через медленный бег).

5 станция – бег с ускорением 2x60 м. (переход на следующую через медленный бег).

6 станция – стоя у опоры махи согнутой левой/правой ногой. 10 раз (переход на следующую станцию через медленный бег).

7 станция – прыжки двумя через легкоатлетические барьеры (высота барьера 60см.) 2x7 барьеров (переход на следующую станцию через медленный бег).

8 станция – бег с ускорением 6x60 м.

Круговая тренировка проходила 3 раза в неделю – (вторник, четверг и суббота) в конце основной части тренировочного занятия по 2 серии. По завершению 1 серии, замер показателей ЧСС – отдых до полного восстановления. По завершению 2 серии, "заминочный" бег 10-12 мин.

После годичного цикла тренировок проводилось тестирование развиваемых качеств: скоростной и силовой выносливости с использованием контрольных упражнений, наиболее важных для бегунов на средние дистанции. Были использованы тесты на определение скоростной выносливости (Ширяев Н.В., Ширяев В.В.).

- **Тест №1 Повторный бег** (на фоне усталости) на 800 м x 2 раза (через 4 мин. отдыха между сериями: 1-я серия бег в группе на заранее запланированное время – 2 мин. 40 с, 2-я серия бег в полную мощь).

- **Тест №2 "Темповый" бег** на 1500 м (время пробегания).

- **Тест К₄₀₀**, в котором испытуемый преодолевает с максимальной возможной скоростью дистанцию 100 м, затем отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя, затем пробегает с максимальной возможной скоростью дистанцию 400 м, вновь отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя и

после этого пробегает с максимально возможной скоростью дистанцию 100 м. Результат теста K_{400} рассчитывается по формуле:

$$K_{400} = \frac{4t_{100A} + t_{400} + 4t_{100B}}{12}$$

где t_{400} – время преодоления дистанции 400м, t_{100A} – время преодоления первой дистанции 100м, t_{100B} – время преодоления второй дистанции 100м (все – в секундах).

- **Тест K_{800}** , который выполняется аналогично тесту K_{400} с одним существенным изменением: вместо дистанции 400м испытуемый преодолевает дистанцию 800 м. Результат теста K_{800} рассчитывается по формуле:

$$K_{800} = \frac{4t_{100A} + t_{800} + 4t_{100B}}{16}$$

где t_{800} – время преодоления дистанции 800 м. Тест K_{800} является усложненным вариантом теста K_{400} в силу того, что в тесте K_{800} значительно больший вклад в общий результат вносит лактатный анаэробный механизм энергообеспечения.

- **Тесты M_{400} и M_{800}** , которые предполагают преодоление с максимально возможной скоростью дистанции 400 м или 800 м соответственно. Хронометраж производится по схеме 4 x 100 м или 4 x 200 м соответственно. Результаты тестов рассчитываются по следующим формулам:

$$M_{400} = \frac{2t_1 + 3t_2 + 4t_3 + 5t_4}{14}$$

$$M_{800} = \frac{2t_1 + 3t_2 + 4t_3 + 5t_4}{28}$$

где t_1, t_2, t_3 и t_4 – время преодоления четырех последовательных отрезков, из которых состоит контрольная дистанция.

Тесты M_{400} и M_{800} позволяют интегрально оценивать скоростные качества и скоростную выносливость бегуна. При выполнении этих тестов испытуемый не должен знать о методике расчета результатов и стараться равномерно распределять силы в ходе преодоления контрольной дистанции.

Для стандартизации условий выполнения тестов, а также для предотвращения возможных травм перед выполнением любого из вышеописанных тестов рекомендуется проводить предварительную 10-15-минутную разминку. Результат каждого теста представляет собой время преодоления

«среднестатистической» стометровки; чем меньше расчетное значение, тем качественнее выполнен тест.

Используемые контрольные упражнения являются, во-первых, достаточно информативными и надежными, во-вторых, несложными по процедуре измерения результата и его оценке, в-третьих, отражают специфику проявления физического качества и его видов.

Все полученные данные анализировали методами вариационной статистики. Для каждого вариационного ряда проводилась оценка характера распределения на нормальность. Средние значения представляли в виде средней арифметической (\bar{X}) и среднего квадратичного отклонения (σ). Значимость различий оценивали по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Для соблюдения чистоты эксперимента и выявления исходных данных все испытуемые проходили первичное тестирование перед началом исследования (табл. 1). Анализ показателей ЭГ и КГ до начала эксперимента показал, отсутствие статистически значимых различий ($P > 0,05$), а следовательно однородный состав групп.

Таблица 1

Результаты тестов развития специальной и скоростной выносливости в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

№	Тесты	До эксперимента		t	P
		КГ $\bar{X} \pm \sigma$	ЭГ $\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Тест № 1 (повторный бег)	2,52±0,08	2,5±0,06	1,0	> 0,05
2.	Тест № 2 ("темповый" бег)	5,36±0,04	5,38±0,06	1,0	> 0,05
3.	Тест К ₄₀₀	14,46±0,07	14,44±0,07	1,0	> 0,05
4.	Тест К ₈₀₀	17,69±0,05	17,55±0,05	1,3	> 0,05
5.	Тест М ₄₀₀	14,52±0,01	14,46±0,01	0,3	> 0,05
6.	Тест М ₈₀₀	7,38±0,01	7,44±0,02	0,4	> 0,05

В конце годового эксперимента проведено контрольное тестирование, которое показало, что на протяжении всего эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок происходили позитивные изменения у мальчиков бегунов на средние дистанции обеих групп по всем шести изучаемых тестам (табл.1 и 2). Однако, положительные изменения в ЭГ значительно превосходили положительную динамику в КГ (табл. 2). В тесте «повторный бег» результаты в ЭГ составили

2,39±0,01, что на 0,1 с лучше, в КГ (2,49±0,01; P<0,05). В тесте «"темповый" бег результаты составили в ЭГ – 5,21 ± 0,01, в КГ на 0,09 хуже (5,30±0,01; P<0,05). Тест К₄₀₀ мальчики ЭГ выполнили с показателем 8,4±0,0 наклонов на 1,2 лучше, чем мальчики КГ (9,6±0,05; P<0,05). Аналогичная ситуация была отмечена при выполнении тест К₈₀₀, мальчики ЭГ показали результат 17,01±0,01, на 0,42 лучше, чем мальчики КГ (17,43±0,05; P<0,05). В тесте М₄₀₀ мальчики ЭГ показали результат 14,00±0,012, на 0,31 лучше, чем у мальчиков КГ (14,31±0,05; P<0,05). И наконец, в тесте М₈₀₀ показатель ЭГ составил 6,99±0,05, что на 0,36 лучше, чем в КГ (7,35±0,05; P<0,05).

Таблица 2

Результаты тестов развития специальной и скоростной выносливости в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

№	Тесты	До эксперимента		t	P
		КГ X±σ	ЭГ X±σ		
1.	Тест № 1 (повторный бег)	2,49 ± 0,01	2,39 ± 0,01	9,0	< 0,05
2.	Тест № 2 ("темповый" бег)	5,30±0,01	5,21±0,01	2,5	< 0,05
3.	Тест К ₄₀₀	14,43±0,01	14,38±0,01	5,0	< 0,05
4.	Тест К ₈₀₀	17,43±0,05	17,01±0,01	4,7	< 0,05
5.	Тест М ₄₀₀	14,31±0,05	14,01±0,01	3,7	< 0,05
6.	Тест М ₈₀₀	7,35±0,05	6,99 ± 0,05	2,8	< 0,05

Таким образом, под воздействием тренировок в обеих изучаемых группах произошли положительные изменения показателей специальной и скоростной выносливости. Однако, в ЭГ, позитивные изменения носили достоверно более значительный характер, что явилось следствием целенаправленной тренировки мальчиков бегунов на средние дистанции на основе разработанной методики.

Заключение

Целенаправленное и систематическое использование в учебно-тренировочном процессе с мальчиками 11-12 лет разработанного комплекса специальных упражнений позволит эффективно в ходе тренировок повысить уровень развития их специальной и скоростной выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки у бегунов на средние дистанции (Методические основы развития физических качеств): Учебное пособие / Е.Н. Захаров, А.В. Каресев, А.А. Сафонов. -Москва: Лептос, 1994. – С. 232 -262.
2. Кудряшова, В.А. Физическая подготовка юных легкоатлетов-спринтеров / В.А. Кудряшова. – Минск, 1980.- 246 с.
3. Кузнецов, В.В. Легкая атлетика. Начальный этап обучения / В.В. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С.39.
4. Ляховец, Д.А. Выносливость у бегунов: основы измерения и методики развития / Д.А. Ляховец // Физическая культура. - 1998. - № 1. - С. 7-14.
5. Озолевский, Р.Н. Настольная книга тренера по легкой атлетике / Р.Н. Озолевский, Л.С. Хоменков. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 479 с.
6. Якимов, А.М. Особенности подготовки юных бегунов на выносливость Физическая культура / А.М. Якимов //Физкультура и спорт. -2001. - № 1. - С. 28-32.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СИЛА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Д.С. Васильева, Л.Г. Смирнова, В.Н. Говорушкина

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

Ключевые слова: физическая культура, спорт, занятие, школа, студент, воспитание, оборудование, здоровье, общество, мода, личность, саморазвитие, активная деятельность общества.

Спорт предоставляет каждому человеку огромные возможности для самовыражения, самореализации и самоутверждения. Физическая культура – это замечательная возможность поддерживать свой организм и свое здоровье в прекрасном состоянии, занятия спортом помогают изучить свое тело и узнать возможности нашего собственного организма. С самого детства и до старости нашу жизнь сопровождает физическая культура: в школе и в высшем учебном заведении это занятия физкультурой, а также различные кружки, секции, команды; в более зрелом возрасте физические нагрузки тоже неизбежны.

Но так как за последнее десятилетие требования к учебной деятельности у школьников и студентов изменились. Это выступает одной из самых главных проблем совершенствования физического воспитания. Трудоемкость учебного процесса способствует пониженной двигательной активности. Это приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы, ухудшению зрения. Единственно верный путь противодействия этому – правильная организация физического воспитания. Для этого стоит рассматривать спорт, как мощный социальный двигатель.

Достаточно выраженные показатели развития силы, ловкости, выносливости, различных навыков и ряда функциональных реакций имеют значимые связи с результатами тестирования таких личностных проявлений как чувство достоинства, смелость, благородство, сопереживание, гордость. В аспектах физической культуры, так или иначе осуществляется воспроизводство и совершенствование различных сторон человека и на основе обеспечения оптимального развития физического состояния, укрепления здоровья, закаливания происходит позитивное совершенствование его природной сущности. Физкультура и спорт в нашей жизни тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. Что соответственно имеет положительное влияние на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохранение способности к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Физическая активность непосредственно влияет и на умственную деятельность, она дает человеку такие качества как собранность, мотивация, организованность, концентрация внимания, целеустремленность. Такое физическое воспитание должно проходить еще в школе. Но существуют различные проблемы по внедрению такого воспитания в школах. Так как для работы спортизационного процесса нужна хорошая спортивная база, оснащенная всем необходимым оборудованием, а зачастую она очень мала.

Современный спорт имеет также важное значение в развитии контактов между людьми не только в рамках одной страны, но и международном масштабе, играя существенную роль в углублении взаимопонимания между народами, в их сближении, способствует созданию атмосферы доверия и мира. Поэтому спорт тесно связан с психической, нравственной, эстетической, коммуникативной и другими сферами культуры, включается в них определенными своими функциями и в этом отношении является их компонентом.

Совершенствование личности в результате занятий физической культурой и спортом показывает какой эффект возможен от воздействия спорта и физической культуры на человека. Занятия спортом помогут человеку выглядеть лучше, а также дадут человеку выразить свою собственную индивидуальность. Но опять же, в рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода физического воспитания, который в любом случае нужен, так как речь идет о здоровье молодежи. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом или школьником вида физической активности. Отсутствие выбора, как правило, не стимулирует интереса к занятиям.

В современном мире молодыми людьми движет мода. В данный период времени стало модным заниматься спортом, посещать различные спортивные центры, в конце концов, стало модным быть здоровым, подтянутым, выносливым. Это отличный способ повлиять на подрастающее поколение и прекрасная возможность направить их на путь здорового образа жизни, так как

мода оказывает большое влияние на подростков. И существует неплохая платформа для реализации данных желаний, а именно: построено большое количество центров для занятия спортом; разработано множество программ; подобраны инвентарь и оборудование; создается впечатляющее количество специальной одежды и снаряжения для занятий спортом. Для некоторых людей спор это активный вид досуга, хобби и образ жизни. Кому-то по нраву просто наблюдать за достижениями спортсменов по телевизору, кто-то предпочитает заниматься конкретным видом спорта в свободное от работы или учебы время, а для кого-то это средство существования. Актуальность занятий спортом обусловлены прежде всего комфортностью, мотивацией к высокой работоспособности и длительной трудоспособностью, что в социальной сфере имеет огромное значение. Но, к сожалению, можно сейчас заниматься спортом лишь в залах, а не на уроках физкультуры в образовательных учреждениях.

Следовательно, спорт и физическая культура — это важный род деятельности, конечные результаты которого, полезны и для общества, и для самого человека. Спорт и физическая культура дают широкие возможности для того, чтобы можно было вовлечь молодое поколение в активную жизнь общества, сформировать у них опыт социальных отношений и общения.

Можно сделать вывод о том, что необходимо создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Колокольцев, М. М. Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее / М. М. Колокольцев // Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том 1. - 2013. - 392с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ

Е.О. Веденеева, С.Н. Мешечек

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 является одним из самых зрелищных видов спорта, особенно после включения ее в программу Олимпийских игр. Вместе с тем, современная система спорта высших достижений требует пересмотра и интенсификации тренировочного процесса с ранних лет специализации.

Эффективность соревновательной деятельности на современном этапе развития мировой художественной гимнастики определяется не только уровнем специальной физической подготовленности, но во многом рациональным использованием технического потенциала в условиях острой спортивной борьбы.

На сегодня в художественной гимнастике освоение упражнений с предметами основывается на богатом запасе двигательных навыков, сложной координации различных движений в сочетании с точной работой рук. Упражнения довольно высокой сложности спортсменки демонстрируют уже в возрасте 8-9 лет, что соответствует этапу предварительной базовой подготовки. Однако в подготовке гимнасток нельзя не отметить наличия определенных трудностей, связанных с регулярными изменениями правил соревнований и с усложнением программы выступлений. Обязательным условием этого процесса является необходимость совершенствования методики подготовки юных гимнасток. Особенно остро эта проблема стоит в системе предметной подготовки.

Одним из наиболее актуальных направлений перспективной подготовки в художественной гимнастике было и остается до сих пор освоение так называемых базовых упражнений, первоочередное качественное разучивание которых является залогом дальнейшего успешного прогрессирования во всех технико-эстетических видах спорта.

Однако стремительное развитие художественной гимнастики как вида спорта, введение новых элементов на гибкость, а также сложных элементов с предметом требует очень высокой координации движений. Недостаток предметной подготовки у юных гимнасток, и ограниченная гибкость во многих частях тела – это то, что побудило нас к разработке методики развития гибкости и координации движений у юных гимнасток 5-6 лет на начальном этапе подготовки, основанной на использовании упражнений повышенной сложности.

Анализ литературных источников показал, что гибкость и координация движений у юных гимнасток 5-6 лет на начальном этапе подготовки являются важнейшими компонентами для достижения в будущем высоких результатов. Многие авторы указывают, что благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов лёгких и сложных гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков [1, 3]. При осуществлении целенаправленного развития и совершенствования координационных способностей юные гимнастки значительно быстрее и рационально овладевают различными двигательными действиями.

Анализ методик подготовки и образовательных программ по художественной гимнастике, позволил нам предположить, что из-за регулярной смены правил в художественной гимнастике в сторону их усложнения, необходимо введение упражнений повышенной сложности для развития самых важных качеств специально-физической и специально-двигательной

подготовки (гибкость и координация движений) на этапе начальной подготовки.

Исследования проводились на базе ДЮСШ «Зенит» г. Иркутска. В общем, обследовано двадцать гимнасток в возрасте 5-6 лет (по десять гимнасток в контрольной и экспериментальной группах).

Контрольная группа занималась по общеобразовательной программе по художественной гимнастике, составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40 [4]. В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И.А. Винер [2].

У экспериментальной группы в тренировочный процесс были добавлены упражнения повышенной сложности на этапе специально-двигательной и специально-физической подготовки за счет изменения процентного соотношения средств тренировки (рис.1).



Рис.1. Различия контрольной и экспериментальной групп

Комплекс упражнений для развития гибкости на этапе специально-физической подготовки состоял из упражнений повышенной сложности (захват в мост, стойка на локтях и т.п.). Также был увеличен объем работы на развитие гибкости и растяжки.

Комплекс упражнений для развития координации движений на этапе специально-двигательной подготовки состоял из упражнений, основанных на работе одновременно с двумя предметами. При этом также был увеличен объем работы на развитие данного физического качества.

С учетом возраста занимающихся, а также их физической подготовленности, упражнения повышенной сложности вводились в тренировочный процесс в два этапа (подготовительный, основной). На подготовительном этапе постепенно увеличивались объем и требования к выполнению стандартных упражнений. На основной – использовались разработанные комплексы.

Для проверки эффективности разработанной методики было проведено педагогическое тестирование в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по следующим показателям: подвижность в плечевых суставах и грудном отделе; подвижность позвоночника в поясничном отделе; подвижность в тазобедренном суставе; подвижность тазобедренного сустава и прогиб в коленном суставе; координация движений.

В результате контрольного тестирования в начале эксперимента было установлено, что показатели гибкости и координации движений двух групп практически не отличаются. Проверка показателей экспериментальной и контрольной групп на достоверность различий по t-критерию Стьюдента в начале эксперимента подтвердила одинаковый уровень развития гибкости и координации движений у юных гимнасток в начале эксперимента.

После введения в тренировочный процесс экспериментальной группы разработанных упражнений было проведено итоговое тестирование. Повторное тестирование свидетельствует о положительной динамике всех показателей технических элементов у гимнасток экспериментальной группы (рис.2).

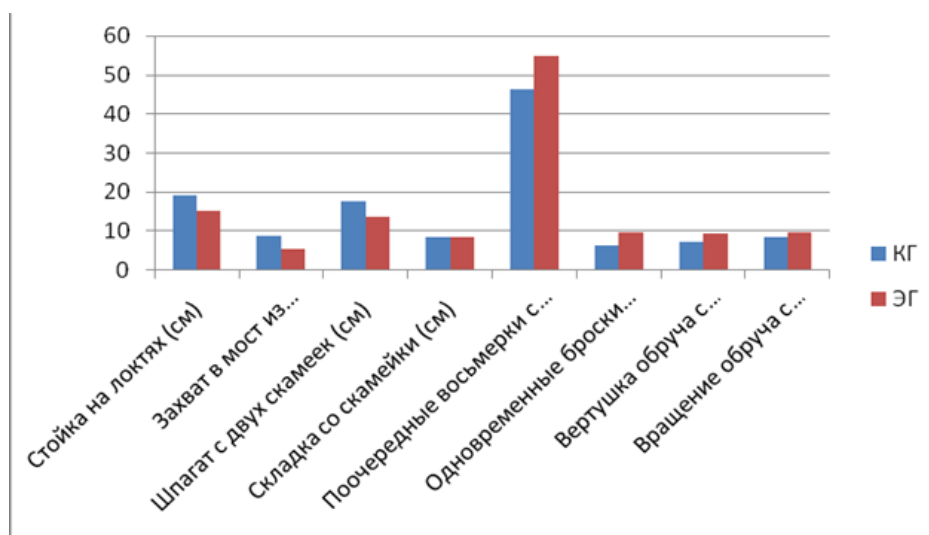


Рис.2. Показатели исследуемых групп в конце эксперимента

Проверка показателей в исследуемых группах в конце эксперимента по t-критерию Стьюдента показывает достоверно значимые более высокие

показатели экспериментальной группы практически по всем физическим качествам гибкости (подвижность плечевых суставов и грудном отделе выше на 21%; подвижность позвоночника в поясничном отделе выше на 33%; подвижность в тазобедренном суставе выше на 22%) и по всем тестам на координацию движений (показатели теста «Поочередные восьмерки с обручем и мячом» выше на 20%, показатели теста «Одновременные броски мяча и обруча» выше на 67%, показатели теста «Вертушка обруча с одновременным обволакиванием мяча» выше на 29%, показатели теста «Вращение обруча с одновременными отбивами мяча» выше на 11%).

Таким образом, результаты педагогического тестирования подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают эффективность разработанной методики развития гибкости и координации движений у юных гимнасток 5-6 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / И.А. Винер // Теория и практика физической культуры. – 2006. № 10. – С. 28-29.
2. Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011. – 31 с.
3. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика" [Электронный ресурс] // URL: <http://base.garant.ru/70451562/> – Дата обращения 30.03.2017.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.И. Гайнанова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В настоящий момент, развитие и воспитание в физическом плане детей, особенно дошкольников, является острой проблемой.

За последние годы изменились условия, требования, что за частую ведет к развитию *гиподинамии* и *гипокинезии*. Они, в свою очередь, приводят к развитию различных патологий со стороны многих систем организма. Страдает опорно-двигательный аппарат, нервная и иммунная система. А ведь только физическая активность является обязательным условием для гармоничного роста и развития организма.

Чтобы дети развивались правильно, нужно создать оптимальные условия для их организма, а для этого важно учитывать все анатомические и физиологические особенности характерные для его возраста.

Для детей дошкольного возраста характерными особенностями являются:

1) Утолщение кожных покровов, но ещё высок риск перегрева или переохлаждения.

2) Окостенение до конца не завершено. Форма скелета и грудной клетки схожи с таковыми у взрослого человека.

3) Происходят изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. Наблюдается снижение частоты сердечных сокращений и артериальная гипертензия.

4) Первый ростовой скачок происходит в возрасте 6-7 лет. При этом наблюдаются различия в поведении девочек и мальчиков. Девочки в этот период развиваются быстрее мальчиков. Начинается интенсивное развитие половых желез.

5) Многие заболевания теперь протекают более быстрее, чем раньше. Это напрямую связано с развитием иммунной системы.

6) Основы интеллекта закладываются в этом же возрасте. Дети с легкостью запоминают стихи, рисуют, сочиняют, переиначивают все ими услышанное. Закладываются нравственные и моральные аспекты. Они любознательны: постоянно задают вопросы.

Проблемы развития организма могут быть связаны с неправильным физическим воспитанием или его отсутствием.

Физическое воспитание - это многосторонний процесс, направленный на организацию активной познавательной, воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности ребенка. Для детей этой возрастной категории характерны такие заболевания, как сколиоз, гиподинамия, ожирение, следовательно, для данного возраста очень важен контроль при выполнении определенных упражнений, направленных на укрепление здоровья ребенка.

Физические упражнения, которые он будет выполнять постоянно, служат не только источником для укрепления его здоровья, но и являются факторами, которые развивают в ребенке набор определенных качеств. Они становятся более выносливыми, быстрыми, сильными и смелыми, наиболее дисциплинированными, чем их сверстники, которые проводят свое свободное время за просмотром телевизора.

Для развития вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве, точности, ловкости, силы мышц используются: элементы подвижных игр, элементы акробатики и гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения в равновесии.

В качестве профилактики нарушения осанки и плоскостопия могут быть применены: элементы йоги, художественной гимнастики, аэробики. Их правильная организация должна осуществляются с самого юного возраста.

Существуют *особые формы* физического воспитания, характерные для детей дошкольного возраста.

1) В дошкольных учреждениях физическая культура должна преподаваться как предмет, а также есть необходимость в проведении зарядок для дошкольников (как специальное мероприятие в их режиме дня).

2) Специальные спортивные мероприятия должны проводиться не только в специальных спортивных учреждениях, но и в дошкольных.

3) Также нужно вводить больше подвижных игр для детей. Нужно больше прогулок на свежем воздухе.

4) В семье, дети с раннего возраста получают (минимальные) физические навыки (гимнастика по утрам, зарядка в перерыве между приготовлением домашнего задания, развлекательные спортивные мероприятия). Чтобы привлечь внимание ребенка, нужно преподавать все в форме игры.

Физическая культура, в первую очередь, направлена на укрепление детского организма, особенно она значима для детей с ослабленным здоровьем. Для них существуют комплексы лечебной физической культуры, в которой применены специальные методики, учитывающие все особенности таких детей. Применяется деление всех детей на группы здоровья, в которых учтены все особенности организма того или иного ребенка.

Можно сделать вывод о том, чтобы разрешить или уменьшить губительное влияние на здоровье ребенка, нужно с малых лет обучать, приучать к постоянному, методичному выполнению физических упражнений, которые разовьют в ребенке не только здоровую, но и всесторонне развитую личность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кенеман, А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М., 2011. - 272с.
2. Матвеева, А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеева, С.Б. Мельникова. - М., 2012.- 200 с.
3. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М., 1988.-143с.
4. Тонкова-Ямпольская, Р.В. Воспитателю о ребёнке дошкольного возраста / Р.В. Тонкова - Ямпольская. - М., 1987. - 224с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М., 2000. - 480с.

СУЩНОСТЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РФ

А.В. Дудкова

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

Внеурочные формы занятий имеют более высокий показатель педагогической эффективности, в отличие от урочных, это и находит отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования. Воспитание школьников не может быть локализовано или подведено к одному виду образовательной деятельности, оно должно систематизировать все виды: в границах образовательных дисциплин, творческую, спортивную, трудовую. Очень важен момент того, что внеурочная деятельность не является механическим дополнением к общему образованию, призванным возместить несовершенство работы с отстающими или одаренными детьми [1].

При планировании и организации внеурочной работы необходимо владеть методами и подходами осуществления этой деятельности.

Цель исследования - дать оценку системе внеурочных занятий в МБОУ СОШ с. Моисеевка Заларинского района. Исходя из цели формируются задачи:

- охарактеризовать внеурочную деятельность в школе;
- провести анализ эффективности внеурочной деятельности.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе села Моисеевка (МОУ СОШ с. Моисеевка) Заларинского района внеурочная деятельность планируется по следующим направлениям, представленным на рисунке 1.



Рис. 1 - Направления внеурочной деятельности в МБОУ СОШ с. Моисеевка

В МБОУ СОШ с. Моисеевка обучаются 168 школьников. В таблице 1 представлены формы организации внеурочных занятий для старшекласников. Программы разнообразны и направлены на всестороннее развитие личности школьников, на получение ими социального опыта, развития определенных навыков в результате занятий.

Таблица 1

Организация внеурочной работы старших школьников
в МБОУ СОШ с. Моисеевка в 2016-2017 гг.

№ п/п	Формы организации	Название курса, кружка или секции	Количество занимающихся
1.	Факультативы	Основы военной службы	20
		Основы литературоведческого анализа	18
		Комплексный анализ текста	17
		Учимся писать сочинение	15
2.	Элективный курс	Программирование	20
		Математика выпускнику	20
		Русский язык и культура речи	20
3.	Секции	«Спортивная секция 8-11 классы»	14
4.	Соревнования и спортивные мероприятия	Внутри школьные: Спортивные эстафеты, «Мисс школы», «Супер-парень», «Папа, мама я- спортивная семья», Общешкольная зарядка, «Оздоровительный кросс» Выездные: Соревнования средних общеобразовательных школ по баскетболу, волейболу, настольному теннису, лыжным гонкам, вольной борьбе.	14
5.	Олимпиады	Предметные олимпиады по физике, литературе, русскому языку, английскому языку, математике, обществознанию, истории, химии, биологии.	12
6.	Кружки	Декоративно-прикладное искусство	12
		«Пресс-клуб»	14
		Музыкальный коллектив «Барабашки»	7
		Краеведческий кружок «Поиск»	9

Для воспитания активной жизненной позиции, гуманизма, патриотизма в школе действует объединение «Эскадра», в рамках которого традиционно проходят мероприятия по принятию новых экипажей кораблей (классов), сдаются рапорты, проводятся поздравления с праздниками.

Активно проводится воспитательная работа. В ДД «Созвездие» проходила очередная районная экологическая конференция, в которой команда школы заняла 1 место в конкурсе поделок, 2 места в номинациях «Защита проекта» и «Урожай - 2016».

В ноябре проходила «Неделя предпринимательства», результатом которой стали мероприятия: классные часы «Роль предпринимательства в современном обществе в 10-11 классах»; выставка творческих работ «Мир малого бизнеса».

В сентябре состоялся традиционный поход, посвященный Всемирному дню туризма. Проводится подготовка к новогодним праздникам, международному женскому дню, дню защитника отечества, дню победы в виде выступлений на концертах. Учащиеся посещают районный краеведческий музей, участвуют в днях здоровья, мероприятиях по безопасности дорожного движения, по пожарно-добровольческим объединениям.

Особое внимание хотелось бы уделить спортивно-оздоровительной работе в школе. Программы внеурочных занятий по волейболу и баскетболу составлены учителем 1 квалификационной категории по физической культуре Кавзюлиной А. П. Программы реализуются успешно. В ходе освоения программ у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, происходит приобщение к здоровому образу жизни, путем занятий компенсируется умственная нагрузка. Физическое воспитание внеурочно ориентировано на укреплении здоровья. Программы вписываются в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ СОШ с. Моисеевка, благодаря чему ученики могут меньше болеть и плодотворно обучаться.

Результатами спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности является общее оздоровление занимающихся, совершенствование навыков игры в волейбол, баскетбол, понимание ценностей физической культуры [2]. Организация в школе оздоровительных кроссов, спортивных эстафет, дней здоровья служит развитием в школьниках таких чувств воля, целеустремленность, коллективизм.

Результатом так же могут послужить и выступление команды школы по волейболу на районных соревнования – 3 место, участие в лыжных гонках, 2 место в баскетболе, призовые места у девушек в беге на 100м. и 400м. в беге на 800м, и прыжках в длину юноши лидируют среди школ района.

Совместно с инструктором по спорту администрации МО «Моисеевское сельское поселение» проходят тренировки по тяжелой атлетике, гиревому спорту. Спортивные достижения школьников выходят за рамки общеобразовательных учреждений. Приведем некоторые примеры. Бывшиков Вячеслав (10 класс) – победитель районных летних и зимних сельских игр Заларинского района в гиревом спорте в весе до 73 кг и победитель областных соревнований в п. Новокутск; Темников Максим (11 класс) – так же победитель в гиревом спорте в весе до 78 кг на районных соревнованиях, бронзовый призер летних сельских игр Иркутской области и серебряный призер в областном турнире по жиму штанги лежа в возрастной категории до 18 лет.

Все это освещается в школьной стенд-газете, лучших спортсменов от имени школы награждают на «Эскадре». Заметно, что лучшие спортсмены школы по успеваемости не отстают, а иногда даже и превосходят сверстников.

Проблемы, с которыми сталкивается педагог в организации физического воспитания во внеурочное время в школе, связаны, прежде всего, с минимальным набором в старшие классы, а так же слабым здоровьем школьников. Группы немногочисленны, отбор не производится, что ставит проблемы неуккомплектованности команды. Материально-техническая база слабая из-за плохого качества спортивного инвентаря.

Рассмотрев систему внеурочных занятий по физическому воспитанию учеников МБОУ СОШ с. Моисеевка следует сделать следующие выводы:

- разработка программ по внеурочной деятельности должна осуществляться с подробным анализом желаемых результатов;
- эффективно разработанная система занятий физической культурой и спортом поможет укрепить здоровье школьников и повысить интеллектуальный уровень (эффект чередования нагрузок);
- разнообразие спортивных мероприятий насыщает жизнь школьника, делает ее более яркой, эмоциональной, что положительно влияет на психику.
- внеурочные занятия мотивирует на выбор вида спорта, в котором школьник может реализовать себя как личность.

Таким образом, внеурочные занятия по физической культуре играют важную роль во всестороннем развитии школьника как личности [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранова, А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся / А. В. Баранова, А.В. Кисляков. – М.: Просвещение, 2013 – 96 с.
2. Евладова, Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС/ Е. Б. Евладова // Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников». – 2012. - №3. – С. 15-26.
3. Куприянов, Б.В. Дополнительное образование и внеурочная деятельность: проблемы взаимодействия и интеграции/ Б. В. Куприянов // Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников». – 2012. - №6. – С. 3-7.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ ШИРОКИХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.С. Загородникова, А.И. Несмеянов, Э.Э. Кугно

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 данной работы обусловлена явной тенденцией к гиподинамии школьников, студенческой молодежи и взрослого населения, обусловленное растущей интенсификацией их интеллектуального труда, в связи с повсеместным внедрением информационных технологий с одной стороны, и как следствие снижение двигательной активности – с другой.

Анализ научно-исследовательских работ, по этому направлению, позволяет сделать заключение о том, что вопросы повышения эффективности физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения в сегодняшних условиях не только не утратили своей актуальности, но и как никогда востребованы современным обществом. Об этом свидетельствует большое количество научных публикаций и диссертационных исследований по данной проблеме.

Возросшие за последние годы требования школьной программы, как и частая ее модернизация, а так же кардинально изменившиеся условия жизни способствуют дальнейшей тенденции к гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к недостаточному развитию мышц, связок, костного аппарата, нарушению функций нервной системы. Крайне важное и верное решение противодействия этому влиянию – грамотная и последовательная организация физического воспитания формирующегося человека с раннего детства. Целью физического воспитания является – развитие, формирование, воспитание здорового, веселого, физически, гармонически и творчески развитого подрастающего поколения. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, и является неотъемлемой частью взросления индивида. Кроме того, одна из важнейших задач физического воспитания - оздоровление ребенка. Одно из основных средств задач поставленных для физической культуры – освоение ребенком ее базовых основ, самого необходимого для каждого человека. Повышение уровня физической подготовленности, без которой невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности, вне зависимости от того, какую бы деятельность себе не выбрал для себя ребенок в будущем. Поэтому школьнику необходимо привить мотивацию на занятия физической культурой, научить основам правильного

питания и заботе о своем здоровье. Необходимо подчеркнуть, что недостаточно грамотная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления привели к классификации их на основе разных критериев (табл.1).

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности.

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие-Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и т.д.)	Ситуативные (доминирующие, проходящие)	Смыслообразующие (напрямую связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды. Позитивные соц. последствия, победы и тд.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи

Целью физического воспитания студенческой молодежи является формирование физической культуры личности. Это один из важнейших аспектов развития для подрастающего поколения. Физическая подготовка состоит из нескольких главных составляющих – уровень физического развития, состояние здоровья и подготовленность студентов. Очень важно учитывать их будущую профессиональную деятельность и увлеченность физическим совершенствованием. К сожалению, много средних и высших учебных заведений не могут предоставить необходимые условия, и спортивное оборудование для проведения полноценных занятий физической культуры. На сегодняшний день это является актуальной проблемой совершенствования физического воспитания студенческой молодежи. Очень часто только в специализированных физкультурных учебных заведениях уделяется должное внимание занятиям физкультурой, и имеются все условия для проведения занятий. Поэтому физическое воспитание является многоаспектной проблемой, требующей комплексного подхода. Физическая культура может и должна стать социальным и профессиональным фактором совершенствования

физического развития, приспособления к процессу постоянного обучения и реализации профессиональных знаний.

Целью физического воспитания взрослого населения является оптимизация физического развития и физической подготовленности трудоспособного человека, разностороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей, вместе с воспитанием духовных и нравственных качеств, олицетворяющих общественно активную личность, а также содействие продлению активного долголетия. Данная задача главным образом может быть решена посредством активных занятий физической культурой, а также формированием и поддержанием здорового образа жизни, закаливанием и отказом от вредных привычек. Президент РФ В.В. Путин на открытии заседания Совета по физической культуре и спорту 11 октября 2016 года подчеркнул, что по-прежнему остро стоит вопрос вовлечения в спорт экономически активного населения. Было отмечено, что сформированной, в сегодняшних условиях организационной структуры недостаточно для эффективного выполнения поставленной задачи. В этой связи рабочая группа Совета выступила с предложением воссоздать физкультурно-спортивные общества, и это предложение было принято, как обоснованное и перспективное. Определено, что необходимо четко определить цели и задачи их деятельности, установить полномочия, а также механизм взаимодействия, в том числе с определенными ведомствами, крупными корпорациями, общественными объединениями и др. организациями, вовлеченными в этот процесс.



Рис. 1. Динамика и планы развития массовой физической культуры и спорта в РФ 2008-2020 гг.

Следует отметить, что, не смотря на четко поставленные задачи, а также положительную динамику, отражаемую в отчетах (рис. 1), вовлечение в занятия физической культурой и спортом взрослого населения осуществляется не в полной мере. В современных условиях, в первую очередь средства массовой информации в сфере своей деятельности не осуществляют должным образом работу, направленную на пропаганду занятий физической культурой и спортом

и привлечения интересов взрослого населения к мероприятиям такого рода. Зачастую во главе угла ставят использование, как в лечебных, так и в профилактических целях широкий выбор фармакологических средств, для продления активного долголетия и прочих радостей жизни, что в корне является не верным, так как при этом взрослое работоспособное население зачастую вводят в заблуждение, что здоровье можно купить. Необходимо заострить внимание на том, что сегодня во многих средствах массовой информации пропаганда фармакологических средств и БАДов, в значительной степени превосходит пропаганду занятий физической культурой и спортом. Тем самым поддерживается формирование общественного мнения, которое в целях сохранения и укрепления здоровья, способствует к проявлению интереса в сторону медицины и фармакологии, а роль физической культуры и спорта для взрослого контингента отходит на второй план, а в некоторых случаях и совсем игнорируется. Так, например, ветеранский спорт, не смотря на то, что по многим его видам проводятся первенства мира и Европы, не только не освещается в центральных СМИ, но и не имеет официального статуса. А ведь именно привлечение внимания к соревнованиям спортсменов-ветеранов, как ничто другое способствовало бы вовлечению в занятия физической культурой и спортом широких возрастных слоев населения, и в связи с этим в целом способствовало формированию здоровой нации.

Выводы

В ходе изучения данной проблемы было обнаружено несоответствие современного подхода многих ведомств и структур к поставленной задаче. А именно, инертность и неправильно расставленные приоритеты. Также зачастую препятствием к выполнению данной задачи, является недостаток высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, и особенно в управлении этой сферой деятельности в нашей стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / Щанкин А.А., Николаев В.С. - Директ-Медиа,2015. – 80с.
2. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. / Манжелей И.В. – Директ-Медиа,2015. – 199с.
- 3.Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / Витун В.Г., Витун Е.В. – ОГУ,2015. – 103с.
4. Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е.Л. – Директ-Медиа,2013. – 160с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

Е. С. Капустин

Россия, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет

На современном этапе развития системы образования, продиктованной нам Федеральным государственным образовательным стандартом, проблемы преподавания физической культуры в общеобразовательной школе, повышение качества образовательного процесса по данной дисциплине, является особо актуальным. Широкое обсуждение вопросов о внедрении положений ФГОСа на практике доказывает наличие ряда нерешенных проблем.

Неоднозначны мнения о качестве ФГОСа по физической культуре и основным вопросам при реализации его положений остается проблема внедрения требований нормативной документации на практике. Иными словами, современный преподаватель задается вопросом как именно применить и выполнить требования ФГОСа на уроке.

Главной задачей физической культуры является укрепление здоровья человека, развитие его психофизических способностей, совершенствование двигательной активности.

По данным, приведенным в докладе главного педиатра РФ, академика РАМН профессора Александра Баранова на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве в 2012 году, уровень физического развития детей постоянно снижается. Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет – на 65 %. Лишь один из пяти российских первоклассников является здоровым. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников. [1]

С внесением изменений в образовательный стандарт по физической культуре, а именно добавление дополнительного часа в неделю, отведенного на урок физической культуры, положение ее остается незавидным.

Из общего числа учебных часов (примерно 30 в неделю), на уроки физической культуры приходится 3 часа, то есть 1%. Если учесть, что активный день современного школьника составляет приблизительно 14 часов (10 часов требуется на здоровый сон), на школьные занятия требуется от 6 часов. По проведенному анкетированию среди родителей школьников начальных классов на выполнение домашнего задания уходит от 2-х до 4-х часов ежедневно. Суббота и воскресенье не являются исключениями. Если школьник посещает кружки и дополнительные занятия, то на это затрачивается еще около 6 часов в неделю.

По результатам анкетирования, проведенного в 3 и 4 классах общеобразовательной школы, более 80% опрошиваемых школьников, оставшееся свободное время проводят за компьютером и телевизором.

Таким образом, основной физической нагрузкой для школьника являются уроки физкультуры в общеобразовательной школе. Лишь 17% среди опрошенных детей посещают специализированные секции. Более 80% детей дополнительно физической культурой не занимаются.

Спорт, как и физическая культура в ряде зарубежных стран является частью национальной идеи. В частности, в Японии, при поступлении ребенка в школу проводится тщательный анализ физического состояния ребенка, диагностируются его заболевания. Далее разрабатывается индивидуальная программа по развитию физического здоровья, составляется программа обязательных тренировок и программа питания. Вся система физического воспитания направлена на то, чтобы выпустить из школы здорового человека. Так требования к учителю физкультуры в японской школе достаточно высоки, в частности, он должен иметь и медицинское образование. При этом заработная плата такого специалиста сравнивается с размером зарплаты директора завода. В Великобритании к обязательным предметам в школе относятся математика, английский язык и физкультура. [2]

Так, вопросу мотивации в физической культуре должно быть отведено первое место. Определяет внешние мотивы прежде всего окружающая среда, в ней формируется школьник – развивающийся субъект.

Проведенный опрос среди родителей начальной школы показал, что интерес к физической культуре и введение дополнительного часа в школьную образовательную программу не воспринимается, как попытка улучшить образовательный процесс, а лишь становится обузой. По мнению родителей, дети в начальной школе загружены достаточно. Свидетельством тому является их утомляемость, раздражительность к концу учебного дня, нарушение сна, то есть плохое психоэмоциональное состояние.

Причин, по которым физкультура становится дополнительной обузой для школьника множество:

- отсутствие специализированных помещений. Как правило, спортивные залы в общеобразовательной школе технически далеки от совершенства. Наличие спортивного инвентаря достаточно, но практически отсутствуют современные системы диагностики: весы, ростомер и пр. Спортивные залы не оснащены мотивационными наглядными средствами, школьнику приходится обходиться слуховым восприятием информации. Ученик начальной школы в Сибири выглядит как старичок, нагруженный школьным рюкзаком в несколько килограммов, сменной обувью для школьных занятий, мешком для спортивной обуви;

- отсутствие мотивации со стороны родителей обучающихся. Только единицы среди опрошенных занимались в спортивных секциях и прививают

привычку заниматься спортом у своих детей. Большинство родителей считают уроки физкультуры бесполезным занятием;

- отсутствие учителей по физической культуре. Зачастую преподавание физкультуры возложено на учителей начальных классов. При этом учителю начальной школы не хватает специализированных знаний для обучения школьников различным спортивным приемам, играм. Преподаватель сегодня является основным наглядным примером для обучающегося. Неправильная трактовка двигательных движений приводит к формированию неверного навыка;

- непосредственно само построение урока физической культуры. Ученик начальной школы, после напряженных учебных занятий, которые он проводит сидя за партой, получает возможность выплеснуть все свои накопившиеся эмоции. На уроке физкультуры он похож на случайно выпрыгнувшую из часов пружинку, которую учитель первые десять - пятнадцать минут пытается вернуть на место. Особенно это заметно в классах с особо не усидчивыми детьми, имеющими проблемы с дисциплиной. Таким образом, 25% урока направлено не на обучение двигательным действиям, освоению приемов спортивных игр. Только 30 минут 3 раза в неделю ребенок вовлечен в физическую активность на уроках физкультуры.

Посещение дополнительных спортивных секций для детей начальной школы довольно затруднительно. Ребенок еще плохо адаптировался во «взрослой» жизни. Добраться до дворца спорта или спортивного зала приходится на общественном транспорте. И проезд до спортивной секции, и возвращение домой вызывает ряд неудобств. Так возвращение из плавательного бассейна на маршрутном такси у ребенка начальной школы при соответствующем техническом оснащении раздевалок, скорее окажет негативное воздействие на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. К тому же родителей останавливает финансовая составляющая вопроса. Секции работают на платной основе; кроме того, родителям, желающим чтобы ребенок занимался в зоне комфорта, придется приобрести весь комплект спортивной формы, инвентаря и скорее всего, заплатить за сборы и выезды на соревнования. Платность секций приводит к тому, что родители оказываются не в состоянии позволить ребенку заниматься желаемым видом спорта.

Существует ряд интереснейших инновационных методических разработок в области преподавания физической культуры. Они опробованы и подтверждены высокими результатами. Внедрение таких разработок в систему образовательного процесса, несомненно, могло бы привести к повышению качества образования. Однако позиция, отведенная физической культуре в школах, не позволяет в полной мере осуществлять использование существующих и разработку новых инновационных мер, направленных на эффективное развитие физической культуры в школах.

Для повышения значимости физической культуры, формирования здорового отношения к спорту, прежде всего, необходимо решение основных

технических вопросов: требуется создание современных спортивных комплексов на базе общеобразовательной школе, работающих не на основе платности! Это школьные спортивные залы, оснащенные требуемым оборудованием, включая мультимедийные и интерактивные комплексы, которые необходимы для решения вопросов о демонстрации, наглядности учебного материала. Эффективность преподавания с применением информационных систем доказана на практике. При оформлении школьного спортивного зала необходимо использовать знания и разработки о психологии цвета. Ребенок, пришедший в спортивный зал, должен не хотеть уходить из него. Так, создание секций по разным направлениям при школе (особенно для детей младшего школьного возраста), могло бы решить ряд проблем для родителей и позволить ребенку уже в раннем возрасте определить спортивную специализацию.

В зарубежных школах практикуется до десяти спортивных секций разной направленности[2]. В старших классах США уроки физической культуры заменяются посещениями секций, так как в старшей школе ученик уже имеет четкое представление о том виде спорта, в котором он себя готов реализовать.

Уровню физической подготовки выпускников необходимо уделять достаточное внимание. При поступлении в высшие и средние учебные заведения совершенно не учитываются достижения в спорте, участие в школьных соревнованиях. Мотивация для занятий по физической культуре сводится к минимуму. Не вовлеченные в спорт ученики начальной школы, переходя в старшую школу, не имеют привычки к занятиям спортом, имеют довольно поверхностные представления о физической культуре, о правильном питании и здоровом образе жизни. Цель современного школьника – успешнее сдать итоговые экзамены, чтобы поступить в ВУЗ. К слову сказать, среди обязательных впускных экзаменов нет предмета физкультуры.

Проблемы мотивации занятий спортом могли бы решить тренинги, специализированные лекции о здоровом питании, о формировании здорового образа жизни, о заболеваниях, сопутствующих малоподвижному образу жизни, проводимые на родительских собраниях или на специализированных спортивных собраниях в присутствии школьных тренеров и медицинского работника.

На основании проведенного анализа существующих проблем преподавания физической культуры в общеобразовательных школах Бурятии, пути их решения очевидны: ребенок должен понимать значимость результата деятельности для себя лично.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипенко, О. Е. Учиться на здоровье, или еще раз об организации учебной среды в школе / О.Е. Антипенко// Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование». - 2013. - Вып. 1.
2. Уроки физкультуры в разных странах [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://weekend.rambler.ru/family/uroki-fizkultury-v-raznykh-stranakh-2016-08-05/> (14 марта 2017г.).

МОТИВАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Е.С. Капустин

Россия, г. Улан-Удэ Бурятский государственный университет.

В условиях современной школы и постоянно возрастающего требования к повышению качества образования, вопрос о мотивации учения становится все более актуальным. Мотив, как известно, является источником деятельности. При отсутствии мотивации деятельность не осуществляется вовсе, либо осуществляется крайне неустойчиво.

Учебная мотивация рассматривается отечественными учеными как деятельностный подход, в соответствии с которым, в качестве ее носителя, выступает ученик, как активный развивающийся субъект, а источником этой активности является окружающая среда (П. Я. Гальперин, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов и др.) Именно такой двойственный подход к пониманию мотивации определяет ее составляющие: с одной стороны – ситуационное побуждение, с другой – устойчивое личностное образование [1].

Учебная мотивация побуждается иерархией мотивов, в которой доминирующими могут быть внутренние, связанные с конкретной деятельностью и ее выполнением, и внешние, связанные с потребностью ребенка занять определенную позицию в системе общественных отношений (Л. И. Божович).

Именно поэтому при анализе мотивации учебной деятельности необходимо определить доминирующий побудитель и учесть мотивационную сферу учащегося. [2]

Учебная деятельность побуждается, прежде всего, внутренними мотивами, когда познавательная потребность встречается с предметом деятельности и «опредмечивается», в то же время она побуждается и внешними мотивами, например самоутверждения, престижности, долга, необходимости, достижения, избегания. [2]

Вопросы мотивации в учебной деятельности на уроках физической культуры имеют первостепенное значение для повышения качества образования. Побудить ребенка заниматься физической культурой - ответственность, возложенная современным Федеральным государственным

образовательным стандартом (далее - ФГОС) на учителя физкультуры. Однако большую роль здесь играют именно внешние побудительные мотивы.

Младший школьный возраст – это важный период в жизни человека. В.М. Минаева, отмечает, что «в этот период учение является основным видом деятельности, в которой формируется человек. Активно развивается мышление школьника. Развитие мышления приводит к качественной перестройке других познавательных процессов, придавая им регулируемый, произвольный характер: "память становится мыслящей, а восприятие — думающим" (Д. Б. Эльконин). Поэтому, очень важно, именно в этот период заложить основы для восприятия физической культуры – как единственно правильного пути к развитию физического здоровья ребенка, школьника, личности.

В современном мире, ученик начальной школы, вне урочной жизни сталкивается с отсутствием внешних побудительных мотивов к занятиям физической культурой. Прежде всего, достаточно высока учебная нагрузка. Для высвобождения свободного времени у учащегося, родители идут на практически преступный шаг, отказываясь от занятий в спортивных секциях и кружках, объясняя свой отказ «На ЕГЭ не станцуеть». Стремясь к высоким показателям в учебной деятельности, предпочтение отдается предметам, которые включены в перечень обязательных при проведении итоговой аттестации учащихся. Этому есть заслуженное объяснение: при приеме в ВУЗ или при трудоустройстве в нашей стране общая физическая подготовленность не имеет принципиальной значимости.

К «анти» мотивационной составляющей стоит добавить общее отношение педагогического состава к урокам физической культуры в школах, как к предмету необязательному. Троечку по физкультуре и пропущенные уроки по тому же предмету, скорее всего, скорректируют высокие достижения на предметных олимпиадах и конкурсах.

Техническое состояние спортивных залов, школьных стадионов, раздевалок, школьного транспорта для передвижения к спортивным объектам (бассейн, лыжная база), отсутствие специально подготовленного педагогического состава в современной школе замедляют, если не сказать, «тормозят» прививание физкультуры и спорта в школе.

Побуждение интереса к образовательной деятельности у учащихся начальных классов выполняет оценочная система. Обязательным должно быть ее применение и на уроках физической культуры. Выставление оценок за выполнение заданий должно осуществляться в соответствии с определенным образовательным стандартом. При этом, важным моментом является дифференцирование школьных классов на особые группы: по состоянию здоровья. Кроме того, на основании анализа школ Республики Бурятия, установлено, что совершенно не уделяется внимания значению адаптивной физкультуры в общеобразовательной школе.

Тело человека создано для движения. Движение оказывает положительное воздействие на организм, а его отсутствие наносит вред.

Казалось бы, все очень просто. Однако за очень короткий исторический промежуток времени человечество оказалось в опасности стать обездвиженным [3].

Как следует из доклада члена общественного совета, вице-президента «Лиги здоровья нации» Виктора Антюхова, «эпидемия физической пассивности привела к тому, что сегодняшнее поколение - самое малоподвижное в истории человечества. Фактически, как показывают исследования, продолжительность жизни сегодняшних детей может сократиться на 5 лет по сравнению с поколением их родителей. Трагизм ситуации заключается в том, что физически пассивные родители передают данное поведение по наследству своим детям, создавая порочный замкнутый круг гиподинамии». «Упор» в настоящее время делается на «свободу действий» детей: компьютерные игры, гаджеты, социальные сети. Первостепенной задачей современного родителя является обеспечения ребенка интерактивным средством (нисколько не умоляю его значение в современном мире), однако при этом роль спортивного турника должна быть не меньшей, а как минимум равной.

Для оценки мотивированности и выявления отношения к физической культуре среди школьников, мною, совместно с психологами Главного управления МЧС РБ, школьными психологами, был разработан лист-опросник для родителей и анкета «Физическая активность» для учащихся. Для диагностики отношения школьников к физической культуре, степени их мотивированности и ее динамики, исследование было проведено с учетом возрастной составляющей: в 3, 6, 9 классах Селенгинской школы-гимназии №3 Республики Бурятия и МБОУ СОШ №51 г. Улан-Удэ.

Задаваемые вопросы касались отношения к физической культуре, спорту родителей и детей.

Результаты оставляют желать лучшего (добавить результаты). Большинство ответов родителей, почему ваш ребенок не занимается в какой-нибудь секции, отвечали финансовая составляющая. А компьютер один раз купил и года на 3-4 хватит. Большинство родителей сами, никогда не занимались ни каким видом спорта и детям не «советуют». Как положительный момент хотелось бы отметить, что есть и такие родители, которые, не смотря на большую загруженность и финансовую составляющую, все-таки находят время и способы привлечения детей к спорту. Дети с удовольствием посещают секции, а самое главное, что у них есть желание прийти в спортивный зал снова и снова. Дети стараются сделать уроки, получить положительные отметки в школе, чтобы вновь посетить секцию.

Поэтому, для достижения поставленных ФГОСом по физической культуре целей, требованиям, выдвинутым нам жизненной необходимостью, прежде всего, для сохранения и развития здоровья школьников, уже необходимостью является создание условий для внешней мотивации школьника к занятиям физической культурой. И чем раньше – тем лучше. Требуется разработка нормативных документов оценки уровня физической

подготовленности, внедрение экзамена по физической культуре, ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности школьников. Особое внимание следует уделить отношению педагогического коллектива к урокам физической культуры, внедрение «физкультурных пятиминуток», введение обязательных соревновательных элементов по физической культуре среди преподавательского состава, привлечение родителей для проведения соревнований и вовлечение их непосредственно в образовательный процесс. Требуется современное техническое оснащение школьных спортивных площадок, финансирование школьных секций, внедрение школьной соревновательной системы. Думаю, слова Президента РФ В. В. Путина «Дети должны стать сильными, дети должны быть здоровыми, любить спорт и иметь возможность им заниматься...», будут главной опорой для развития физической культуры в общеобразовательной школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Родионов, М. А. Психология мотивации учебной деятельности Учебное пособие / М.А. Родионов, Ю.А. Макаров. – Пенза, Изд. ПГПУ им. В.Г. Белинского – 2004. –С. 186.
2. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. - М.: Логос, 2004. – С. 384
3. L. MacCallum-Carter Корпорация, Найк, США Профилактическая медицина. - 2014. - С. 28-30.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

М.А. Лозовая, А.А. Лозовой

Россия, г. Красноярск, Сибирский Государственный аэрокосмический университет им. Академика М.Ф. Решетнева.

В наши дни все больше людей, занимающихся умственным трудом, обучающихся в вузах и школах, получают недостаточное количество физической нагрузки. Это приводит к нарушению в организме психофизического обмена. Как результат, это приводит к ухудшению здоровья в виде развития сердечной недостаточности, чрезмерной утомляемости, появлению лишнего веса и других нежелательных отклонений [1].

На данный момент острым является вопрос о состоянии здоровья молодых людей обучающихся в вузах. Последние исследования состояния здоровья студентов показывают неприятные результаты. Более того, все чаще отмечается, что большее отрицательное влияние начинает оказывать сама образовательная среда. Учитывая, что студенты чаще других социальных групп страдают от различных заболеваний, фактор риска увеличивается еще сильнее.

Профессиональная нагрузка у студентов (вынужденное пребывание за рабочим столом) в современном образовании высшей школы способствует развитию факторов риска различных рациональных нарушений. Для

студенчества этот фактор наиболее значим, так как их учебная деятельность сопряжена с огромной психоэмоциональной нагрузкой и хроническим недостатком времени в силу возрастных особенностей их образа жизни.

Исходя из этих позиций, необходимы новые пути привлечения студентов к занятиям физической культурой. Выход из создавшегося положения надо искать в приобщении студентов к самостоятельным занятиям. Для того чтобы самостоятельные занятия стали неотъемлемой частью здорового стиля жизни студентов, необходимо развивать познавательную, творческую активность, направленную на постоянное использование физических упражнений для активного отдыха, профилактики заболеваний [2].

Эффективным средством улучшения и поддержания здоровья в этих случаях и для устранения любых психических нагрузок является занятие физическими упражнениями. Особенно силовыми упражнениями, где нагрузка может дозироваться, подбираться индивидуально, усложняться и корректироваться по мере занятий. Известно, что силовые упражнения, выполненные в аэробном режиме, применяются в тренировочном процессе с целью повышения уровня здоровья [1].

Примером положительного влияния физических нагрузок на организм человека в продолжительной перспективе может служить повышение тонуса отдельных органов. Например, физиологическое спортивное сердце отличается от сердца нетренированного человека следующими двумя основными особенностями:

1. экономией его метаболических и функциональных процессов в условиях покоя и при умеренных нагрузках;
2. максимальной производительностью сердца при выполнении физических нагрузок высокой мощности, что достигается за счет прироста ударного объема сердца и его стабилизации даже на фоне околопредельных значений числа сердечных сокращений [3].

И если логичным кажется, что поддержание организма в тонусе должно способствовать улучшению здоровья организма в краткосрочной перспективе, то согласно обследованию, в котором принимали участие 77 нетренированных мужчин и 53 спортсмена-лыжника в возрасте от 20 до 59 лет, был выявлено положительное влияние лыжного спорта на здоровье и работоспособность человека в будущем. Заметим, что лыжники в возрасте 30–59 лет являлись ветеранами, продолжающими систематические тренировки и участие в лыжных соревнованиях после завершения карьеры в так называемом большом спорте. Все обследуемые были практически здоровы, исследования проводились после суточного отдыха, в первой половине дня. Результаты исследования показали:

1. с возрастом у мужчин зрелого возраста снижаются умственная и физическая работоспособность;
2. занятия лыжным спортом в отдаленном периоде спортивной тренировки способствуют сохранению диапазона адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется более высоким уровнем

умственной и физической работоспособности и меньшим биологическим возрастом по умственной, физической и обоим видам работоспособности в сравнении с нетренированными лицами [4].

Одним из часто встречаемых заболеваний у студентов являются заболевания желудочно-кишечного тракта. Неровный ритм жизни, недостаток сна, стресс, неправильное питание – все это может привести к развитию соответствующих заболеваний.

Согласно исследованию группы людей страдающих от язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки и сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, в результате опосредованной реоэнцефелографии (РЕГ), до лечения наблюдались нарушения в кровотоке головы, что было вызвано увеличением минутного головного кровотока (МГК) одновременно с повышением индекса головного кровотока.

Таким образом, упражнения для растягивания скелетных мышц, используемые в остром периоде заболевания, способствовали купированию острых клинических проявлений и заживлению дефектов слизистой органов желудочно-кишечного тракта (по данным фиброгастроскопии и УЗИ органов брюшной полости). Таким образом можно повысить резистентность организма, улучшить иммунологические показатели, нормализовать исходно нарушенную вегетативную регуляцию в организме, улучшить гемодинамику головного мозга, положительно повлиять на регуляцию сердечнососудистой системы и, как следствие этого, восстанавливать обменные процессы в тканях [5].

Также стоит отметить, что малоподвижный образ жизни может повлиять на развитие болезней связанных с опорно-двигательным аппаратом.

Адекватное, регулярное и направленное движение – основа профилактики и терапии такого заболевания как остеопороз. Фитнес-тренировка, ориентированная на здоровый образ жизни, максимально соответствует этой цели.

Рекомендуемые виды спорта (спортивно-прикладной нагрузки) для профилактики являются: регулярная силовая гимнастика (в т.ч. с использованием спортивного инвентаря), тренировка на фитнес-тренажерах с инструктором, различные виды аэробики, игровые виды спорта, ходьба в среднем темпе, плавание, теннис, катание на лыжах (с дозированной нагрузкой на несложных трассах), езда на велосипеде (с выпрямленным позвоночником по равнине); бег (ограничен, занятия проводятся в умеренном темпе).

Назначение физических нагрузок при остеопорозе предусматривает: увеличение плотности костной ткани; сохранение подвижности в суставах; увеличение мышечной силы; восстановление мышечного тонуса; уменьшение боли.

Падения при остеопорозе часто приводят к переломам костей. В связи с этим, чем лучше развиты у человека реакция, способность ориентироваться и равновесие, тем меньше опасность падения. Упражнения на улучшение

координации должны по возможности проводиться в спокойном состоянии. Подходят все виды движения с применением оборудования или без [6].

И хотя все вышеперечисленные рекомендации спортивных и оздоровительных упражнений без особого труда студенты могут получить в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура», очень важно привить желание заниматься самостоятельно. Подобного можно добиться проведением соответствующих лекций по культуре здоровья. Но подобное вновь будет воздействием извне, а очень важным является то, чтобы студент сам решился на занятия спортом. В этом может помочь наличие доступных для студентов спортивных объектов частного и муниципального владения. Также значительным фактором является культурная и социальная составляющая.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, А.М. Использование глубокого рефлекторно-мышечного массажа и упражнений для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта [Текст] / А.М. Аксенова, Лечебная физкультура и спортивная медицина №12.- 2009 // Общероссийский общественный Фонд "Социальное развитие России", Москва.- 17-25с.

2. Гаврилова, Е.А. Современные представления об адаптации аппарата кровообращения к физическим нагрузкам [Текст] / Е.А. Гаврилова, А.О. Шеренков, В.В. Давыдов, Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова №4.- 2007 // Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, Рязань.- 133-140с.

3. Гришина, Г.А. Пути реализации проблемы сохранения здоровья студентов в процессе физического воспитания [Текст] / Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, Г.Я. Галимов, Вестник Бурятского государственного университета №13.- 2009 // Бурятский государственный университет, Улан-Удэ.- 15-18с.

4. Дубинин, Н.М. Оценка эффективности информационной системы управления тренировочным процессом оздоровления служащих посредством силовых упражнений [Текст] / Н.М. Дубинин, Б.Г. Лукьянов, С.Л. Неустроев, Вестник Уфимского государственного авиационного технического университета №4.- 2006 // ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", Уфа.- 31-38с.

5. Ройтер Марион, Остеопороз и физические нагрузки [Текст] / Ройтер Марион, Лечебная физкультура и спортивная медицина №2.- 2009 // Общероссийский общественный Фонд "Социальное развитие России", Москва.- 38-41с.

6. Сиротин, А.Б. Влияние двигательной активности на старение мужчин зрелого возраста [Текст] / А.Б. Сиротин, Л.М. Белозерова, Г.М. Щепина, Лечебная физкультура и спортивная медицина №6.- 2009 // Общероссийский общественный Фонд "Социальное развитие России", Москва.- 21-24с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

А.А. Лукьянов, Н.А. Зыбайло

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

Футбол - один из самых массовых видов спорта, изменился за последние 30 лет. В настоящее время в подготовке резерва в детско-юношеском футболе появились такие проблемы, как:

- 1) Сокращение общего количества детей, желающих заниматься футболом и приходящие на отбор в академии (школы);
- 2) Увеличилось количество детей, имеющих медицинские противопоказания и не соответствующих критериям отбора для приема в футбольную школу;
- 3) Дети приходят с «лишним весом», плохо координированы и малоподвижны.

Все эти проблемы у детей в группах начальной подготовки в ДЮСШ являются следствием гиподинамии, неправильного распорядка дня, проблем в коммуникативных способностях когда они были детьми дошкольного возраста.

Как и во многих видах спорта, в футболе наметилась тенденция к уменьшению порога возраста для начала занятий по избранному виду спорта. Еще 20 лет назад никто и не мог представить, что будут существовать школы, в которых будет проводиться набор в спортивную секцию по футболу среди детей в возрасте 3-4 лет, что является спортивно-оздоровительным этапом подготовки. Цель подготовки юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе состоит в том, чтобы при зачислении в группы начальной подготовки ДЮСШ и СДЮСШОР (стадии отбора) они обладали определенным набором физических, психологических качеств, технико-тактических навыков и теоретических знаний для регулярных занятий футболом. Кроме того, дети, прошедшие спортивно-оздоровительные группы, будут обладать определенной психологической устойчивостью по сравнению с детьми, которые не занимались футболом в рамках спортивно-оздоровительного этапа, что в совокупности позволит им чувствовать себя более уверенно во время сдачи контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки в ДЮСШ.

Проанализировав подготовку футболистов в ведущих клубах Европы на примере «Чешской системы подготовки футболистов», ФК «Ганновер 96», ФК «Вердер», ФК «Барселона», было выявлено, что в этих футбольных академиях

начинают приём детей с 6 лет, что является старшим дошкольным возрастом. Кроме того, проанализировав современную научно-методическую литературу, мы выявили физические способности, которые рекомендуют воспитывать у юных футболистов дошкольного возраста в этих системах подготовки: координационные; скоростные; скоростно-силовые; выносливость.

Исходя из того, что содержание работы с юными спортсменами дошкольного возраста определяется такими основными факторами, как: гармоничное развитие ребенка, освоение разнообразных двигательных умений и навыков, возрастные особенности и возможности роста функциональных систем организма, то эффективным средством воспитания физических качеств юных футболистов будут являться все виды подвижных игр. На наш взгляд, подвижные игры, являющиеся ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста, будут наиболее оптимальным средством воспитания физических качеств на спортивно-оздоровительном этапе детей дошкольного возраста, занимающихся футболом.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Игра как форма организации и метод обучения детей дошкольного возраста формирует заинтересованное отношение детей к определенному виду спорта, создает положительный эмоциональный фон и возможность проявления способностей каждым ребенком. Помогает ему почувствовать собственные возможности и обрести уверенность в себе. К игре как методу обучения предъявляются следующие требования: создание игрового сюжета, мотивирующего детей на игровые цели; включенность каждого участника в игру; предоставление участникам игры возможности самостоятельного активного действия;

Подвижные игры для юных футболистов дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе подготовки на наш взгляд являются эффективным средством решения ряда задач. Каждому футболисту необходима решимость, умение справляться с трудностями, взаимодействовать с партнёрами по команде, способность адекватно воспринимать критику, желание обучаться и креативность в принятии решений. На наш взгляд, подвижные игры командные и без деления на команды, с соперником и без соперника являются оптимальным средством воспитания вышеперечисленных качеств личности юных спортсменов. Кроме того, через игру можно воздействовать на воспитание физических качеств, от которых зависит эффективность спортивной деятельности футболиста, таких как: скорость, выносливость, координационные и скоростно - силовые способности. Большое

разнообразии подвижных игр в современной литературе позволяет каждому тренеру подобрать игру на любую физическую способность в зависимости от задач конкретной тренировки и воспитывать либо её акцентировано, либо в комплексе с другими физическими способностями. Учитывая специфику возрастной категории детей на спортивно-оздоровительном этапе - игра, по нашему мнению одно из самых эффективных средств. Ребенок легче воспринимает и переносит необходимую нагрузку, когда он вовлечен в игровую деятельность и не выполняет рутинной работы.

А так как в настоящее время во многих видах спорта спортивно-оздоровительный этап рассматривается как эффективный этап подготовки юных спортсменов к зачислению в ДЮСШ, то футбол не является исключением. Соответственно, включая в тренировочный процесс подвижные игры, которые решают задачи воспитания необходимых для эффективной игровой деятельности в футболе физических и морально - волевых качеств мы закладываем базу, на которой можно будет эффективно строить технико-тактическую, физическую и психологическую подготовку высококвалифицированных игроков в футбол уже в условиях ДЮСШ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Поурочная программа подготовки футболистов младшего возраста / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, Н.В. Котенко. – М.: Граница, 2012. – 252 с.
2. Комплексная система подготовки юных футболистов в возрасте от 4 до 7 лет / В.М. Башкин, В.А. Харланов, Д.С. Морозов – Санкт-Петербург: Изд-во НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 20015. – 72 с.
3. Подготовка футболистов ведущих клубов Европы / В.П. Губа, А.А. Стула, К.В. Кромке. – М.: Спорт 2017. – 272 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ И РЕГУЛИРОВАНИЮ МАССЫ ТЕЛА

А.А. Назарова, С.В. Орлова

Россия, г. Иркутск, Иркутский региональный колледж педагогического образования

Следить за своим весом необходимо каждому человеку, желающему надолго оставаться молодым и находиться в прекрасной физической форме. А вес, в свою очередь, напрямую зависит от питания. Основной проблемой, связанной с неправильным питанием является ожирение. При ожирении возникает ряд негативных изменений в организме:

- Появляется дополнительная нагрузка на позвоночник, при этом может нарушиться осанка;
- Сердце начинает работать с большей интенсивностью, и этому сопутствуют нарушения сердечно-сосудистой системы;

- Нарушается координация движения, человеку становится труднее ходить;
- Появляется отдышка [1].

Также с неправильным питанием может быть недостаток веса. Чаще всего это встречается у подростков. Недостаток веса прежде всего связан с недостатком мышечной массы, а её можно выработать только при помощи правильного питания и физических упражнений [2].

Как же накапливается жир в клетках? Адипоциты управляются рецепторами, которые регулируют накопление и высвобождение жира из клетки. Рецепторы - как двери: они впускают или выпускают жир из адипоцитов. Существует два основных типа жировых рецепторов: альфа и бета. Если продолжить сравнение, то альфа-рецепторы – это «вход» позволяющий жиру накапливаться внутри клетки в течение длительного времени, а бета-рецепторы – это «выход», позволяющий адипоцитам избавляться от запасов жира в целях выработки энергии [3].

Как же всё это связано с мышечным тонусом? Очень просто. Адипоциты нижней части тела имеют очень высокое отношение альфа-рецепторов к бета-рецепторам (по некоторым оценкам это отношение составляет 6:1). Обладая большим количеством накапливающих жир альфа-рецепторов и незначительным количеством сжигающих жир бета-рецепторов, нижняя часть тела активно накапливает жир и медленно от него избавляется. Вот почему так сложно избавиться от жира в нижней части тела. С другой стороны отношение альфа- и бета-рецепторов в верхней части тела практически равное. Поскольку на каждый «вход» находится свой выход, жир сжигается так же легко, как и накапливается, поэтому верхняя часть тела, как правило, бывает довольно стройной. И если жировые отложения в этой области не слишком значительны, результаты упражнений можно увидеть через довольно короткий промежуток времени. Конечно, все эти утверждения справедливы не для всех. Распределение жировых отложений у каждого человека индивидуально. Порой бывает, что у некоторых женщин верхняя часть тела значительно более массивна, чем нижняя. Но это скорее исключение, чем правило[5].

Ещё одним фактором, влияющим на физическую форму человека, является генетика. Генетические факторы оказывают огромное влияние на функционирование мышц. К сожалению генетика – вещь predetermined и изменению не подлежит. В зависимости от предрасположенности мышц физическая форма заранее predetermined. Лишь правильное питание и настойчивые упражнения помогут создать гармоничное и симметричное тело[4].

На занятиях физической культурой мы делали «Паспорт здоровья студента». В него включён показатель – отношение массы (в граммах) тела к росту (в см).

$$\frac{\text{Масса _ тела _ (гр)}}{\text{Рост _ (см)}}$$

Шкала подсчёта количества баллов

Баллы	Мужчины	Женщины
-2	Меньше 225; Больше 625	Меньше 200; Больше 600
-1	225-274; 526-625	200-249; 501-600
0	275-324; 476-525	250-299; 451-500
1	325-374; 426-475	300-349; 401-450
2	375-425	350-400

Я провела опрос среди студентов моей группы и получила результат, который отображён на графике:



Рис. 1. Показатели опроса.

Среднее значение равно 0,48, а максимальным является значение 2 балла. Следовательно, это очень низкий показатель и он существенно отражается на уровне здоровья студентов. Связан этот показатель с недостатком мышечной массы, и именно из-за него студенты не могут выполнить определённые нормативы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горцев, Г. Аэробика, фитнес, шейпинг / Г.С. Горцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 25-31.
2. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А.О. Карелин. – М.: Диля, 2003. – С. 15-18.
3. Мураками, К. Начнем день с пилатеса /Кетлин Мураками; пер. А. Антоновой. – М.: Эксмо, 2008. – 232 с.

4. Нортон, С. Энциклопедия красоты / С. Нортон. – М.: Росмэн, 2001. - С. 101-104.
5. Яных, Е.А. Степ-аэробика / авт.-сост. Е. А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – С. 12-13.

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Л.В. Первалова

*Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования Шелеховского района
Детско-юношеская спортивная школа «Юность»*

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Кроме того, в настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Социальная роль спорта. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для

современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «Рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта. Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта.

Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и

образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Повышение социальной роли физической культуры и спорта. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых

высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, Т.В., Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб.пособие / Т. В. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. Е. Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. - 356 с.
2. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Ростовцев, В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В.Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.
7. Румянцев, Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод, пособие / Г. Г. Румянцев, В. А. Пономарев. - Челябинск: Урал ГАФК, 2003.-233 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Е.Е. Рябцева, Н.Н. Кузнецова

Россия, г. Екатеринбург, Фармацевтический филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Свердловский областной медицинский колледж» (ГБПОУ «СОМК»)

В современном мире нам не приходится прикладывать много усилий чтобы добыть пищу и одежду — всё это есть в шаговой доступности и, иной раз, поражает своим разнообразием. Да, по сравнению условиями многовековой давности наша жизнь комфортна и безопасна, у человека есть масса возможностей проявить свой потенциал в различных сферах — от музыки и живописи до науки, уже сегодня можно воплотить, казалось, слишком смелые мечты писателей прошлого, вроде полетов в космос. Но вместе с этим поразительным прогрессом появляется проблема малоподвижного образа жизни. Проблема гиподинамии остро встает как среди детей школьного и подросткового возраста, так и среди взрослых.

Для чего же нужно заниматься физической культурой? Очевидная причина — для того, чтобы укрепить здоровье: улучшить кровообращение, поддержать мышечный тонус, противостоять хроническому утомлению. Регулярные упражнения способствуют более глубокому и спокойному сну, повышают самооценку, стимулируют обмен веществ, это хороший способ отдохнуть, поднять себе настроение. Помимо того, что достигается

необходимый уровень физического развития, подготовленности к профессиональной деятельности, это хорошая возможность найти компанию по интересам, друзей. Развиваются самопознание, самоутверждение, индивидуальные особенности человека.

В наше время здоровый образ жизни (ЗОЖ), частью которого является и занятие спортом, очень актуален. Это вызвано возрастанием и изменением характера техногенных, экологических и психологических нагрузок на организм человека, ухудшением продуктов питания, качества воздуха и воды, что провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека, до политики государства, направленной на привлечение подрастающего поколения в спорт. Основными проблемами у студенческой молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, компьютерная зависимость, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. На государственном уровне ежегодно проводятся всевозможные физкультурно-оздоровительные мероприятия: «Многоборье ГТО», «Лыжня России», «Кросс наций», «3000-шагов» и т.д. Основная их задача — пропаганда ЗОЖ и привлечение молодежи к спорту [1].

Несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, попытках соблюдения основных принципов заботы о собственном физическом состоянии, существует ряд причин, мешающих воплотить им свои стремления. Прежде всего, это студенческое расписание — нехватка времени, загруженность, усталость. В рамках учебной программы Фармацевтического филиала в год для студентов I курса на практические занятия по дисциплине Физическая культура отводится 73 часа. Конечно, этого времени недостаточно для полноценного физического развития молодого организма. Именно поэтому необходимо находить время для самостоятельных занятий во вне учебное время. Сегодня есть возможность найти «свой» вид спорта: который подходит именно тебе, который будет нравиться, которому захочется, возможно, посвятить жизнь. Кто знает — откроется скрытый потенциал!

Условия жизни некоторых студентов (особенно это касается проживающих в общежитиях) не позволяют полноценно заниматься физической культурой в свободное от учебы время. Часто бывает так, что есть свободное время и даже возможность заняться своим физическим здоровьем, но нет желания или просто лень. Вероятно, лень — один из основных факторов, мешающих повсеместному распространению спорта. Мы считаем, что физическая культура — это полезно и необходимо заниматься регулярно, но всё чаще у нас нет времени на это. Забота о своем физическом здоровье обычно просто хобби для молодежи, однако необходимо сделать её полезной привычкой, неотъемлемой частью своей жизни, а для этого придется

приложить немало усилий, особенно в первое время. Заставлять себя, возможно несколько месяцев, но все эти старания окупятся в будущем сполна [1].

Помимо увеличения спортивной инфраструктуры было бы не лишним создать дополнительную мотивацию для студентов. К примеру стипендии, как стимул для занятий спортом и сдаче норм «Многоборье ГТО». Конечно, в нашей стране предусмотрена повышенная стипендия для студентов, имеющих награды, подтверждающие спортивные достижения, а так же постоянно участвующих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, но она так же учитывает академическую и социальную (при наличии) стипендию. Возможно, студенты были бы более заинтересованы развивать свои спортивные навыки, если бы успехи в этой области поощрялись отдельной спортивной стипендией.

Таким образом, главная цель физической культуры и спорта — сохранить и укрепить здоровье. Нужно помнить – наше здоровье – это наша ответственность. Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений Прикладывайте усилия сегодня, чтобы сохранить свое здоровье в будущем!

ЛИТЕРАТУРА

1. Отношение студентов к здоровому образу жизни: Социологическое исследование [Электрон.ресурс]. - Режим доступа: <http://cinref.ru/razdel/03200medecina/20/269778.htm> (дата обращения: 05.03.2017 г.)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

А.И. Семёнова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Иркутский
государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации*

В последнее время все чаще стали реализовываться новые технологии в промышленности, в науке, также немаловажным рассмотреть и изучить инновационные технологии преподавания и студентов.

Применения инновационных технологий физического воспитания мы рассмотрим на конкретном примере. Например: в Ульяновском государственном университете (УлГУ) разработана и реализуется педагогическая технология АВФ (адаптивное физическое воспитание).

В современное время без всяких сомнений важным и необходимым считается брать во внимание фактор модернизации отечественного

современного процесса образования, где на первом месте стоят выступают инновационные технологии.

Инновация (англ. innovation – новшество) – это модернизация внутренней системы, создание и включение многообразных видов новшества в образовательный процесс, порождающих значительные и прогрессивные изменения в социальной практике. Научные инновационные технологии, которые двигают вперед прогресс, охватывают абсолютно все сферы деятельности человека.

Педагогическая инновация – это, в первую очередь, своего рода учет передового опыта прошлых лет, на базе которого осуществляется деятельность, выходящая за пределы общепринятых установок, для достижения улучшения ее результатов, показателей и наилучшей эффективности при ее реализации.

Актуальность данного исследования социально значима во все времена, так как человечество всегда стремится к использованию новых форм организации своей деятельности, вне зависимости от сферы деятельности, главным критерием является результат от реализации инновации. Для получения более высоких результатов в области физического воспитания и оздоровления молодежи, следует использовать как можно больше нововведений, как в обычных образовательных учреждениях, так и в профессионально-образовательных спортивных организациях.

В данной работе основными задачами выступают:

- анализ нововведений физического воспитания и оздоровления
- результаты применения инновационных технологий и их практичность в повседневной жизни школьников, студентов
- выявление минусов при их наличии и плюсов инновационных технологий воспитания, и оздоровления молодежи.

Мною будут использованы научные статьи Тимошина И.Н. и Богатова С.В.

Обратимся непосредственно к проблематике моего исследования, будем изучать, анализировать и исследовать инновационную педагогическую технологию, которая была разработана и реализована в Ульяновском государственном университете (УлГУ). Её отличает от общепринятых программ оздоровления тем, что учебные группы создаются, набираются по возрастному критерию с учётом уровня физической подготовки обучающихся, с включением программ тренирующих воздействий. Занятия носят образовательную направленность на воспитание культуры жизнедеятельности, двигательная активность систематизирована с учётом медико-педагогических показаний и противопоказаний к мышечной нагрузке определённого характера по разделам государственной программе по физической культуре.

Образование в области физической культуры перестает быть только образованием, не стоит рассматривать его так узко, следует провести исследование и внести серьезные изменения для достижения высоких показателей. Физическая подготовка при правильном подходе, развивает не

только мышечную массу и повышает показатели у обучающихся, а также развивает целый ряд качеств характера, таких как упорство, умение быть в команде, достижение своей цели, несмотря на усталость и боль. Данные качества являются положительным элементом в любой сфере деятельности, вне зависимости от возраста и должности занимаемой работником.

Регулярные и систематические занятия физическими упражнениями, усвоение новых понятий, программ занятий, определений, терминов способствуют обогащению словарного запаса, позволяющие в полном объеме использовать потребность в общении, устанавливать взаимоотношения. В результате этого у начинающего специалиста в своей профессии формируется комплекс социальных регуляторов, в том числе самоуважение и уверенность в себе, уважение к окружающим его людям. При высоком уровне развития культуры обуславливает осознание человеком собственного общественного долга, личной ответственности, гуманного отношения к проблемам современного общества.

Оценивание отношения студентов к ценностям физической культуры и к уровню развития своей собственной физкультурно-оздоровительной активности, в УлГУ осуществляется по результатам анонимного анкетирования, в котором отображены вопросы. Данные вопросы направлены на выявление минусов методики обучения по физической подготовке.

Иным аспектом при реализации индивидуального подхода является разъяснение будущим специалистам зависимости выбора мышечной нагрузки от типологических особенностей организма, а также психотипа лица, нарушения в состоянии здоровья, условий жизнедеятельности, а также наличие или отсутствие хронических заболеваний. Вышеперечисленные признаки необходимо учитывать при выборе упражнений, количества сетов и повторений для обучающегося, так как, для кого-то, силовая нагрузка является более эффективной и комфортной, чем упражнения на выносливость или скорость. В программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений подчеркивается, что нельзя сводить практические занятия на специальном отделении к занятиям лечебной физической культурой (ЛФК). Целевая установка учебного процесса по физическому воспитанию студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в целом отличается от целей и задач, стоящих перед ЛФК, которая проводится под строгим контролем специалистов с соблюдением дозирования нагрузки и направлена в первую очередь на тренировку больных органов и систем.

Одной из рекомендованных программ для повышения выносливости и силовых качеств является использования периодичности нагрузок. То есть в спокойном состоянии у человека частота сердечного сокращения достигает от 60 до 80 ударов в минуту, при силовых нагрузках увеличивается до 140-160 ударов в минуту. На занятиях физической подготовке следует строить занятия, таким образом, чтоб периодами частота достигала 160 ударов в минуту, после чего уменьшалась частота до 100 ударов в минуту, тем самым можно

существенно повысить выносливость у обучающихся. Но при использовании данной программы необходимо учитывать переносимость физических нагрузок у студентов.

Неотъемлемым элементом у преподавательского состава, использующих технологии адаптивного физического воспитания обучающихся остается то, что при недостаточной спортивно-технической базе, материального обеспечения, двухразовых занятиях в неделю под руководством преподавательского состава, существенно возрастает эффективность реализации нового комплекса основных и дополнительных видов организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного отдыха и восстановления.

Важным стоит отметить то, что преподавательский состав должен состоять из квалифицированных специалистов, из разных видов спорта, потому что при объединении познаний из разных видов спорта в единое целое, будет наиболее качественный комплекс методик и рекомендаций по организации и проведению занятий по физической подготовке для достижения вышеуказанных целей. По плану организации учебного процесса необходимо особое внимание уделить на повышение квалификации преподавательского состава, которое будет заключаться в прохождении определенных курсов. Обмен опытом на примере организации учебного процесса по физической подготовке в других ВУЗах принесет не менее желаемый результат, чем курсы повышения квалификации преподавательского состава.

Исходя из вышесказанного, следует подвести итоги о том, что направление и развитие инновационных технологий является нашим будущим в воспитании и оздоровлении нового поколения молодежи, так как они оправдывают ожидания и эффективность воздействия. Инновационные технологии ориентируются как на общие особенности молодежи, так на и индивидуальные, которые выделяются при тщательном изучении психотипа и физической подготовленности отдельно взятого обучающегося.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, Ю.И. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Ю.И. Гончаров. - М., 1978. - 20 с.
2. Жуков, О.Ф. Физическая подготовка и особенности телосложения школьников / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Физическая культура в школе. - 2014 - № 6. - С. 46-49.
3. Левушкин, С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей / С.П. Левушкин // Физиология человека. - Т.27. - № 5. - 2001. - С. 68-75.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

В последнее десятилетие быстрыми темпами развивается наука о спорте. Она идет впереди практики, показывая ей путь к совершенствованию методологических проблем [2]. Эти современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других составляющих физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера играют большую роль. Регламентация занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха, последовательное регулирование ближайших и долговременных эффектов занятий помогают добиться желаемых результатов. [3].

В настоящее время современный человек постоянно загружен рабочими и домашними делами, но, несмотря на это он должен находить свободное время для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, которые не только укрепляют здоровье, развивают физические качества, но также способствуют улучшению самочувствия, придавая дополнительные жизненные силы организму.

Для того, чтобы привлечь как можно больше людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом разрабатываются много новых эффективных методов и методик для занимающихся с целью повышения их физической подготовленности к ним относятся фитнес, аэробика, кроссфит, скандинавская ходьба, плиометрика и т.д.

Одной из более эффективных из перечисленных методик можно считать «Плиометрику». Плиометрические физические упражнения с большим успехом способствуют развитию таких физических качеств как сила, быстрота и выносливость, которые необходимы не только сотрудникам силовых ведомств, но и всем людям для укрепления организма и сохранения здоровья [5].

Преимущество плиометрических тренировок заключается в том, что для развития и совершенствования физических качеств достаточно проводить тренировочные занятия не чаще 2-3 раз в неделю, что очень актуально для сотрудников силовых ведомств, которые в силу своей профессиональной деятельности практически не имеют свободного времени [1]. Поэтому нами было сделано предположение, что занятия плиометрическими упражнениями помогут сотрудникам и другим любителям спорта более эффективно и быстро развивать

физические качества и поддерживать физическую подготовленность организма на протяжении всей жизнедеятельности человека [7].

Чтобы проверить нашу гипотезу, было решено провести научный эксперимент среди курсантов Восточно-Сибирского института МВД России в процессе проведения учебных занятий по физической подготовке, при проведении эксперимента нами преследовалась цель, проверить эффективность регулярных занятий плиометрическими упражнениями на уровень физической подготовленности занимающихся.

Для проведения эксперимента были созданы две идентичные группы из курсантов и слушателей института. Каждая из групп состояла из 80 человек, 40 человек мужского пола и 40 – женского. Комплектование групп, отличающихся по гендерным признакам, преследовалось нами для того, чтобы проследить зависимость развития и совершенствования физических качеств у лиц не только мужского пола, но и у женского. Одна из групп, контрольная группа (КГ), занималась по традиционной системе (методике), согласно примерной и рабочей программе прохождения дисциплины «Физическая подготовка». Другая, экспериментальная группа (ЭГ), занималась по предложенной нами программе, где в традиционную программу обучения учебного процесса были включены плиометрические упражнения, которые курсанты выполняли на учебных занятиях по физической подготовке, а также во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Чтобы проверить идентичность физической подготовленности обеих групп в эксперимент были включены упражнения на силу, быстроту и выносливость (табл. 1):

- на силу, подтягивание на гимнастической перекладине для мужчин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для женщин;
- на быстроту, испытуемые выполняли челночный бег 10 x 10 метров;
- на выносливость, проводился бег (кросс) 1000 метров.

Все полученные результаты обрабатывались с помощью персонального компьютера, где использовался математико-статистический метод расчета обработки результатов исследования с использованием t-критерия Стьюдента

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов выполнения физических упражнений курсантами КГ и ЭГ до начала проведения эксперимента

Физическое упражнение	Группа	\bar{X}	$\pm m$	t	P
Подтягивание на гимнастической перекладине (юн.), кол-во повт.	КГ	10,3	1,0	0,23	> 0,05
	ЭГ	10,0	0,8		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во повт.	КГ	9,2	1,2	0,16	> 0,05
	ЭГ	8,9	1,4		
Челночный бег 10x10 (юн.), сек.	КГ	27,1	0,5	0,12	> 0,05
	ЭГ	27,0	0,7		
Челночный бег 10x10 (дев.), сек.	КГ	31,3	0,7	0,09	> 0,05

	ЭГ	31,2	0,8		
Бег (кросс) 1000 м (юн.), сек.	КГ	213,5	8,4	0,03	> 0,05
	ЭГ	213,1	8,7		
Бег (кросс) 1000 м (дев.), сек.	КГ	280,3	3,7	0,06	> 0,05
	ЭГ	279,4	3,2		

Согласно полученным результатам по основным контрольным упражнениям на силу, быстроту и выносливость до начала эксперимента, мы выяснили, что физическая подготовленность курсантов КГ и ЭГ действительно была идентична и не имела достоверных различий при $P > 0,05$ (табл. 1).

Во время проведения эксперимента каждая из групп занималась по своим планам учебных занятий, согласно нашему эксперименту описанному выше [4].

ЭГ в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» использовала комплексы физических плиометрических упражнений, которые были составлены для развития и совершенствования определенных физических качеств. Во время учебного процесса комплексы плиометрических упражнений подбирались с учетом темы и цели занятия и использовались в подготовительной и основной частях.

На учебных и самостоятельных занятиях использовались следующие комплексы физических упражнений [6]:

- комплекс прыжковых плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости;
- комплекс силовых плиометрических упражнений со штангой (вес штанги от 20 до 35 кг);
- комплекс разминочных упражнений перед каждым занятием физической культурой и спортом;
- комплекс упражнений с медицинболом;
- комплекс силовых упражнений выполняемые из упора лежа;
- силовой комплекс для развития мышц живота;
- комплексы прыжковых упражнений.

По завершению эксперимента, который проводился с сентября 2015 г. по июнь 2016 г., были снова проведены тесты по физическим упражнениям на силу, скорость и выносливость среди курсантов КГ и ЭГ. Результаты, полученные в конце эксперимента, были занесены в таблицу (табл. 2) и выполнена математико-статистическая обработка результатов отдельно для девушек и юношей с целью определения достоверности нашего исследования.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов выполнения физических упражнений
курсантами КГ и ЭГ в конце эксперимента

Физическое упражнение	Группа	\bar{X}	$\pm m$	t	P
Подтягивание на гимнастической перекладине (юн.), кол-во повт.	КГ	12,8	0,7	2,26	< 0,05
	ЭГ	15,2	0,8		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во повт.	КГ	13,3	0,6	2,03	< 0,05
	ЭГ	15,5	0,9		
Челночный бег 10x10 (юн.), сек.	КГ	26,7	0,3	2,0	< 0,05
	ЭГ	25,7	0,4		
Челночный бег 10x10 (дев.), сек.	КГ	30,2	0,4	2,03	< 0,05
	ЭГ	28,9	0,5		
Бег (кросс) 1000 м (юн.), сек.	КГ	209,5	2,6	2,8	< 0,05
	ЭГ	199,2	2,6		
Бег (кросс) 1000 м (дев.), сек.	КГ	276,1	3,0	2,94	< 0,05
	ЭГ	260,7	4,3		

Таким образом, исследование показало, что использование комплексов плиометрических упражнений при проведении учебных занятий, а также при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом являются эффективными для повышения физической подготовленности занимающихся и имеют преимущество от традиционной формы проведения занятий по физической подготовке.

Показанные курсантами ЭГ результаты оказались достоверно выше, чем у курсантов КГ. По данным таблицы 1, до начала эксперимента курсанты обеих групп не имели достоверных различий при выполнении физических упражнений. После проведения эксперимента достоверность различий составила при выполнении силовых упражнений у юношей $t=2,26$ при уровне значимости $P<0,05$, у девушек $t=2,03$ при уровне значимости $P<0,05$, на быстроту у юношей $t=2,0$ при уровне значимости $P<0,05$, у девушек $t=2,03$ при уровне значимости $P<0,05$, на выносливость у юношей $t=2,8$ при уровне значимости $P<0,05$, у девушек $t=2,94$ при уровне значимости $P<0,05$.

Вывод: Исходя из проведенного эксперимента, можно сделать заключение, что выполнение комплексов плиометрических упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом эффективнее способствуют развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности как у мужчин, так и у женщин. Следовательно, внедрение их в учебный процесс на занятиях по физической подготовке и физической культуре будет способствовать повышению уровня физической подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамчик, Я.Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессивным сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей [Текст] / Я.Г. Адамчик // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 95-99.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 166 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Орлова, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон. текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – С. 5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Примерная учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. – М., 2012. – 40 с.
5. Сенцова, Т.Э. Современные тенденции повышения физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.
6. Струганов, С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Струганов. – Улан-Удэ, 2007. – С. 116.
7. Струганов, С.М. Физические качества как основополагающие показатели формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков курсантов образовательных организаций системы МВД России, и сотрудников силовых ведомств / С.М. Струганов, С.А. Гальцев, Д.А. Гаврилов // Правоохранительные органы: теория и практика. – Екатеринбург: УЮИ МВД России, 2015. – № 2. – С. 203-206.

КАЛИСТЕНИКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Д.С. Старицын, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Калистеника (Street Workout) довольно новое понятие, которое по своей сущности означает выполнение физических упражнений с преодолением собственного веса занимающегося. Этими упражнениями возможно заниматься в любом месте в спортивном зале, на уличных спортивных площадках, в лесу, в квартире и т.д., т.е. в любом даже не оборудованном спортивными снарядами и тренажерами месте. В комплексы калистеники входят физические упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- различные приседания;

- выпады;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- различные упражнения на пресс;
- упражнения на параллельных брусьях;
- различные выпрыгивания и т.д.

Перечисляя физические упражнения, которые составляют основу калистеники можно предположить, что она чем-то похожа на фитнес, поэтому многие ей дали название «уличный фитнес» или «уличные тренировки».

История возникновения калистеники берет свое начало еще со времен существования Спартанского государства, где подготовка и воспитание профессиональных воинов проводилась с непосредственным выполнением комплексов различных физических упражнений связанных с преодолением веса собственного тела. В наше время данные упражнения также широко использовались в Советском Союзе (СССР), где они нашли свое отражение в системе Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также в системе физической подготовки (воспитания) военнослужащих воздушно-десантных войск и войск морской пехоты.

В современное время в Российской Федерации об этом виде физических упражнений с новой силой заговорили уже только после 2000 года, где оно стало приобретать большую популярность среди больших слоев населения, особенно среди молодежи. Так же необходимо отметить, тот факт, что в настоящее время существует множество различных видео-хостингов, которые содержат большое число обучающих видеороликов. Они рассказывают о технике физических упражнений, которые связаны с преодолением веса собственного тела и демонстрируют их правильное выполнение.

Актуальность развития такой формы физического воспитания, как калистеника обусловлена тем, что в настоящее время с развитием общества возрос и уровень жизни со всем своим многообразием повседневных забот и хлопот. Данный аспект накладывает большой отпечаток на жизнь современных людей. В то время, как уровень интенсивности жизни растет, потребность и необходимость человека находиться в хорошей физической форме и иметь отменное здоровье остается одной из самых главных задач современного человека. Но при этом нельзя не заметить, что не у всех имеется возможность посещать дорогостоящие фитнес и тренажерные залы, поэтому данная форма физического воспитания приобретает большую популярность. Занимаясь самостоятельно по данной методике человеку не надо ни под кого подстраиваясь, он может заниматься где угодно во дворе своего дома или даже в домашних условиях, т.е. в квартире, единственное условие, которое необходимо это желание самого занимающегося.

Концепция данного подхода к физическому совершенствованию и воспитанию заключается в том, что человеку предлагается выполнить комплекс различных (в основном силовых) упражнений. Эти комплексы заключаются в методе физического воспитания круговой тренировки во время которой человек

выполняет одно упражнение, к примеру «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» определенное количество повторений, после этого он переходит к выполнению другого упражнения, например «приседание» и т.д. возвращается в итоге к первому упражнению, таким образом, проходя круг. В таком комплексе может быть различное число упражнений (станций) и кругов, где также можно физическую нагрузку задавать объемом выполняемого упражнения (числом повторений), паузами отдыха между упражнениями и сериями и интенсивностью выполнения упражнения.

Число повторений, кругов, сложность упражнений варьируется в зависимости от уровня физической подготовки (состояния) занимающегося. Данные комплексы могут как очень простыми, так и сложными по своему выполнению. Это зависит от поставленных целей и задач, которые они должны преследовать и решать. Здесь необходимо отметить также, что данные формы физических упражнений повышают физическую подготовленность человека, способствуют укреплению здоровья, формированию базового уровня физической подготовки и развитию силовых физических качеств.

Подводя итог выше изложенному, следует сказать, что форма физических упражнений по методу «Калистеника» во всем своем многообразии, представляет собой хороший способ физического воспитания и совершенствования человека, который не требует множества финансовых затрат и свободного времени, который может быть использован любым человеком без исключения, не взирая на уровень физической подготовки и другие аспекты (пол, возраст и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Кавадло, Эл. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Эл. Кавадло; пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
2. Уэйд П. Тренировки без «железа» и тренажеров. Калистеника / П. Уэйд; пер. с англ. Д. Соколов. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

С.А. Тигунцев, Н.А. Булычева

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

На этапе спортивного становления необходимость развития такого физического качества как гибкость имеет огромное значение, особенно у спортсменов – студентов занимающихся восточными единоборствами. Хотелось бы обратить особое внимание на проблематику этого вопроса и рассмотреть наиболее эффективные методы развития и поддержания гибкости.

Спортивное тхэквондо (ВТФ) относится к Олимпийским видам спорта, полноконтактным видам единоборств. Его специфика заключается в высокоамплитудных, скоростных, разноплановых ударах ногами, выполняемых в высоком темпе, это в свою очередь накладывает свой отпечаток на общую и специальную подготовку спортсмена – тхэквондиста.

Под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [2]. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы характеристики гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую, специальную;
- динамическую, статическую [3].

Для спортсмена занимающегося тхэквондо специальной является активная, динамическая гибкость, и она является одним из основных качеств в его подготовке, качеством, без которого не возможно дальнейшее развитие и совершенствование спортивного мастерства.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет и наиболее интенсивно с 9 до 15 лет [1], но заниматься студенты приходят чаще в более позднем возрасте и в основном с отсутствием спортивной подготовки. Поэтому здесь так важен правильный дифференцированный, методологический подход.

Ниже кратко рассматривается методика, которая применяется в подготовке студентов ИГМУ занимающихся тхэквондо.

Методические рекомендации по развитию гибкости.

В контексте общефизической подготовки в тхэквондо, на начальном этапе, основной акцент ставится на развитии пассивной гибкости. Зациорский В.Н. говорит в своих работах что, пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил [4]. В данном случае это собственный вес спортсмена или усилия партнера. Необходимо уделить развитию пассивной гибкости достаточно много времени именно на начальном этапе подготовки. Это позволит спортсмену на этапе спортивного совершенствования выполнять сложно-координационные движения с высокими амплитудами, и заложит прочную основу для дальнейшего развития этого качества.

Важно соблюсти ряд методических рекомендаций, чтобы занятия по развитию пассивной гибкости были комфортны и не травмоопасны.

1. Предварительная основательная разминка опорно-двигательного аппарата, которая должна быть направлена на достижение необходимой эластичности мышц. Основными средствами такой разминки являются беговые упражнения, выполняемые в среднем темпе, спортивные игры и суставно-мышечная гимнастика.

2. Технически грамотное выполнение комплекса упражнений на растягивание. Очень важный момент в процессе выполнения тех или иных упражнений достигать правильных исходных и конечных положений тела. Упущения могут привести к неполноценности развития этого качества, к травмам, что в свою очередь определяющим образом повлияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена.

3. Воздействие на растягиваемые мышцы должно быть плавным, поступательно подводящим мышцы к максимально возможному растяжению. Важно: время нахождения мышцы в максимально возможном растянутом состоянии должно быть достаточно длительным (от 30 сек и более). Именно после 30–40 секунд растягивающего воздействия на мышцу она начинает увеличиваться в длине т.е. достигается эффект растягивания. Переход в исходное положение так же должен быть плавным.

4. Соблюдение режима дыхания в процессе выполнения упражнений на растягивание. Необходимо помнить, что движение, направленное на растягивание мышцы выполняется на плавном выдохе. Выдох заканчивается в конечной фазе растягивающего движения. В дальнейшем, удерживая положение максимально возможного растяжения необходимо перейти на режим «вдох – выдох» пытаясь на каждом выдохе плавно увеличить амплитуду движения.

5. Для дальнейшего совершенствования гибкости рекомендуется ознакомление с различными системами растягивания, такими как пилатес, спортивная йога, гимнастика, стретчинг, и т.д. В этих системах достаточно основательно описаны важные аспекты развития гибкости с точки зрения сохранения здоровья и исключения травматизма. Подробно описаны исходные положения тела, правильные положения суставов, режим дыхания и дозировка нагрузки.

Методические рекомендации по развитию специальной гибкости.

В процессе спортивного поединка или выполнения упражнений специального характера, спортсмен демонстрирует преимущественно динамическую гибкость, которая проявляется в реализации различных технических действий характеризующихся высокой скоростью и большими амплитудами. Эти обстоятельства диктуют высокие требования к специализированному развитию гибкости. Диапазон специальных упражнений достаточно широк, в зависимости от решаемых задач, и уровня подготовки спортсмена. Ниже перечислим основные из них:

1. Махи прямой ногой с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360°.

2. Махи бедром с выпрямлением голени с места: вперед, в сторону, назад, круговые махи, мах с разворотом на 360°.

3. Комбинации махов прямой ногой и махов бедром с выпрямлением голени.

4. Махи и комбинации махов в различных передвижениях тхэквондо (степов).

Необходимо помнить, что в процессе выполнения различных по амплитуде махов становятся достаточно очевидными методические недоработки, допущенные при формировании статической гибкости. Эти недочеты, в процессе динамических, скоростных движений отрицательно сказываются на культуре движений, влияют на дальнейшие возможности совершенствования технических действий и приводят к травмам. В связи с этим необходимо соблюдение некоторых методических рекомендаций.

- Прежде чем приступать к развитию динамической гибкости важно добиться достаточно высокого уровня статической гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника.

- На начальном этапе развития динамической гибкости необходимо выполнять упражнения плавно, без рывков, контролируя правильность положений всех сегментов тела, постепенно добиваясь нужной амплитуды движения.

- При выполнении махов, опорная и маховая нога должны быть прямыми. Спина выпрямлена, плечи расправлены.

- Используйте повторный метод, выполняя упражнения на динамическую гибкость. Разбейте нагрузку на подходы – по 10–15 маховых движений на каждую ногу в одном подходе. Используйте 2–3 подхода. В процессе отдыха между подходами (2–3 мин) рекомендуется использовать упражнения на статическую гибкость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних учебных заведений / Н.К. Коробейников, И.Г. Михеев, А.Ф. Николаенко. – М. Высшая школа, 1984 - С.74-75.

2. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. 1999. - № 1. - С.25.

3. Холодов, Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001.

4. Зациорский, В.Н. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.Н. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009.- С.200.

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

В.А. Федосеев

Россия, г. Иркутск, МАОУ гимназия №2

*Человек доподлинно владеет лишь тем,
что добывает собственным трудом.
С.Л. Рубинштейн.*

Цель ваших тренировок – ваша ежедневная улыбка и хорошее настроение. От того что у вас прекрасное самочувствие, и ваше тело вас слушается и не подводит. В этой работе я хочу раскрыть тему как самостоятельно подготовиться к сдаче норм ГТО по подтягиванию на перекладине.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. Слагаемые физической культуры являются; крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. [1]

С ведением комплекса ГТО многие юноши, плохо справляются с нормативами по подтягиванию на перекладине, хочу предложить юношам для самостоятельных занятий упражнения для развития мышц предплечья.

Где находятся данные мышцы какова их функция. Согните правую руку в локтевом суставе, обхватите левой рукой правое предплечье ближе к локтю и с силой сожмите пальцы, а затем разожмите их. Повторите это несколько раз, и вы почувствуете, как напрягаются и расслабляются мышцы предплечья. Функции мышц предплечья весьма разнообразны, благодаря им мы выполняем множества сложных движений; сгибаем и разгибаем пальцы и кисти, поворачиваем их внутрь и наружу, делаем круговые движения и т.д.

Сильные кисти нужны представителям почти всех видов спорта, и особенно гимнастам, теннисистам, хоккеистам, борцам, штангистам, лыжникам, баскетболистам и т. д. мышцы предплечья активно работают при лазании по канату, выполнением подтягивания на перекладине и выполнении хватательных движений с гирей. Для тренировки этих мышц используют резиновый экспандер, теннисный резиновый мяч, гантели, гирию, резиновое кольцо. Заниматься можно ежедневно. После каждого подхода выполняйте упражнения на расслабление и растягивание (встряхивание рук с поворотом внутрь и наружу, кругообразные движения руками перед собой и в стороны). Для самостоятельного составления учащимся комплекса общей разминки рекомендуется такая последовательность выполнения упражнений; ходьба и бег трусцой, упражнение в подтягивании, приседании, силовые

упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц спины, медленный бег, упражнения для расслабления мышц рук, плечевого пояса и ног.

Упражнения:

1. Сгибание и разгибание пальцев рук с кистевым экспандером.

И.п.- рука с кистевым экспандером отведена в сторону, ладонь повернута вверх. Согнуть пальцы до сведения ручек экспандера и плавно разогнуть их. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторять каждой рукой 30-40 раз с интервалами отдыха 1-2 минуты после 10-20 повторений. После 3-4 недель занятий с кистевым эспандером можно выполнять упражнение с пружинными гантелями. При отсутствии кистевого эспандера

Это упражнение можно выполнять с теннисным мячом или резиновым кольцом. Постепенно число повторений следует довести до 50-60 раз каждой рукой.

2. Круговые движения кистями вперед- назад. Вес гантелей 2-3 кг. И.П. – руки с гантелями в стороны, ноги на ширине таза. Круги вперед. Дыхание произвольное, ритмичное. Темп медленный. Повторить 10-15 раз. Отдых 1-2 минуты. После отдыха круги назад-10-25 раз. Отдых 1-2-минуты. После отдыха повторить упражнение вперед и назад по 10-15 раз. Отдых 1-2 минуты.

3. Движения кистями по дугам вниз-вверх. Вес гантелей 1-2 килограмма. И.П. – то же что и в упражнении 2, только ладони повернуты вниз. Движение кистями вниз – вверх по дугам. Дыхание произвольное, ритмичное. Темп средний. Повторить 10-15 раз. Отдых 1-2 минуты. Выполняя 2-3 упражнения, Работайте только кистями, не меняя положения рук.

4.Сгибание и разгибание кисти. И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии шага, опереться на нее ладонями. Туловище и ноги выпрямлены. С силой перейти в упор на пальцах рук, затем снова опустится на всю ладонь. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 10-15 раз. После минутного отдыха то же самое повторить 15-20 раз. Это же упражнение можно выполнять в упоре лежа на полу. Эти упражнения помогут ученикам самостоятельно развить мышцы предплечья. [3]

Подтягивание на перекладине, что мешает:

1. Избыточный вес
2. Физическая слабость
3. Слабость вспомогательных мышц
4. Неотработанная техника

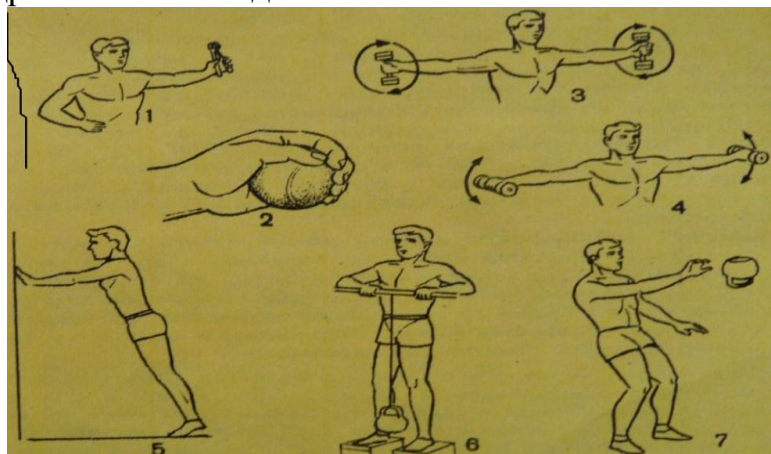
Правильная техника:

1. Подтягивание нужно выполнять только за счет мышечной силы, без раскачки, без рывков, подбородок должен быть выше перекладины
2. Очень важно правильно дышать, при подъеме делайте выдох, при спуске – вдох
3. Корпус строго вертикально, без качания.

Противопоказания:

1. Грыжа межпозвоночных дисков

2. Сколиоз
3. Протрузки позвоночника
4. Остеохондроз шейного отдела



Техника безопасности при самостоятельной подготовке.

1. Заниматься самостоятельно можно, когда пройден медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
4. Проверить надежность крепление перекладины.
5. В местах соскока со снаряда положить гимнастический мат или коврик, чтобы их поверхность была ровной [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов /В.И. Лях/ - - М. просвещение 2009. - С. 3.
2. Настольная книга учителя /Г.И. Погодаев. – М., 1996. - С. 298.
3. Журнал физкультура и спорт. -1987. – С. 22

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БОКСЕРОВ ПЕРВОГО ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

А.П. Фролов^{1,2}, А.И. Казимиренко³

Россия, г. Иркутск, ¹Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске,

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации,

г. Шелехов, ³Муниципальное бюджетное учреждение «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов»

Ключевые слова: тренировочный этап, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовленность физическая, тестирование физической и функциональной подготовленности, врачебно-педагогический контроль.

Актуальность

В настоящее время современный боксерский поединок протекает с высокой двигательной активностью спортсменов, большим эмоциональным и физическим напряжением, характеризуется изменчивостью состава атакующих и защитных действий. Постоянное изменение боевых ситуаций на ринге требует от боксера максимальной концентрации внимания, умения быстро и точно ориентироваться в обстановке, мгновенно реагировать на действия противника, самому создавать благоприятные условия для атаки и проводить тактические и технические приемы, пытаясь удерживать инициативу поединка в своих руках. В современном боксе на протяжении всего поединка необходимо поддерживать высокую эффективность сложных технико-тактических действий. Все это требует от боксера высокого уровня развития двигательных (физических) качеств [5].

Специалисты выделяют общую физическую и специальную физическую подготовку спортсмена [1, 7]. Результатом общей физической подготовки является высокий уровень работоспособности, проявляемой в широком кругу различных видов деятельности спортсменов [6, 8]. Основной задачей специальной физической подготовки спортсменов является повышение их специальной работоспособности, основанной на фундаментальных возможностях их организма к эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности [4].

В Федеральном стандарте спортивной подготовки значимость компонентов физической подготовки расположена следующим образом: ведущие – скоростные, силовые способности и выносливость; дополняющие – координационные способности и вестибулярная устойчивость; второстепенные

– гибкость и телосложение. Большинство специалистов в области бокса, ставят бокс в разряд скоростно-силовых видов спорта [1, 2, 3]. Начиная с тренировочного этапа подготовки, удельный вес специальной физической подготовки возрастает и для боксера важное значение начинает приобретать развитие специальных скоростно-силовых, скоростных и силовых способностей.

Возрастной критерий юных боксеров на тренировочном этапе составляет 12-15 лет. В этом возрастном периоде активно повышаются такие морфофункциональные показатели, как: рост и мышечная масса [2]. Прирост мышечной массы до 15 лет составляет 9%, а мышцы в 15 лет составляют 32% от веса тела [7]. Юным спортсменам в возрасте 12-15 лет рекомендуется уделять особое внимание развитию скоростно-силовых качеств и вестибулярной устойчивости, в 12-13 лет – гибкости и координационных способностей, в 13-14 лет – силы, а в 15 лет – быстроты, выносливости и аэробным возможностям [1, 2, 7]. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта бокс для тренировочного этапа 1-го года обучения на ОФП планируется 36-46%, а на СФП – 20-26% от общего объема тренировочного процесса.

Цель исследования: Оценить физическую подготовленность (ФП) юных боксеров первого годичного цикла обучения на тренировочном этапе.

Материалы и методы

На базе зала бокса «Авангард» муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов» в начале и в конце 1-го годичного цикла обучения на тренировочном этапе поведена оценка ФП 20 юношей боксеров 12-14 лет. Из них 10 юношей имели 3 юношеский разряд и 10 – 2 юношеский разряд.

Уровень ФП оценивали тестами, рекомендованными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу [8]. Оценивали общую физическую подготовленность (ОФП) и специальную физическую подготовленность (СФП).

Для оценки ОФП и развиваемых физических качеств применялись контрольные упражнения (тесты): бег на 30 м – для оценки быстроты; бег на 3000 м – для оценки выносливости; подтягивание на перекладине – для оценки силы; поднос ног к перекладине – для оценки силы; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для оценки силовой выносливости; прыжок в длину с места – для оценки скоростно-силовых качеств; толчок ядра 4 кг: сильнейшей рукой, слабейшей рукой – для оценки скоростно-силовых качеств.

Для оценки СФП определяли количество ударов, наносимых боксером за 8 с (для оценки специальных скоростных качеств) и за 3 мин (для оценки специальной выносливости).

Полученные результаты сопоставляли с нормативами для общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и между собой. Выполнение нормативов 91-100% обучающимися оценивались как отличные результаты, 81-90% – как хорошие, 61-80 – как удовлетворительные, менее 61% – как неудовлетворительные.

Использовались данные прошли углубленного медицинского обследования (УМО), пройденного в начале и в конце учебного года.

Все полученные данные анализировали методами вариационной статистики. Для каждого вариационного ряда проводилась оценка характера распределения на нормальность. Средние значения представляли в виде средней арифметической (\bar{X}) и среднего квадратичного отклонения (σ). Значимость различий оценивали по критерию Стьюдента. Для качественных показателей значимость различий определяли с помощью двухстороннего точного метода Фишера для четырехпольной таблицы.

Результаты исследования и их обсуждение

Все юноши, в соответствии с приказом Минздрава России N 134-н от 1 марта 2016 г. N 134н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» в начале и в конце учебного года прошли УМО. УМО позволял установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а также их динамику. В ходе УМО все юные боксеры признаны здоровыми. Однако, в силу субъективных и объективных причин, юношам не выполнялось ряд рекомендованных биохимических исследований крови и функциональных тестов, включая определение физической работоспособности (PWC₁₇₀-тест). Это не позволило в полной мере использовать данные УМО для оценки функциональной подготовленности.

В начале 1-го годичного цикла обучения на тренировочном этапе 20 боксерам-юношам поведено тестирование ОФП. При оценке быстроты и выносливости юношами были показаны не удовлетворительные результаты. Норматив в беге на 30 м никто не смог выполнить (табл. 1), средний показатель составил $6,0 \pm 0,4$ с, что на 0,9 с хуже норматива (табл. 2). В беге на 3000 м норматив выполнили 6 юношей, средний показатель составил $15,9 \pm 2,4$ мин. – на 1,2 мин хуже норматива.

При оценке силовых способностей на перекладине в подтягивании были показаны удовлетворительные результаты: 14 юношей выполнили норматив со средним результатом близким к нормативу $8,5 \pm 5,6$ раз. Однако, при подносе ног к перекладине результаты были неудовлетворительными, только 8 юношей смогли выполнить норматив, средний показатель составил $6,6 \pm 6,0$ раза, что на 1,4 раза ниже норматива.

Отличные результаты были показаны при оценке силовой выносливости: норматив был выполнен 19 юношами, средний показатель сгибания и разгибания рук в упоре лежа составил $51,0 \pm 6,6$ раз, что превысило норматив на

11 сгибаний и разгибаний. Неудовлетворительные результаты были показаны при тестировании скоростно-силовых качеств. Норматив по прыжкам в длину с места выполнен 6 юношами, средний показатель составил $169,2 \pm 25,4$ см, на 18,8 см меньше норматива. Норматив по толканию 4 килограммового ядра сильнейшей рукой выполнен 3 юношами средний показатель составил $5,4 \pm 1,4$ м, на 1,1 м меньше норматива, толкание ядра слабейшей рукой выполнен 5 юношами, средний результат составил $4,6 \pm 1,1$ м, на 0,4 м ниже норматива.

Все 20 боксеров-юношей тестированы на СФП. При оценке специальных скоростных качеств были показаны отличные результаты, все юноши выполнили норматив, средний показатель составил $32,6 \pm 3,5$ ударов по мешку за 8 с, на 6,6 ударов больше норматива. Однако, при исследовании специфической выносливости были показаны неудовлетворительные результаты, только 1 юноша выполнил норматив средний показатель составил $250,7 \pm 32,0$ ударов по мешку за 3 мин., на 52,3 ударов меньше норматива.

Таблица 1

Выполнение нормативов физической подготовки боксерами-юношами на первом году тренировочного этапа обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Количество боксеров, выполнивших норматив (всего 20 боксеров)	
			В начале цикла	В конце цикла
Общая физическая подготовка				
Быстрота	Бег на 30 м	$\leq 5,1$ с	0	4
Выносливость	Бег 3000 м	$\leq 14,7$ мин.	6	8
Сила	Подтягивание на перекладине	≥ 8 раз	14	15
	Поднос ног к перекладине	≥ 8 раз	8	13
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	≥ 40 раз	19	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 188 см	6	8
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой слабейшей рукой	$\geq 6,5$ м	3	4
		$\geq 5,0$ м	5	9
Специальная физическая подготовка				
Быстрота	Количество ударов по мешку за 8 с, кол-во раз	≥ 26 раз	20	20
Выносливость	Количество ударов по мешку за 3 мин, кол-во раз	≥ 303 раз	1	3

Примечание. Значимые различия по точному критерию Фишера между показателями количеством юношей-боксеров, выполнивших норматив физической подготовленности в

начале и в конце годового цикла обучения, не выявлены ($P > 0,05$).

Тестирование юношей в начале годового цикла обучения на тренировочном этапе 1-го года обучения выявило недостатки как в ОФП, так и СФП. Это, прежде всего, недостаточное развитие общих скоростных качеств, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. С учетом полученных результатов был разработан план подготовки боксеров на тренировочном этапе 1-го года обучения. Одними из основных задач были повышения уровня ОФП и СФП: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие юных боксеров; улучшение скоростно-силовой подготовки юных боксеров с учетом формирования основных навыков; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юных боксеров на первом году тренировочного этапа обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Показателями физической подготовленности годового цикла обучения	
			В начале цикла $X \pm \sigma$	В конце цикла $X \pm \sigma$
Общая физическая подготовленность				
Быстрота	Бег на 30 м	$\leq 5,4$ с	$6,0 \pm 0,4$	$5,6 \pm 0,4$
Выносливость	Бег 3000 м	$\leq 14,7$ мин.	$15,9 \pm 2,4$	$15,5 \pm 2,4$
Сила	Подтягивание на перекладине	≥ 8 раз	$8,5 \pm 5,6$	$9,4 \pm 5,4$
	Поднос ног к перекладине	≥ 8 раз	$6,6 \pm 6,0$	$8,9 \pm 6,0$
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	≥ 40 раз	$51,0 \pm 6,6$	$52,2 \pm 8,9$
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 188 см	$169,2 \pm 25,4$	$181,6 \pm 28,6$
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой слабейшей рукой	$\geq 6,5$ м	$5,4 \pm 1,4$	$6,0 \pm 1,7$
		$\geq 5,0$ м	$4,6 \pm 1,1$	$5,3 \pm 1,4$
Специальная физическая подготовленность				
Быстрота	Количество ударов по мешку за 8 с, кол-во раз	≥ 26 раз	$32,6 \pm 3,5$	$33,6 \pm 3,1$
Выносливость	Количество ударов по мешку за 3 мин, кол-во раз	≥ 303 раз	$250,7 \pm 32,0$	$266,6 \pm 21,0$

В конце 1-го годовичного цикла обучения на тренировочном этапе поведено повторное тестирование ОФП и СФП 20 боксерам-юношам. Большинство юных боксеров по изучаемым способностям улучшили результаты. Однако, улучшение показателей ФП принципиально не изменило общую характеристику ОФП и СФП боксеров-юношей по отношению выполнения нормативов.

При оценке быстроты и выносливости юноши вновь показали неудовлетворительные результаты. Норматив в беге на 30 м выполнили только 4 человека (табл. 1), средний показатель составил $5,6 \pm 0,4$ с, что на 0,5 с хуже норматива (табл. 2). В беге на 3000 м норматив выполнили 8 юношей, средний показатель составил $15,5 \pm 2,4$ мин. – на 0,8 мин. хуже норматива.

При оценке силовых способностей на перекладине в подтягивании были показаны, как и раньше, удовлетворительные результаты: 15 юношей выполнили норматив, средний норматив составил $9,4 \pm 5,4$ раз, на 1,4 раза больше нормы. При подносе ног стали показывать удовлетворительный результат, норматив выполнили 13 юношей, средний показатель составил $8,9 \pm 6,0$ раз, что стало на 0,9 раза больше норматива.

Отличные результаты, как и в начале цикла, были показаны при оценке силовой выносливости: норматив был выполнен теми же 19 юношами, средний показатель сгибания и разгибание рук в упоре лежа составил $52,2 \pm 8,9$ раз, что превысило норматив на 12,2 сгибаний и разгибаний. Однако прибавка этого показателя за цикл была незначительна (1,2 раза).

Вновь неудовлетворительные результаты были показаны при тестировании скоростно-силовых качеств. Норматив по прыжкам в длину с места выполнен 8 юношами, средний показатель составил $181,6 \pm 28,6$ см, на 6,4 см хуже норматива. Норматив по толканию 4 килограммового ядра сильнейшей рукой выполнен 4 юношами, средний показатель составил $6,0 \pm 1,7$ м, на 0,5 м меньше норматива, толкание ядра слабейшей рукой выполнен 9 юношами, средний результат составил $5,3 \pm 1,4$ м, на 0,3 м больше норматива.

При оценке специальных скоростных качеств вновь были показаны отличные результаты, все юноши выполнили норматив, средний показатель составил $33,6 \pm 3,1$ ударов по мешку за 8 с, на 7,6 ударов больше норматива. Однако прибавка этого показателя за цикл была незначительна (1 удар). Исследование специфической выносливости вновь выявило неудовлетворительные результаты, только 3 юношей выполнили норматив, средний показатель составил $266,6 \pm 21,0$ ударов по мешку за 3 мин., на 36,4 ударов меньше норматива.

Таким образом, достичь поставленных задач на 1-м году тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки в полной мере не удалось. На наш взгляд причинами этой ситуации были следующие.

1. Недостаточное время (1 годовичного цикла) для достижения юными боксерами на тренировочном этапе контрольных нормативов этого этапа.
2. Возрастные особенности развития боксеров-юношей 12-14 лет.

3. Отсутствие данных о функциональной подготовленности юных спортсменов по результатам УМО, в частности о физической работоспособности (PWC₁₇₀-тест), и как следствие не использование их в планировании тренировочного процесса.

4. Отсутствие полноценного текущего врачебно-педагогического контроля, прежде всего отсутствие в тренировочном процессе врача по спортивной медицине и как следствие отсутствие данных текущих и оперативных данных физической и функциональной подготовленностью, что обуславливает отсутствие объективных об адаптации организма к физическим нагрузкам для коррекции тренировочных нагрузок.

5. В силу особенностей организации тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки имеются проблемы индивидуальной коррекции недостатков физических качеств у юных спортсменов, которые выявлены в ходе тестирования.

Решение выявленных проблем видим в следующем.

1. Вследствие финансовых проблем в физической культуре и спорте (неполное выполнение УМО на тренировочном этапе, отсутствие по спортивной медицине в ДЮСШ и спортивных клубах) маловероятно, что тренер будет располагать необходимыми данными о функциональной подготовленности юного боксера на тренировочном этапе. Следовательно, необходимо совместно с врачом по спортивной медицине подобрать простые и доступные функциональные тесты, которые он самостоятельно мог бы использовать в ходе тренировок для контроля адаптацией организма к физическим нагрузкам.

2. Для оценки эффективности тренировочного процесса в практику необходимо внедрить промежуточный контроль за физической и функциональной подготовленностью юного боксера. Для текущего и оперативного контроля (в ходе тренировки, в конце микро- и мезоциков) подобрать и проводить простые, доступные и быстровыполняемые тесты. В соответствии с полученными результатами осуществлять коррекцию тренировочного процесса.

3. Для индивидуализации тренировочной на программы необходимо формировать временные или постоянные учебные группы юных боксеров по выявленным сходным проблемам физической подготовленности с коррекцией учебной программы по воспитанию соответствующих физических качеств.

Заключение

На первом году тренировочного этапа обучения боксеры-юноши 12-14 лет, как в начале, так и в конце годичного цикла обучения, не смогли выполнить нормативы по скорости, выносливости, скоростно-силовым качествам общей физической и специальной физической подготовки. Это, прежде всего, обусловлено возрастными особенностями обучающихся и недостаточностью времени для воспитания этих качеств. Улучшить результаты воспитания физических качеств позволит улучшение текущего врачебно-

педагогического контроля за счет внедрения в текущий, оперативный и промежуточный контроль простых и доступных функциональных тестов, которые тренер сможет самостоятельно выполнять в ходе тренировок и индивидуализация тренировочных программ по коррекции недостатков в воспитании физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаджян, В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: Учеб. пособие / В.А. Абаджян, В.А. Санников. – Воронеж: Изд-во ИТА, 2014. – 152 с.
2. Акопян, А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. – 5-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Киселев, В.А. Физическая подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 541 с.
7. Стрельников, В.А. Бокс, бокс, бокс: учеб. пособие / В.А. Стрельников, Д.В. Стрельников. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 744 с.
8. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КОМАНДЫ «ИРКУТ»

А. С. Хлыстов, А. А. Григорьев

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 данной статьи направлена, на решение проблемы технико-тактических действий команды «Иркут» с целью повышения результативности игроков в сезоне. Игры проходят с командами суперлиги.

Цель - теоретически исследовать и обосновать результативность технико-тактических действий баскетболистов команды «Иркут» в соревновательной деятельности 2016-2017 годов.

Основные задачи:

- Проанализировать технико-тактические действия команды «Иркут» в соревновательном сезоне 2016-2017 годов.

- Выявить проблемные моменты в играх связанные с проигрышем команды.

- Теоретически разработать возможные варианты для улучшения технико-тактических действий, с учетом данных результатов проведенного исследования.

В баскетболе есть два варианта применения технико-тактических действий:

1. В атаке
2. В защите

Технико-тактические действия в атаке, у нас есть два вида тактики нападения, контратака и позиционное нападение. Они различаются по скорости выполнения действий игроков.

Технико-тактические действия в защите делятся на три типа:

- зонная защита
- смешенная защита
- защита прессингом

И так проанализировав команду «Иркут» в сезоне 2016-2017 года. Получаем данные по регулярному сезону:

Проведено игр- 22

Побед- 14

Поражений- 8

В матчах использовалась защита прессингом и оба вида нападений. Разберем каждый из видов применения технико-тактических действий, командой «Иркут» во время игровых матчей связанных с поражением.

И так были использованы контратаки и позиционные нападения, тренер использовал верные технико-тактические действия в играх, проблема потери очков возникла из-за ошибок в передачи и приеме мяча.

В обороне игроки баскетбольного клуба «Иркут» использовали защиту прессингом, данная тактика защиты весьма правильная, но у команды были проблемы с ведением борьбы против заслонов. Игроки противника за чистую оставались открытыми, хоть и на доли секунд, это позволяло противникам произвести бросок по корзине. Так же частично слабая опека проявлялась в игре в защите.

Разобрав проблемные моменты в играх, хочется внести следующие методико-рекомендательные варианты повышения результативности баскетбольного клуба «Иркут»:

1. В нападении чаще использовать личные качества игроков с целью обыгрывания и прорыва 1 в 1.

2. Повысить время тренировок с отработкой передачи паса во время игровых условий.

3. Врыв игроков с трех очковой линии в среднюю зону, производить в одно время, трем игрокам сразу, с целью вывода на бросковую точку со средней дистанции.

4. Отработать технику ведения борьбы против заслона.

5. Повысить внимание на опеки игроков во время обороны. (Держать игроков более плотно)

Что касается физических качеств спортсменов, требуется повышение выносливости, скоростно-силовых качеств, координации.

На выездных матчах важно учесть время адаптации организма к условиям внешней среды. Психологическое состояние спортсменов, не должно остаться без внимания.

Вывод: после учета рекомендации поставленных в ходе эксперимента результативность баскетбольной команды «Иркут» повысилась. Меньшие ошибки в игре приводят команду к серии побед.

30.01.2017	Южно-Сахалинск	ПСК Сахалин	Иркут	66:71
11.02.2017	Иркутск	Иркут	Химки-Подмосковье	72:65
26.02.2017	Иркутск	Иркут	Новосибирск	64:62
11.03.2017	Екатеринбург	Урал –	Иркут	79:85
17.03.2017	Иркутск	Иркут	Купол-Родники	79:52

Исходя из результатов матчей, данный эксперимент проведен успешно. Данные по результатам матча взяты с официального сайта команды «Иркут».

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18-22 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКИ

Д.С. Чуров, Т.А. Большакова

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

Аннотация: В данной статье говорится о развитии координационных способностей девушек средствами аэробики и фитнес - гимнастики; преимущества развития данных качеств.

Ключевые слова: аэробика и фитнес - гимнастика, девушки, координационные способности.

Координационные способности (КС) занимают одно из центральных мест среди двигательных способностей. С каждым годом им уделяют все большее внимание в программах физического воспитания. Под КС понимаются способности продуктивно, точно, экономно, т.е. наиболее быстро и совершенно решать поставленные двигательные задачи, которые в повседневной жизни порой возникают неожиданно [1]. Данные качества используются очень широко в

повседневном ритме жизни. Девушки зачастую со школьной скамьи игнорировали посещение занятий физической культуры, а в не занятое учебное время и подавно, именно поэтому проблема стоит очень остро. В настоящий момент аэробика и фитнес - гимнастика начинает набирать популярность, и количество занимающихся фитнесом увеличивается.

Координационные способности в современных условиях имеют колоссальную ценность. Без таких качеств, как способность к быстрому ориентированию в пространстве, регулированию напряжения своих мышц, чувство ритма человек не сможет приспособиться к окружающей среде и найти достойную профессию. В данном случае перед нами стояла задача - повысить уровень этих физических качеств у девушек.

На первом этапе подготовки, мы поставили задачу научить занимающихся чувству ритма и развить физические качества - силу, выносливость, силовую выносливость, координацию. С этой задачей мы справились при помощи танцевальной и аква-аэробики. Следующей задачей являлось составить эффективную программу по развитию координационных способностей. Важно было подобрать систему упражнений таким образом, чтобы девушки 18-22 лет смогли развивать все вышеперечисленные координационные способности. Изучая разные способы и методики, мы остановились на методе круговой тренировки. Круговая тренировка предусматривает работу на станциях, развивая комплексом все координационные способности. По данной методике работа проводилась на 6 станциях, на каждой по 1 минуте, время на смену станции 20 сек, количество кругов 4, отдых между кругами 1 минута. Были включены упражнения с использованием фитболов, координационной лестницы «ladder», скакалок, медицинболов [2].

Цель исследования: – разработка оптимизированной методики занятий аэробикой и фитнес - гимнастикой для повышения координационных способностей девушек.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная методика, основанная на применении в процессе занятий аэробикой и фитнес - гимнастикой кругового метода развития координационных способностей будет способствовать повышению физической подготовленности занимающихся.

Организация исследования: проводилось исследование на базе ООО “Зарядка” (фитнес клуб), находящийся по адресу: г. Иркутск, Партизанская 112/2 с октября 2016 по март 2017 года.

В эксперименте принимало участие 12 человек, разделенных на 2 группы: контрольная (6 человек) и экспериментальная (6 человек). В начале, середине и конце эксперимента были проведены контрольные тесты на координационные способности. Результаты тестов представлены в таблице 1 [3].

Таблица 1

Показатели развития координационных способностей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Контрольные тесты развития координационных способностей	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T - расчетный критерий Стьюдента	P – уровень значимости
Челночный бег(3x10 м)	9.5±0.2 с	8.5±0.3 с	3	P < 0,05
Три кувырка вперед	4.6±0.5 с	3.5±0.3 с	2.5	P < 0,05
Метание теннисного мяча на дальность	11.5±1.5 м	16.3±1.2 м	2.8	P < 0,05
Метание теннисного мяча на точность	50±5 см	30±3	3.4	P < 0,05

Результаты исследования говорят нам о том, что оптимизированная методика работает более эффективно, чем выполнение упражнений обычными занятиями спортом. Это можно увидеть из приведенных результатов тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2006.- №12.
2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. – М., 2010.
3. Лях, В. И. Тесты и нормативы уровней развитая координационных способностей школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2008. - № 7.
4. Лях, В. И. Определение координационных способностей с помощью тестов / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2008. - № 12.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Шевцова, К.В. Киселёва, Э.Э. Кугно

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

Физическая культура - одна из самых важных факторов в человеческой деятельности, направленная на развитие личности, повышение - закрепление развития и сохранение здоровья, психологических и физических способностей человека в процессе выполнения осознанной двигательной активности. Уровень здоровья Российской молодежи с каждым годом стремительно и неуклонно ухудшается. Большая часть молодёжи обременена различного рода зависимостями (курение, употребление алкоголя, наркотических средств). Всё это понижает процент здорового населения. С этой проблемой Россия борется не один год. Как известно, привычки и предпочтения у человека начинают формироваться уже с детства, поэтому детей необходимо занимать чем - то полезным и интересным. Так как они полны энергии наиболее оптимальным занятием является спорт, в любых его формах.

Несмотря на то, что сейчас новое время, время новых информационных технологий, занятие активным образом жизни было и остается любимым занятием от мала до велика. Спорт дает возможность улучшить свое здоровье, растет активность и физическая нагрузка. У занимающихся дополнительно спортом выше жизненная емкость легких, больше мышечная масса. Главные задачи занятий физической культурой — улучшить здоровье, физическое и психологическое развитие, а также повысить уровень работоспособности населения. А может ли существовать система образования без физического воспитания? Конечно же, нет!

Общие задачи всестороннего развития личности и физического воспитания имеет свое особое значение. Его цели и задачи разные и трудные:

- закаливание организма и укрепление здоровья содействует верному физическому воспитанию школьников и повышению их трудоспособностью.
- укрепление организма под средством закаливания. Сопоставление знаний в области физических упражнений.
- развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости. Выполнение многих действий связано с проявлением этих качеств.

По всей стране начали вновь возрождаться те виды спорта, которые раньше были под запретом. Спорт включили важнейшим предметом в школах. Благодаря этому по всей стране начали развивать и улучшать физические качества людей всех возрастов путем введения программ всеобщего оздоровления населения методами и средствами физической культуры, которые должны осуществляться всеми доступными способами, а также влиять на население. Такими средствами, оказывающими влияние на народ, могут являться: реклама здорового образа жизни,

различные спортивные программы, строительство различных спортивных залов, площадок, стадионов, комплексов. Стали проводиться спортивные мероприятия в различных организациях.

На данный момент, для повышения популяризации спорта среди молодежи, вновь ввели и “подняли из руин” забытый всеми комплекс ГТО, который мотивирует людей к занятию спортом. Благодаря этому всё чаще мы видим молодёжь, бегающую по вечерам, а также стариков, занимающихся скандинавской ходьбой, несмотря на свой возраст.

Очень хочется, чтобы среди поколения, ослабленного современными гаджетами и интернетом, повысилась популярность физической культуры, потому именно она является важнейшим залогом человеческого здоровья и оптимального физического развития. Повседневная физическая работа, без активных движений, недостаточно тренирует организм, понижает физические способности, благодаря чему растет риск заболевания сердца и позвоночника. Физические упражнения важны для организма, так как они укрепляют опорно-двигательный аппарат, что позволяет избежать множество травм в будущем. Так же занятия способствуют укреплению связок и развитию мышечной мускулатуры человека.

Занятия физическими упражнениями повышают работоспособность, при регулярных занятиях. Благодаря этому организм справляется с работой с наименьшим напряжением и активнее противостоит физическим и психическим нагрузкам, улучшается иммунитет.

Исходя из выше сказанного, необходимо отметить, что улучшение физических показателей современной молодёжи очень важно воспитывать в детстве для приобщения их к физической культуре, внедрения дополнительных физкультурных кружков в детском саду, включить часы бассейна для детей и т.д. Благодаря этому, развиваются двигательные умения, физические качества, координация движений и определяют эффективность профессиональной деятельности детей, будущей молодёжи. Именно с детских лет мы должны, как можно больше, приобщать детей к спорту, растить здоровое и крепкое поколение с правильными ценностями и любовью к спорту и ЗОЖ. Возобновить занятия физической культуры на производстве, для повышения работоспособности, сплочения коллектива, улучшения здоровья, иммунитета и физических показателей работников. Благодаря чему у работников повышается уровень здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и продуктивному труду.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Основные понятия физической культуры [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://kursak.net/osnovnye-ponyatiya-fizicheskoy-kultury-referat/> (14 мая 2017г.).
2. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е.А. Мещерякова, Н.М. Воронина // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*К.В. Якимов, И. И. Изотова, А.А. Малеванный, Н.В. Казанцева,
Е.В. Глазова*

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Байкальский государственный университет»

На сегодняшний день одной из наиболее актуальных проблем является проблема здоровья подрастающего поколения, в частности, учащихся общеобразовательных школ [3].

Также, важной проблемой современной школы является уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся, наличие среди них значительной части с серьезными отклонениями в состоянии здоровья и низким функциональными резервами организма. Показатели физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения рассматриваются в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач. В настоящее время проводится поиск наиболее эффективных путей управления здоровьем детей школьного возраста и оптимизации их образа жизни [1].

Для укрепления здоровья школьников особую роль играет применение разнообразных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли требованиям учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств учащихся. Занятия физической культурой и спортом оказывают огромное влияние на формирование растущего организма, а также решают задачи оздоровления и физического совершенствования в едином комплексе [2].

Обязательная форма физического воспитания в школе - уроки физкультуры по типовым учебным программам не покрывают дефицита двигательной активности учащихся. Наиболее приемлемым двигательным режимом в условиях средней школы является режим «свободных движений» специализированных на одном из видов спорта. Легкая атлетика – один из таких видов спорта, которая способствует развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма детей школьного возраста, что особенно важно в период их роста и становления.

Проведено комплексное исследование физического развития и физической подготовленности 3960 учащихся 11-17 лет, не занимающихся спортом, 96 учащихся дополнительно занимающихся легкой атлетикой и 109 человек занимались спортивными играми (волейбол, баскетбол). Спортигровики занимались по количеству часов одинаково с легкоатлетами (2

часа в неделю по школьной программе + 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки ДЮСШ).

Целью исследования явилось изучить физическое развитие и физическую подготовленность школьников 11-17 лет, опытно-экспериментальным путем проверить эффективность организационно-педагогических условий укрепления физического развития и формирования физической подготовленности учащихся посредством дополнительного занятия легкой атлетикой.

Наши исследования показали, что у детей, занимающихся в МБОУ СОШ по общеобразовательной программе и дополнительно занимающихся по разработанной экспериментальной программе легкой атлетикой и по типовым учебным программам спортивными играми, можно выявить характерные закономерности перестроек их физического развития.

Так, наиболее интенсивно изменения у школьников как антропометрических, так и функциональных показателей происходят в 12-13 лет, причем у школьниц они возникают и заканчиваются несколько раньше.

У учащихся МБОУ СОШ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, по сравнению со школьниками различий по антропометрическим показателям не выявлено, по функциональным показателям эти различия нарастают в зависимости от стажа тренировок, за исключением ЖЕЛ и ЧСС.

У легкоатлетов и легкоатлеток наибольший прирост в изменении функциональных показателей происходит в основном на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам.

У учащихся, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется тот же принцип периодичности изменений показателей физического развития, как и у школьников, но у них проявляется большая выраженность и продолжительность прироста их значений, особенно функциональных проб.

Дополнительные занятия легкой атлетикой вызывают у школьников более значимые изменения показателей физического развития, чем спортивные игры.

Педагогический эксперимент по формированию физической подготовленности школьников под влиянием дополнительных занятий легкой атлетикой выявил, что у школьниц наибольший прирост большинства двигательных качеств отмечается в 12-14 лет, в старшем школьном возрасте (16-17 лет) их прирост минимален. У легкоатлеток отмечается более выраженный и пролонгированный годовой прирост двигательных качеств, хотя возраст 15 лет для них остается наименее благоприятным. У легкоатлетов наиболее значимый прирост показателей приходится на возраст 15-17 лет, в то время как у легкоатлеток он наиболее выражен в 12-14 лет.

По сравнению со школьницами у легкоатлеток прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые значимо начинают возрастать со 2-3 года занятий. Наиболее выраженное

развитие большинства двигательных качеств происходит, как у легкоатлетов, так и у легкоатлеток, в основном на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам.

У учащихся школ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется по большинству тестов тот же принцип периодичности изменений показателей физической подготовленности, но занятия легкой атлетикой способствуют более выраженному и продолжительному приросту двигательных качеств девочек.

У школьников по большинству двигательных качеств наиболее эффективный прирост результатов отмечается в 12-13 лет и после 15 лет. В 14 лет они изменяются наименее выражено. У легкоатлетов наиболее значимый прирост показателей приходится на возраст 15-17 лет. По сравнению со школьниками, не занимающихся спортом, у легкоатлетов прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые значимо начинают возрастать со 2-3 года занятий.

Наиболее выраженное развитие физической подготовленности происходит у легкоатлетов, в основном, на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам. У учащихся МБОУ СОШ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется по большинству тестов тот же принцип периодичности изменений показателей физической подготовленности, но занятия легкой атлетикой способствуют более выраженному и продолжительному приросту их физической подготовленности.

Установлено, что изменения двигательных качеств у легкоатлетов и спортигровиков, в основном, наиболее существенны в возрастные периоды, аналогичные для школьников, занимающихся по комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов. Однако, как и в случае с физическим развитием интенсивность и продолжительность изменений у легкоатлетов более выражены, что обусловлено влиянием дополнительных занятий легкой атлетикой и подтверждается проведенным сравнительным анализом.

При избирательном применении легкоатлетических упражнений устраняется диспропорция в развитии отдельных мышечных групп, которая наблюдается у школьников различных возрастных групп. Следовательно, регулярные занятия легкой атлетикой, в большей мере, чем спортивные игры, способствуют перестройке всего организма детей школьного возраста, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Полученные результаты исследования демонстрируют выраженное положительное влияние учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой на физическое здоровье школьников 11-17 лет и могут быть использованы в совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варельджян, Ф.С. Физическая рекреация школьников в рамках внеклассной работы по физическому воспитанию / Ф.С. Варельджян, В.В. Машина, Н.А. Пилюсян // Молодежь - науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы 6-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 2015 г. – Сочи: ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет», 2015. - С. 112-117.

2. Семенова, Е.Л. Изучение факторов, привлекающих учащихся общеобразовательной школы к занятиям физической культурой / Е.Л. Семенова // Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, г. Екатеринбург, 2006 г. – Екатеринбург: РГППУ, 2006. - С. 69-71.

3. Сидоров, Л.К. Методологические обоснования системы физического воспитания подрастающего поколения / Л.К. Сидоров, С.Н. Черникова // Физкультура и спорт в системе образования Здоровьесберегающие технологии: материалы Международного симпозиума, г. Красноярск, 2004 г.- Красноярск: ГОУ ВПО «КГПУ» 2004. -С. 57-58.

Направление 2.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.П. Скородед, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

С помощью боевых приемов борьбы сотрудники полиции должны обеспечивать собственную безопасность и силовое пресечение различных противоправных общественно опасных деяний. Чем выше уровень обученности боевым приемам борьбы у сотрудников органов внутренних дел, тем эффективнее их действия при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач: действий в составе нарядов, при проведении специальных операций, в экстремальных ситуациях, а также в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости [2, с. 28].

Обеспечение безопасности личного состава органов внутренних дел в процессе осуществляемой ими служебной деятельности является жизненно важной задачей, которая решается как в процессе обучения, так и при обеспечении должного уровня профессиональной подготовки практических сотрудников. Важным условием высокой эффективности и качества выполнения оперативно-служебных задач в различных ситуациях является профессиональная подготовка личного состава, повышение их профессионального мастерства, умение тактически правильно действовать как индивидуально, так и в составе группы при осуществлении служебной деятельности, особенно при раскрытии и расследовании преступлений.

Боевые приемы борьбы являются составной частью физической подготовки в органах внутренних дел, они предназначены для отражения нападения, быстрого и гарантированного обезвреживания правонарушителя. Кроме того, боевые приемы борьбы являются составной частью самозащиты [1, с. 45].

С целью обогащения практического опыта в июне 2016 года в отделах полиции города Иркутска было проведено анкетирование сотрудников

правоохранительных органов подразделений следственного отдела и уголовного розыска. При составлении анкеты мы ставили цель – получить информацию по интересующим нас вопросам, проясняющим детали, специфику и концепции применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в процессе профессиональной деятельности [3, с. 81].

Из следственного отдела было опрошено 21 сотрудник, из которых 5 следователей являлись мужчины. Из уголовного розыска было опрошено тоже 21 оперуполномоченного, из которых 19 сотрудников являлись мужчины. Анкета состояла из семи вопросов. Полученные в ходе анкетирования сведения анализировались и обобщались для наглядного представления. На некоторые вопросы ответы были получены в форме личной беседы, которая позволила разрешить спорные моменты [3, с. 81]. Сотрудникам полиции был предложен следующий перечень вопросов, на которые имелись ответы в форме «ДА» и «НЕТ».

1. Владеете ли Вы боевыми приемами борьбы?
2. Выполняете ли Вы требуемые приемы борьбы?
3. Являетесь ли Вы выпускником образовательного учреждения силовых ведомств?
4. Занимались ли Вы ранее единоборством?
5. Применяли ли Вы боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности?
6. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и спортом в свободное время?
7. Как часто сдаете боевые приемы борьбы?

При анализе анкетирования получили следующие результаты сотрудников следственного отдела:

- на вопрос – «Владеете ли Вы боевыми приемами борьбы?», ответили «Да» – 90 %;
- на вопрос – «Выполняете ли Вы требуемые приемы борьбы?», ответили «Да» – 100 %;
- на вопрос – «Являетесь ли Вы выпускником образовательного учреждения силовых ведомств?», ответили «Да» – 20 %;
- на вопрос – «Занимались ли Вы ранее единоборством?», ответили «Да» – 30 %;
- на вопрос – «Применяли ли Вы боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности?», ответили «Да» – 10 %;
- на вопрос – «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и спортом в свободное время?», ответили «Да» – 90 %;
- на вопрос – «Как часто сдаете боевые приемы борьбы?», ответили – «2 раза в год».

Иные результаты получили от сотрудников уголовного розыска:

- на вопрос – «Владеете ли Вы боевыми приемами борьбы?», ответили «Да» – 100 %;

- на вопрос – «Выполняете ли Вы требуемые приемы борьбы?», ответили «Да» – 100 %;
- на вопрос – «Являетесь ли Вы выпускником образовательного учреждения силовых ведомств?», ответили «Да» – 90 %;
- на вопрос – «Занимались ли Вы ранее единоборством?», ответили «Да» – 100 %;
- на вопрос – «Применяли ли Вы боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности?», ответили «Да» – 100 %;
- на вопрос – «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в свободное время?», ответили «Да» – 90 %;
- на вопрос – «Как часто сдаете боевые приемы борьбы?», ответили – «2 раза в год».

Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующему выводу, что все сотрудники полиции по городу Иркутску выполняют боевые приемы борьбы, но у сотрудников следственного отдела уровень владения боевыми приемами борьбы ниже, чем у сотрудников уголовного розыска, что обуславливается в силу их выполнения профессиональных обязанностей.

В ходе исследования было замечено, что сотрудники уголовного розыска в большей степени являются выпускниками образовательных учреждений силовых ведомств, точнее из 21 опрошенного сотрудника 20 является выпускниками, что нельзя сказать о сотрудниках следственного отдела – 2 сотрудника являются выпускниками вышеуказанных образовательных учреждений.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что выпускники образовательных учреждений силовых ведомств владеют в большей степени боевыми приемами борьбы.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что все сотрудники уголовного розыска до профессиональной деятельности занимались единоборством. Что касается сотрудников следственного отдела, то только 30 % респондентов ответили, что они ранее занимались единоборством. А также стоит отметить, что на сегодня практически все сотрудники отделов полиции города Иркутска самостоятельно занимаются физической культурой и спортом в свободное время.

Исходя из данных, все оперуполномоченные уголовного розыска применяли боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности, что нельзя сказать о следственном отделе. Только 1 следователь из опрошенных применял боевые приемы борьбы, что объясняется различием задач стоящими перед данными подразделениями, а также, полученные данные могут объясниться тем, что в следственном отделе 76 % личного состава – женщины, когда в уголовном розыске 90 % сотрудников – мужчины.

Для изучения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности, был проведен

опрос по частоте использования боевых приемов борьбы в оперативной обстановке.

В форме личной беседы сотрудникам уголовного розыска был задан вопрос – «Какие именно боевые приемы борьбы Вы применяли в профессиональной деятельности?», а также «Какие именно боевые приемы борьбы эффективны в профессиональной деятельности?» на что получили разнообразные ответы:

- защита от удара кулаком;
- болевой прием загиб руки за спину;
- болевой прием рычаг руки наружу
- болевой прием рычаг руки вовнутрь;
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок через бедро;
- удушающие приемы;
- защита от удара ножом;
- обезоруживание правонарушителя;
- личный досмотр и надевание наручников.

Подводя итог, можно прийти к выводу, что, эффективность применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции обеспечивает их личную безопасность. А также, мы считаем, что важнейшим компонентом в системе обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел, является их постоянная служебно-боевая подготовка и самосовершенствование, личная заинтересованность в успешной профессиональной деятельности и собственной безопасности. И не стоит забывать о том, что выработанные навыки необходимо совершенствовать на протяжении всей службы в органах внутренних дел.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров, В.М. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / В.М. Макаров, А.А. Журавлев // Полицейская и следственная деятельность. – 2015. – № 3. – С. 45-213. DOI: 10.7256/2409-7810.2015.3.16098. URL: http://e-notabene.ru/pm/article_16098.html (дата обращения 14.03.2017 г.).
2. Сафонов, Д.Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы / Д.Е. Сафонов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2 (45). – С. 28-30.
3. Струганов, С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Струганов. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

А.П. Фролов

*Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Иркутский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации*

Актуальность

Физическая активность человека является важнейшим фактором здорового образа жизни [3, 6]. В современных условиях только здоровый, физически развитый человек способен быстрее и успешнее освоить новую профессию, в дальнейшем достичь больших успехов в ней.

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности человека. Он характеризуется значительной интеллектуальной нагрузкой, а также требует больших физических усилий, выносливости, внимания, высокой трудоспособности в экстремальных условиях, часто сопровождается высоким нервным и эмоциональным напряжением, вынужденной рабочей позой, чрезмерным напряжением анализаторных систем, дискомфортным климатом, сложными условиями труда. Уже с первых лет обучения в медицинском вузе студенты, помимо высокой учебной нагрузки, начинают испытывать все неблагоприятные факторы, характерные для медицинских работников.

Установлено, что двигательная активность студентов на обязательных учебных занятиях по физической культуре (ФК) в вузе составляет 35-50% от оптимального среднесуточного объема [2]. Тогда как достаточный объем двигательной нагрузки должен составлять не менее 6-8 часов в неделю [4]. Поэтому, двигательная активность должна являться неотъемлемой частью полноценной жизни любого студента, что позволит обеспечить физическое, психическое и психологическое благополучие студента [1, 5].

Цель исследования – выяснение особенностей физической активности у студентов медицинского вуза и их отношение к физической культуре и спорту (ФКиС).

Материалы и методы исследования

Методом случайной выборки проведено анкетирование 62 студентов, в 2016-2017 гг. обучающихся на 1 и 3 курсах лечебного факультета Иркутского государственного медицинского университета. Средний возраст составил 20

(18-20) лет, мужчин – 25, женщин – 35. В анкету были включены следующие вопросы:

1. Наличие занятий по ФКиС вне школы до поступления в вуз.
2. Наличие спортивного разряда.
3. Наличие занятий по ФКиС вне вуза после поступления и их регулярность.
4. Причины не регулярности занятий ФКиС вне вуза или их отказа.
5. Причины, побуждающие заниматься ФКиС вне вуза.
6. Посещение занятий по ФК в вузе.
7. Удовлетворенность занятиями ФК в вузе.
8. Формы занятий ФК в вузе.
9. Влияние ФКиС на учебу.
10. Влияние ФКиС на межличностное отношение и знакомство.
11. Влияние ФКиС на близкие отношения.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди 62 (100%) респондентов до поступления в вуз на регулярной основе вне школы ФКиС и занималось 46 (71,8%) человек, не занималось – 18 (28,2%). Из них у 11 (17,1%) – имелся спортивный разряд (кмс – 1 человек, 1 разряд – 1, 2 разряд – 6, 3 разряд – 3). После поступления в медицинский вуз на регулярной основе из 46 (71,8%) студентов продолжили заниматься ФКиС вне вуза 17 (26,5%) человек (из них у 4 – имелся спортивный разряд). Не регулярно стали заниматься – 22 (34,3%) (из них у 6 – спортивный разряд), полностью отказались от занятий ФКиС вне вуза 7 (11,3%) человек.

ФКиС вне вуза не занимается 25 (40,3%) человек, из них 7(11,3%) студентов до поступления в вуз регулярно занимались ФКиС и 18 (28,1%) студентов не занимались. Среди этой группы студентов планируют заняться ФКиС 14 (21,9%) человек из них 7 (11,3%) – ранее занимавшиеся ФКиС. Не планируют заниматься ФКиС – 11 (17,1%) студентов, которые ранее занимались ФКиС.

Среди 22 (34,3%) студентов, которые стали не регулярно заниматься ФКиС, 18 (28,1%) – указали, что основной причиной не регулярности занятий явилась высокая учебная нагрузка, приводящая к нехватке времени для занятий, 2 (3,1%) – отметили, что причиной отказа явилась плохое финансовое положение, и 2 (3,1%) – указали обе эти причины. Среди 14 (21,9%) студентов, которые не занимаются ФКиС вне вуза, но планируют, 13 (20,3%) – указали, что основной причиной временного отказа является нехватка времени, и всего 1 (1,5%) студент отметил нехватку времени и денег. Среди 11 (17,1%) студентов, которые не занимаются ФКиС вне вуза и не планируют, причинами отказа явились: у 7 (11,3%) студентов – большая нехватка времени, у 2 (3,1%) нехватка времени и денег, у 3(4,6%) – отсутствие желания.

Среди 53 (85,5%) студентов, которые занимались ФКиС или планировали заниматься, побудительными причинами к занятиям ФКиС были: сохранение и поддержание здоровья у 23 (35,9%) человек, иметь красивую фигуру – у 9

(14,0%), сохранение здоровья и иметь красивую фигуру – 10 (15,6%), образ жизни – 6 (9,3%), быть здоровым и образ жизни – 2 (3,1%), быть здоровым, иметь красивую фигуру и образ жизни – 3 (4,6%).

Из 64 анкетированных студентов занятия по ФК в вузе регулярно посещали 43 человека, нерегулярно – 10, не посещают – 11 (из них освобождены по причине тренировок в спортивной секции – 5, освобождены по причине болезни – 6). Среди посещавших занятия ФК в вузе (53) формой проведения занятий удовлетворены 32 студента, неудовлетворены – 21. Среди студентов, которые были удовлетворены занятиями ФК в вузе, 25 – ранее занимались ФКиС и 7 не занимались. Среди студентов, которые были неудовлетворены занятиями ФК в вузе, 17 – ранее занимались ФКиС и 4 – не занимались. Форма проведения занятий соответствовала предпочтению студента у 18 человек, частично соответствовала – у 5, не соответствовало – у 30.

Среди всех анкетированных студентов 42 (65,6%) человек считали, что занятия ФКиС (хорошая физическая форма) положительно влияют на учебу. Из них 30 (48,4%) студентов до поступления в вуз занимались ФКиС, и 12 (19,4%) – ранее не занимались. На отсутствие положительного влияния ФКиС на учебу указали 8 (12,5%) человек, из них 7 (11,3%) – ранее занимались ФКиС и 1 (1,5%) – ранее не занимался. Не смогли высказаться однозначно по этому вопросу 14 (21,8%) студентов, из них 9 (14,0%) – до поступления в вуз занимались ФКиС, и 7 (11,3%) – ранее не занимались.

О положительном влиянии занятий ФКиС на межличностные общения и способствованию знакомству высказалось 50 студентов, из них 37 – до поступления в вуз занимались ФКиС и 13 – не занимались. По мнению 6 студентов занятия ФКиС не способствуют межличностному общению и знакомству, из них 5 – ранее занимались ФКиС и 1 – ранее не занимался. Не смогли высказаться однозначно по этому вопросу 8 студентов, из них 5 – до поступления в вуз занимались ФКиС, и 3 – ранее не занимались.

Среди анкетированных студентов 24 (37,5%) студента высказались о положительном влиянии занятий ФКиС на близкие отношения, из них 16 (25,8%) – до поступления в вуз занимались ФКиС и 8 (12,5%) – не занимались. По мнению 21 (32,8%) студента занятия ФКиС не способствуют межличностному общению и знакомству, из них 18 (28,1%) – ранее занимались ФКиС и 3 (4,6%) – ранее не занимался. Не смогли высказаться однозначно по этому вопросу 19 (29,6%) студентов, из них 12 (19,4%) – до поступления в вуз занимались ФКиС, и 7 (11,3%) – ранее не занимались.

Таким образом, большинство студентов, обучающиеся на младших курсах лечебного факультета медицинского вуза, до поступления в вуз вне школы активно занимались ФКиС, однако из них незначительное количество получило спортивные разряды. После поступления в вуз физическая активность существенно снизилась, при этом подавляющее большинство студентов отмечают положительное влияние ФКиС на учебу, межличностные отношения

и знакомство. Подавляющее число студентов считает необходимым заниматься ФКиС вне вуза для поддержания здоровья и формирования красивой фигуры, а для ряда студентов занятия ФКиС являются образом жизни. Основной причиной снижения физической активности является высокая учебная нагрузка, приводящая к нехватке времени для занятий ФКиС вне вуза. Финансовые проблемы не играют существенной роли в отказе от занятий ФКиС. Отмечается не высокая степень удовлетворенности занятиями ФК в вузе, что обусловлено несоответствием спортивной ориентации студентов, полученной до поступления в вуз, формам проведения занятий ФК в вузе.

Выводы

1. На младших курсах лечебного факультета медицинского вуза отмечается существенное снижение физической активности студентов на фоне их положительного отношения к занятиям ФКиС вне вуза. 2. Основной причиной снижения физической активности является высокая учебная нагрузка, приводящая к нехватке времени. 3. Необходимо проведение снижения учебной нагрузки на младших курсах и оптимизировать формы проведения занятий ФК к спортивной ориентации студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бриллиантова, О.О. Содержание двигательной активности студентов вузов/ О.О. Бриллиантова // Современные образовательные технологии, 2015. – №2. – С. 88-92.
2. Ивановская, Т.В. Оптимизация учебного процесса в институте физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья, функционального и физического статуса студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Ивановская. – Ростов-н/Д, 2003. – 27 с.
3. Мещеряков, А.В. Физическая работоспособность студентов-юношей, имеющих разный уровень двигательной активности /А.В. Мещеряков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. –С. 8.
4. Минибаева, Е.Д. Разработка методики определения и оценки сформированности уровня двигательной активности студента технического вуза / Е.Д. Минибаева, А.Г. Васильева// Современные проблемы науки и образования, 2014. - №3. – С. 239-246.
5. Наскалов, В.М. Взаимосвязь показателей здоровья с характеристиками физической подготовленности и двигательной активности студентов вузов / В.М. Наскалов, М.Ю. Мудров// Вестник Полоцкого государственного университета, 2011. №15. – С. 168-174.
6. Панчишна, О.К. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / О.К. Панчишна, С.Г. Жестков// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 9. – С. 115-117.

Направление 3.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКОЙ

Е.А. Белых, Т.А. Большакова

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

Аннотация. Статья описывает влияние хатха - йоги на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, о том, как оптимизированная методика гибкости отличается от системы развития гибкости, разработанной в университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Ключевые слова: «хатха - йога», дети, художественная гимнастика.

Привить желание у детей заниматься художественной гимнастикой сложно, так как в возрасте 7-8 лет родители еще решают в какую секцию записать ребенка. В художественной гимнастике важным компонентом является гибкость и подвижность всех суставов. Без хорошо развитой гибкости дети не смогут выполнять дорогостоящие элементы в своей композиции.

В 1913 году на Высших курсах П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Художественная гимнастика – это слияние балета, эстетической и ритмической гимнастики. Ее появлению мы обязаны метрам балета Мариинского театра, а так же Айседоре Дункан.

В настоящее время современная художественная гимнастика значительно помолодела, поэтому тренерам приходится привлекать все большее количество детей возраста 3-8 лет. Так же тренерам по художественной гимнастике необходимо развиваться и искать новые средства и методы развития гибкости. При приеме детей в секцию художественной гимнастики, как такового отбора не происходит, дети зачисляются на основании справки о состоянии здоровья. И только спустя год, согласно федеральному стандарту по виду спорта «художественная гимнастика», в конце учебного года в группах начальной подготовки происходят контрольно - переводные испытания. В течение этого

учебного года мы решаем такую задачу, как развитие гибкости с помощью оптимизированной методики.

На начальном этапе мы применяли оптимизированную, с помощью «хатха - йоги», методику стретчинга, и это дало положительные результаты. Преимущество йоги в занятиях с детьми в том, что дети еще не утратили свою врожденную гибкость, у них нет в голове ограничений «так я могу, а вот так нет». В комплексе методика состоит из статических и стато-динамических упражнений на растягивание, а так же пассивных и активных движений [3].

Цель исследования: оптимизировать методику развития гибкости и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня общей гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза исследования: предполагается, что оптимизированная методика, направленная на развитие общей гибкости, которая будет способствовать развитию динамической и статической форм гибкости у юных гимнасток.

Организация исследования: исследование проводилось с 2016 по 2017 г. на базе МБУ ДО «СДЮСШОР» г. Братска в исследовании принимали участие 20 воспитанниц отделения художественной гимнастики, в возрасте от 7 до 8 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.

В начале, в середине и в конце эксперимента мы провели контрольные тестирования детей на развитие силовых способностей. Результаты тестов мы отобразили в таблице 1 [3].

Таблица 1

Показатели развития силовых способностей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	Разница	t – кр.Ст.	Достоверность
Сгибание стопы из положения сидя (см.)	4,25±0,3 2	2,2±0,19	2,05	5,51	P < 0,001
Разгибание стопы из положения сидя (см.)	5±0,42	6,3±0,39	1,3	2,27	P < 0,05
Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках (см.)	19,2±0,8 2	16,7±0,83	2,5	2,14	P < 0,05
Наклон туловища вперед в положении сидя (см.)	4,67±0,2 7	6,2±0,55	1,53	2,50	P < 0,05
Мост (см.)	12,45±0,52	10,5±0,54	1,95	2,60	P < 0,05
Продольный шпагат (см.)	10,95±0,52	8,6±0,49	2,35	3,29	P < 0,01
Поперечный шпагат (см.)	8,7±0,36	6,1±0,33	2,6	5,32	P < 0,001

Результаты проведенного исследования показывают нам, что оптимизированная методика развития гибкости средствами йоги,

благоприятнее влияет на результаты. Это можно увидеть из проведенных нами контрольных тестов в конце исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 231 с.
2. Лях, В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях // Физкультура в школе №1, 2016. - С 25.
3. Большакова, Т.А. Методические основы развития гибкости: учебно-методическое пособие / Т.А. Большакова.- Иркутск, 2013- 89 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Ю.Ф. Блиндюк, Н.П. Гаськова

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 велосипедный спорт приобретает все большее значение для лиц, занимающихся физической культурой. Велоспорт также является очень популярным среди людей, заботящихся о здоровье. Для привлечения большего количества физкультурников, повышения интереса к данному виду, необходима пропаганда данного спорта, в том числе достижение высоких спортивных результатов.

Для достижения максимальной скорости велосипедиста большое значение имеет степень развития скоростно-силовых показателей, высокий уровень их развития способствует достижению максимальных результатов. Силовая выносливость является другим, наиболее значимым показателем для всех велосипедистов, она характеризуется сочетанием силовых способностей с выносливостью.

Вышеуказанные показатели можно развить, используя различные упражнения, где используется соревновательная скорость, силовые упражнения специальной направленности, позволяющие развивать группы мышц, участвующих в круговом педалировании.

Для совершенствования скоростно-силовых показателей и специальной выносливости велосипедистов необходимо повышать силу окислительных и гликолитических мышечных волокон, задействованных в движении, а также увеличить уровень аэробных возможностей рабочих мышц.

Хорошим способом развития скоростной силы являются силовые упражнения с отягощением. Также, упражнениями, которые будут способствовать развитию скоростной силы мышц ног, являются прыжки.

Прыжковые упражнения в данном случае используются не для развития взрывной силы, поэтому делается акцент при выполнении на быстрое, а не на мощное отталкивание.

Отличный результат развития скоростной силы дает использование комплексного метода, который достаточно успешно используется на этапах начальной подготовки. Специфика нашего вида спорта дает большие возможности для использования данного метода.

Для велосипедистов 14-15 лет сочетание средств, при котором интенсивная динамическая работа с отягощением 30% от максимального предшествует специальным упражнениям скоростного характера, будет наиболее оптимальным.

Упражнения на растяжение мышц при выполнении силовой тренировки следует выполнять не в конце занятия, а сразу после проработки определенной группы мышц. Это позволит ускорить восстановительный период после данного вида занятия и увеличить эффективность тренировки.

Для развития скоростно-силовых способностей также использовались упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки) и с внешним отягощением (метать набивной мяч, использовать эспандер, гантели небольшого веса).

Упражнения, которые используют на развитие скоростно-силовых качеств можно разделить на два типа:

- упражнения, ориентированные на максимальное развитие скоростного компонента;
- упражнения, ориентированные на максимальное развитие силового компонента.

Упражнения с отягощениями могут быть либо постоянными, либо меняющимися. Целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей необходимо проводить по определенным методикам и правилам. Например, все упражнения, независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

Из этого следует, что в настоящее время необходимо разрабатывать методики, используя достаточно широкое разнообразие средств и методов, особенно на начальных этапах тренировочного процесса в велосипедном спорте, когда у юных спортсменов формируется база для достижения в будущем высоких результатов.

Целью нашего исследования явилась разработка методики с использованием различных видов отягощения для развития скоростно-силовых способностей юных велосипедистов 14-15 лет, применяемую в микроциклах и мезоциклах.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов-велосипедистов.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 14-15 лет, занимающихся велоспортом.

Задачи исследования:

1. Провести анализ современной научно-методической литературы по изучаемой проблеме.
2. Разработать методику, применяемую в микроциклах и мезоциклах, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 14-15 лет, занимающихся велоспортом.
3. Организовать и провести педагогический эксперимент с целью выявления эффективности предложенной нами методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. - М.: Издательство Спорт. -2017. -144с.
2. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010. - 320с.
3. Селуянов, В.Н. Общая скоростно-силовая и специальная физическая подготовка в подготовительном периоде в велоспорте ВМХ / В.Н.Селуянов, М.М. Ковылин, Е.А. Иванов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2011. - N 2. - С. 17-20.

ТРЕНИРОВКА В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

В.Ю. Бурмистров

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

Главные задачи этого периода — полное физическое и психическое восстановление, профилактическое лечение и настройка на новый годичный цикл тренировки.

Рассматривая переходный период как связующее звено прошедшего и наступающего годичного цикла, его содержание следует планировать так, чтобы создать предпосылки для последующего тренировочного цикла.

Продолжительность переходного периода 3—4 недели, тренировка может иметь разную направленность. Чаще всего этот период разделяют на 2—3 малых цикла восстановительного характера. В практике подготовки велосипедистов переходный период рекомендуется проводить в форме активного отдыха без жесткой регламентации содержания занятий. Иногда это решают путем свободного выбора занятий с целью создать положительные эмоции и психологический комфорт[2].

Тренировка не включает езду на велосипеде, но в некоторых случаях, кроме средств общей физической подготовки, могут использоваться специально-подготовительные упражнения для поддержания необходимого уровня специальной подготовленности. Объем, интенсивность и частоту

занятий выбирают так, чтобы в первую очередь был обеспечен отдых спортсмена, а затем — на достаточно высоком уровне поддерживаться его подготовленность. Перерывы в тренировке в виде пассивного отдыха существенно нарушают непрерывный рост результатов достижений и всех компонентов достигнутой физической и психической работоспособности. По этой причине следует отказаться от длительного переходного периода без нагрузок[3].

Важной задачей переходного периода является всесторонний анализ прошедшего спортивного года и определение путей устранения ошибок при разработке программы тренировки на следующий год. Показателями рационально проведенного переходного периода является хорошее состояние здоровья, отличное самочувствие и большое желание тренироваться.

Переходный период в наших условиях значительно отличается от общепризнанных в Европейской части РФ. Главные задачи в этот период для себя (мы имеем в виду тренеров) мы определяем:

1. Морально-психологическая пауза. Спортсмен должен отдохнуть от велосипеда, от которого он устал в течении многих месяцев. Она у нас более длительная по времени, но это не говорит об устранении физических нагрузок. В этот период мы не только не препятствуем занятиям физкультуры в общеобразовательных школах, но и рекомендуем им быть в первых рядах.

Вторая задача – в переходный период провести плановые хирургические операции по показаниям каждого спортсмена, которые мы откладывали именно на переходный период. Звучит кощунственно, но именно планировали. Потому, что эти патологии не влияли на спортивный результат и здоровье спортсмена в сезоне, но создавали угрозу здоровью спортсмена в дальнейшей в карьере и жизни. Многие наши великие спортсмены этот период в шутку для себя называли – «пошли резаться». Чтобы закончить медицинскую тему, хочу сказать, ни один из моих воспитанников с 1982 г не сказал, что я был неправ.

Третья задача – Это время мы используем для судейской практики. Сам спортсмен который всю жизнь зависел о решения судей высокой квалификации, сам становится арбитром на соревнованиях школьного, районного, городского уровня и распоряжается итоговыми результатами (когда они не вызывают бесспорных моментов).

Четвертая задача – она заключается в том, что все эти первые три задачи спортсмены выполняют вместе с тренером, при этом в процессе диалога, бесед, споров тренер вооружает знаниями, практикой, передает свой опыт своему воспитаннику, как бы незаметно без нотаций и лекций.

Кардинальные отличия от задач переходного периода других ведущих велоцентров Европейской части страны.

Переходный период для спортсменов Восточной Сибири длится дольше. До 30-36 дней. В Европейской части страны обычно 21-26 дней. Но как показывает практика он проходит более плодотворно для спортсменов, учитывая наши наработки и опыт. Воспитанники не только получают

достаточную морально-психологическую паузу, но и незаметно для себя поддерживают свою общефизическую подготовку на уроках физкультуры в общеобразовательных школах и на тренировках начальных групп, где мы их ангажируем как помощников тренера.

Закатывающий микроцикл мы разбиваем на два этапа на первом снижающие нагрузки на велосипеде. Второй этап - 3 тренировки связанные с ОФП и игровым методом. Что это нам дает. После тренировок, связанными с ОФП и Игровыми методами, мышцы антагонисты (не связанные в специальной работе в течении сезона нагружаются и дают сильнейшую лактатную реакцию. Молочная кислота вызывает сильные боли в мышцах - антагонистах, но эту ситуацию мы держим под контролем и объясняем спортсменам. Но за то в следующий микроцикл переходного периода – активный отдых они уже выходят в комфортном состоянии. Тем самым мы выполняем всю запрограммированную работу в переходном периоде.

Многие тренера не понимают значение переходного периода в годовой подготовке – утрируют, что это отдых спортсмена от соревновательной деятельности, от тренера и от той обстановки, которая окружала их 7-9 месяцев. Хочу сказать, мне жаль этих тренеров, а особенно их воспитанников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. - М.: «Ф и С», 2010. – 200 с.
2. Крылатых, Ю.Г. – Подготовка юных велосипедистов/ Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. - М.: «Ф и С», 1982. – 144 с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры /А.М. Максименко. – М.: «Ф и С», 2001. – 241 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЁГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА

К.В. Гамалицкий, Г.М. Гамалицкая

*Молдавия, г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко*

Современный спорт можно отнести к наиболее динамичным областям деятельности человека. На развитие спорта оказывает влияние достижения наук, изучающих природу человека, технический прогресс, улучшение условий жизни. Не избежала этих влияний и лёгкая атлетика, что выразилось в бурном росте результатов в последнее время. Это в полной мере относится и к спринтерскому бегу.

Спринт это емкое динамичное слово, которое олицетворяет драматическую смену ситуаций спортивной борьбы, острые психологические поединки, силу, молодость, мужество. Со спринтерским бегом знакомы все

спортсмены без исключения. Можно ни разу в жизни не стрелять из лука, не прыгать на лыжах с трамплина, или не играть в хоккей, но бегать, и быстро, приходилось всем. Спринт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психологическим качествам человека. Бегун на короткие дистанции должен обладать прекрасной реакцией, показывать высокий уровень мощности, владеть самой совершенной техникой бега и стартового разгона [1,3].

В последнее время появились работы, в которых раскрываются вопросы технической подготовленности бегунов на короткие дистанции, организации отбора и начальной подготовки, построения и планирования тренировочного процесса. Однако в целом вопросы совершенствования системы подготовки спринтеров на современном этапе развития лёгкой атлетики требуют от тренера поиска оптимальных средств и методов достижения максимального результата. Таким образом, исследования техники бега и методики воспитания специальных физических качеств у бегунов на короткие дистанции является **актуальным** направлением в спортивных исследованиях.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию.

Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных возможностей спортсмена.

Многолетний тренерский опыт а так же исследования научного характера показывают, что достижение наиболее гармоничного физического развития и что не маловажно это избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств. Очень важно использовать максимально широкий комплекс средств и методов в практике спортивной тренировки. Особое место в учебно-тренировочном процессе юного спринтера должны занимать не только силовые, скоростные и скоростно-силовые упражнения, но и специального и общеразвивающего характера, упражнения в затрудненных и облегченных условиях [2,5].

Учебно-тренировочный процесс, юного бегуна должен быть как целостная динамическая система, где на каждом конкретном годичном этапе совершенствования как технического так и тактического спортивного мастерства решаются наиболее специфические задачи по воспитанию двигательных качеств, формированию технического мастерства а так же выбору средств, методов и доизровке тренировочных воздействий.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с намеченными программно-целевыми задачами, которые планируются исходя из прогнозируемого результата и дают необходимую возможность реализацию программы тренировки.

Как известно, что каждый новый уровень спортивного мастерства имеет свои возрастные границы. При этом важное значение в многолетней подготовке спортсмена на передний план выходят знания возрастных особенностей

становления спортивного мастерства. Это позволяет ответить на такие вопросы: каковы же оптимальные сроки отбора спортсмена и их специализации, когда наиболее целесообразно планировать и прогнозировать выход спортсмена на тот или иной новый разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов как в мастера спорта (МС) так и в мастера спорта международного класса (МСМК).

Исходя из выше сказанного можно утверждать, что по мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся в меньшей степени взаимосвязанными. Анализ количественной взаимосвязи спортивного результата в лёгкой атлетике и определённых параметров, показывающих СФП, показала, что основное наиболее важное значение в достижении наивысшего спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростно-силовые способности, скоростные, и скоростную выносливость. Все это может подтверждать высказывание о значении факторов, определяющих спортивный результат при специализации в лёгкой атлетике [4,6].

В результате анализа литературных источников установлено, что упражнения скоростно-силового характера, используемые на этапе углубленных знаний спортом, воздействуют более разностороннее и их эффективное воздействие не только на воспитание основных физических качеств, но и на развитие различных функций юных спортсменов.

Актуальным в настоящее время является инновационный подход в обучении. Прежде всего, что означает инновационный подход? Это означает новый или более усовершенствованный подход в обучении с помощью введения новых методик и использования упражнений, которые раньше не были использованы вообще или те, которые применялись, но предлагаются в другом виде. С ростом спортивного мастерства результатов во многом, зависит от специальной выносливости. При этом в видах скоростно-силовой выносливости заключается в способности мышц и нервных клеток активно работать в условиях недостатка кислорода в основном за счет накопленных внутренних энергоресурсов – анаэробная выносливость. При этом в скоростно-силовых видах многие авторы выделить три основные направления в развитии специальной выносливости: упражнения с отягощениями (при 80% и более), в упражнениях спринтерского характера, а так же в прыжковых и метаниях, занимающих промежуточное положение между ними. Мощные мышечные сокращения, но при этом кратковременные, с задержкой дыхания и затрудненным кровообращением, формируют приспособительные реакции организма, мышцы которого остро и при этом постоянно испытывают недостаток в кислороде и энергетических веществах. В результате чего происходит экономизация расхода ресурсов в период кратких выполнений упражнений с отягощениями [5,7].

Специфическая выносливость в дисциплинах спринтерского характера во всем диапазоне дистанции обусловлено, как мощностью, так и ёмкостью

анаэробных процессов. При первых 10 секунд максимальной работы интенсивности имеет место гликолиз, а к концу этого времени содержание лактата (молочной кислоты) в мышечной ткани может возрасти до 5 раз. Это может являться наиболее главной причиной так называемой наступающей тяжести в мышцах и потерей способности мышц к расслаблению. Наиболее высокий уровень специфической выносливости в спринтерских видах может быть связан с постоянным совершенствованием и способностей к расслаблению коротких фаз двигательного действия.

Наиболее целесообразным средством воспитания специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение тренировочных занятий различного типа вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые зоны (режимы) при выполнении специальных упражнений: прыжкового характера, беговых, силовых, и быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей – 180 уд / мин. (30 ударов за 10 с.) и достигают максимальных значений. Применение разнообразных беговых, прыжковых и специальных скоростно-силовых упражнений, в основном могут быть направлены не только на развитие различных групп мышц, но и является основным приемом достижения специфической выносливости. Такое применение носит индивидуальный характер, поэтому комплектование таких серий характерно только для наиболее подготовленных спортсменов [8].

В связи с тем, что в городе Бендеры, Приднестровье нет условий для занятий в зимний соревновательный период, мы разработали специальный способ использования скоростно-силовых упражнений для развития и поддержания специальной, скоростно-силовой и скоростной выносливости. Создаются комплексы из упражнений с соответствующей скоростно-силовой направленности:

1. Прыжковые
2. С резиновыми амортизаторами
3. С манжетами
4. С препятствиями (барьеры, гимнастические скамейки, снаряды, тумбы и т.д.)
5. С отягощениями (штанга, блины)

Комплексы состоят:

1 вариант

6– 10 упражнений выполняются по 15-30 с. Или 20- 50 раз повторяясь 5-8 серий.

2 вариант

5-6 упражнений выполняются 40 секунд – 1 мин. (примерный пробег дистанции, это время зависит от периода подготовки). Отдых 3 минуты. Серии повторяются 3-5 раз, через 5-10 мин. Отдых зависит от периода и уровня подготовки.

Тренер может варьировать чередование упражнений по уровню сложности, в зависимости от задач тренировки или периода подготовки. Предлагаются варианты так называемая «горка».

Таблица 1

1	2	3	4	5
–	+	=	–	+
+	–	–	+	+
–	=	+	+	–

« - » - слабая нагрузка, «+» - сильная нагрузка

Все комплексы выполняются с учётом времени, и результаты сравниваются по сериям (т.е. время должно улучшаться или стабилизироваться, но не ухудшатся). Так же комплексы можно проводить, когда несколько спортсменов соревнуются, кто быстрее выполнит. Этот метод скоростно-силовых упражнений помогает разнообразить тренировочный процесс. Сделать тренировку более эмоциональную, где нагрузка усваивается легче.

1 комплекс

1 выпрыгивание из полного приседа – 15 раз

2 прыжки, с подтягиванием коленей к груди – 15 раз

3 и.п. – выпад правой вперед, прыжком смена положения, выпад левой вперёд – 15 раз

4 высокое поднимание бедра на месте – 15 секунд

5 смена рук согнутых в локтевом суставе – 30 секунд

6 резкие «многоскоки» – 25 метров

7 ускорение – 25 метров

2 комплекс

1– лёжа на мате, манжеты на руках и ногах

1.1 лёжа на спине; правая нога прямая, левая согнутая в коленном суставе, смена ног - «50+50»

1.2 лёжа на животе; смена прямыми ногами – « 50+50», при этом угол поднимания ног равен 30 градусам.

1.3 лёжа на животе, ритмичное сгибание ног в коленном суставе с касанием пяткой ягодиц – « 100+100»

2– резко встать и начать делать смену рук согнутыми в локтях – 30 секунд.

3 – поочерёдный перенос прямой ноги через край барьера левым и правым боком (6 барьеров)

4 – стоя у гимнастической лестницы, выполняем бег в упоре – 15 секунд

5 – 10- 20 «лягушек»

6 – ускорение – 25 метров

Следующим, способом для развития специальной выносливости является выполнение отрезков 30- 100 метров. Через переменный бег в комплексе 5- 10 раз, сериями 3-5 раз. Отдых между сериями 5- 10 минут. В данном случае

развивается скоростная выносливость. Отрезки пробегаются по заданному времени (время устанавливается в зависимости от периода подготовки). Эти комплексы целесообразно использовать за 1,5-2 месяца до основного старта сезона. Интенсивность нагрузки повышается по мере приближения к соревновательному периоду.

Задача этих комплексов – произвести стрессовую реакцию нагрузкой на организм, так как эффект от неё происходит в течение 6-8 недель, дальше происходит привыкание. Варьирование этого метода позволяет повлиять на рост спортивного результата.

Таблица 2

Результаты тестирования специальных физических качеств спринтеров до и после эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	до	После	t	p
1	Бег 100 м, с	11,5± 0,5	11,3±0,1	1,2	>0,05
2	Бег 20 м с хода, с	2,1± 0,9	1,9±0,4	1,5	>0,05
3	Бег 60 м, с	7,2± 1,1	6,9±0,6	2,3	>0,05
4	Бег 300 м, с	38,0± 1,4	36,5± 1,3	2,1	>0,05
5	Прыжок в длину с места, см	267,5± 2,5	278,8± 1,8	2,2	>0,05
6	Тройной прыжок в длину, см	791,5± 3,1	825± 2,2	2,4	>0,05
7	Десятерной прыжок в длину с места, м	27,2± 1,2	29,5± 1,4	1,9	>0,05

Как видно из табл. 2, в результате внедрения экспериментальной методики в подготовки спринтеров на этапе спортивного совершенствования были получены статистически значимые достоверные различия в контрольных упражнениях: в беге на 60 м, характеризующим уровень развития скоростных качеств, результаты испытуемых улучшились в среднем на 0,3 с (t = 2,3 при 95% уровне значимости); в беге на 300 м (показатель уровня развития специальной выносливости) улучшения показателей составил в среднем на 1,5 с (t = 2,1, при 95% уровне значимости); в прыжках в длину с места и тройном прыжке, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств бегунов на короткие дистанции, показатели увеличились в среднем соответственно на 11,3 см и 33,5 см (t= 2,2, t = 2,4 при 95% уровне значимости). По остальным показателям (бег 100 м, 20 м с хода, десятерной прыжок в длину с места) также произошли положительные статистически недостоверные изменения.

Следует отметить, что спортивная ориентация предусматривает не одновременный а непрерывный процесс подготовки спортсмена от первых шагов до овладения основным мастерством. Разносторонняя беговая подготовка расширяет функциональные возможности, совершенствует все

физические качества, а главное даёт возможность на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства значительно повысить объём бега с максимальными скоростями, что обеспечивает достижение высших спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артынюк, А.А. Совершенствование техники и методики тренировки легкоатлетов / А.А. Артынюк, Е.М. Лутковский, О.В. Холодин//Сб. науч. Трудов. Каф. Лёгкой атлетики. – М., 1993.
2. Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлета / А.П. Бондарчук. – Киев, 1986. – С. 56-69.
3. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В.Г. Никитушкин. – М., 2000. – 145 с.
4. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: АКАДЕМИЯ, 2003. – 464 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. –271 с.
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М., 2010. – 176 с.
7. Попов, В.Б. Система тренировки в беге на короткие дистанции / В.Б. Попов. - М., 2005. – 245 с.
8. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М., 2000.

БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ КАК ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Г.А. Гришина, А.Д. Ацута

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, «Иркутский государственный университет путей сообщения»,
Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске*

Жизнь убедительно показала, что глубокие теоретические знания позволяют строить тренировочный процесс более рационально, принимать на «вооружение» разные тесты контроля и самоконтроля [3].

Развитие спорта настойчиво требует широкого экспериментального поиска, заставляет детально вникать в сложные механизмы тренированности. Дальнейший рост спортивных достижений происходит, прежде всего, благодаря качественному совершенствованию структуры физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки спортсмена.

Все двигательные акты, совершаемые взрослым человеком, не проявляются от рождения, а медленно тренируются в процессе жизни [1].

Армейский рукопашный бой (АРБ) – это военно-прикладной вид спорта, который популярен и профилируется в вооружённых силах и различных силовых структурах. Это полно контактный вид спорта, включающий борьбу, приёмы самбо, ударную технику рук и ног, болевые приёмы. Датой рождения АРБ как военно-прикладного вида спорта принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе состоялся первый чемпионат Воздушно-десантных войск. Немаловажная заслуга в развитии рукопашного боя в русской армии принадлежит А. В. Суворову. Разработанная им методика обучения и воспитания войск, оказала огромное влияние на дальнейшее развитие воинского искусства в Русской армии.

Все средства АРБ можно структурно разделить на базовые элементы и боевые действия, чтобы более четко понять, как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности в рукопашной схватке. Базовые элементы – это специализированные положения и движения: базовые стойки и передвижения, удары ногами, руками, локтями, коленями, различными видами оружия, а также основные принципы выведения противника из равновесия и освобождения от захватов. Они различаются пространственными и временными характеристиками. Боевые действия — это двигательные компоненты, применяемые для решения тактических задач.

Целью нашей работы стала – экспериментальная разработка программы комплексов упражнений, обеспечивающих повышения координационных возможностей организма, а также эффективной системе педагогического и медико-биологического контроля как индекс Кердо (ВИ) и проба Ромберга. Для проведения эксперимента определили две группы одинаково подготовленных новичков. Первая группа занималась по нашей программе специализированных комплексов упражнений, ориентированных на координацию движений и медико-биологического контроля.

В основу контрольного теста применили пробу Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия в положении стоя и индекс Кердо (ВИ), который информативен в видах спорта, где высоко нервно-психологическое напряжение и является надёжным методом оценки тонуса ВНС. [1]

На устойчивость человека в процессе поддержания вертикальной позы впервые обратили внимание специалисты еще в конце XIX-го века. Как отмечал в свое время И.М. Сеченов, биомеханические параметры позы и движения человека являются самыми «отзывчивыми» на изменение системных связей во внутренней и внешней среде организма. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности отделов центральной нервной системы (ЦНС).

Наряду с условно рефлекторными предпосылками развития функции равновесия человеку необходима постоянная тренировка (с самого рождения) органов и систем, обеспечивающих устойчивость тела. [1]

Пробу Ромберга проводили в четырех режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты

вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе спортсмен сохраняет равновесие в течение 15-20 с и, при этом, не наблюдается пошатывание тела, дрожание рук или век (тремор).

Этот тест имеет практическое значение в армейском рукопашном бое, где координация движений имеет особенное значение. При утомлении и других состояниях эти показатели существенно изменяются, особенно у спортсменов - новичков в худшую сторону.

Эксперимент проводился на протяжении 3-х месяцев по предложенной методике специализированных комплексов упражнений. Все измерения сделаны первоначально и в конце месяца, отдельно каждого вида упражнения.

За небольшой отрезок времени позволило группе улучшить координацию движений и равновесие, которая занималась по предложенной программе, где постоянно проводился контроль на физическую нагрузку, применяя пробу Ромберга.

Вторая группа занималась по программе общей физической подготовке, соответственно показатели в упражнениях на равновесие были намного слабее. Дополнительные комплексы упражнений как в стойке на носках (ноги вместе) наклонить голову до предела назад, выполнить 10 быстрых наклонов головой вперед и назад – стоять от 7-15 с., которые выполнялись на каждом тренировочном занятии. Более сложный комплекс упражнений, развивающий координацию движений как ходьба с закрытыми глазами по гимнастической скамейке, выход в стойку равновесия на одной ноге, руки в стороны «Ласточка» и далее прыжок с кувырком вперед. Одновременно проводился с комплексами упражнений и индекса Кердо (ВИ).

При составлении экспериментальных комплексов упражнений упор был сделан на развитие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни (утренняя гимнастика по заданию тренера) и собственной ценности физического и психического здоровья. В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляются умом и волей». При выполнении физических упражнений всегда предполагается сознательная установка на достижения конкретного результата.

В естественных условиях симпатические и парасимпатические центры находятся в состоянии непрерывного возбуждения-тонуса, отражающего процесс адаптации человека к различным условиям среды и образа жизни. Ученые считают, что индекс Кердо (ВИ) информативен в видах спорта, где высоко нервно-психологическое напряжение. [2]

Он является надёжным методом оценки тонуса ВНС и вычисляется по формуле:

$$ВИ = \left(1 - \frac{Д}{Р}\right) \times 100$$

Где: Д-величина диастолического давления (мм рт.ст.); Р—частота сердечных сокращений в 1 мин.

При вегетативном равновесии в сердечнососудистой системе $ВИ=0$. Если коэффициент положительный, более +5%, считали, что преобладают напряжения механизмов адаптационного реагирования; если значение коэффициента со знаком минус, более -5%, считали, что повышен парасимпатический тонус, преобладают анабиотические процессы, происходит восстановление нарушаемого в процессе жизнедеятельности гомеостаза.

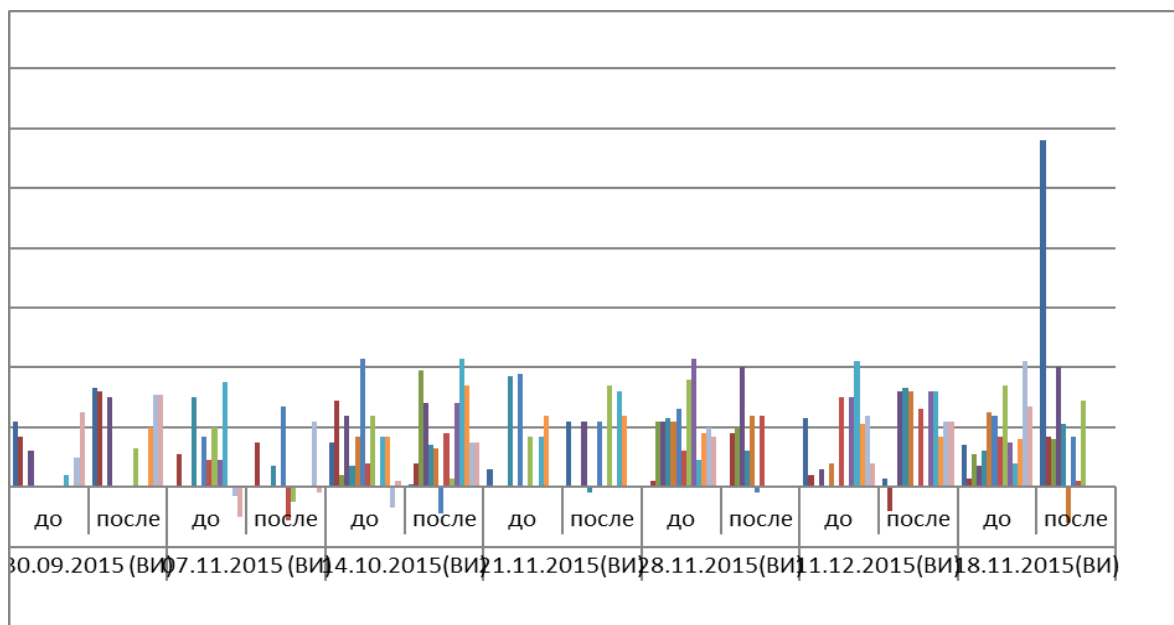


Рис. 1. Диаграмма изменения индекса Кердо (ВИ) - выборочно

Таким образом, используя системно контрольные упражнения с экспериментальной группой доказали и подтвердили выводы многих ученых, что контроль для спортсмена новичка является особенно необходимым условием для сохранения здоровья и совершенствования спортивного результата. Он помогает создать мотивацию увлеченности своим видом спорта, обеспечивает настойчивость, умножает силы начинающего спортсмена, позволяет терпеть и переносить большие нагрузки, быстрее восстанавливаться. Такая мотивация не приходит сама, она подготавливается и укрепляется всем тренировочным процессом, используя убеждения объяснение основ физиологии двигательных действий.

Цель не просто спортивный результат. Это конкретное представление о том, каким требованиям в силе, быстроте, технике и других показателях должен соответствовать спортсмен через три месяца, полгода, год, несколько лет.

Это требует постоянной работы над собой не только во время учебы в вузе, но и при самостоятельной деятельности, что непосредственно влияет на результат здоровья и профессиональную подготовку. Физические упражнения совершенствуют работу мозга, обеспечивают его не только нормальное, но и более высокое развитие, поддерживают тонус нервной системы, улучшают работу органов чувств, усиливают тонус мышц. Поэтому координация

вертикального положения тела служит своеобразным индикатором здоровья, состояния функционального развития организма, физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данко, Ю.И. Влияние мышечной работы и статических усилий на рефлекторную деятельность головного мозга человека: дис. канд. мед. наук / Ю.И. Данко. – 1959.- 177 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина /В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. - С 144-146,176-178.
3. Карпман, В.Д. Тестирование в спортивной медицине. / В.Д. Карпман и др. – М.: ФИС, 1988. –С. 129-192.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ - КАК СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С.А. Елизова, О.В. Дулова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

За всю историю становления баскетбола в нашей стране сформировалась определенная система подготовки игроков высочайшего класса, собственно, что и позволило добиться успехов на масштабных соревнованиях. Результативность функционирования данной системы обуславливается многими факторами, из числа которых самую важную значимость представляет построение и содержание тренировки на этапе начальной подготовки баскетболистов, где и складывается основа школы баскетбола[2].

Цель игровой подготовки на этом этапе заключается в сопряженном воздействии на технико-тактическую и физ. подготовленность юных баскетболистов. Так же в качестве общепринятых средств обозначают подготовительные упражнения с применением игры по упрощенным правилам, сопряженного метода, ну и так же игры в мини-баскетбол.

Подготовка занимающихся юных баскетболистов обязана предоставлять собой широко обдуманную схему подготовки, в которой высококачественные и высоко количественные свойства подходили бы общим задачам физ. воспитания и отличительным чертам возрастного развития. Хороший выбор методов и средств подготовки, баскетболистов- решающие условие эффективности выбранной концепции подготовки.

Важной целью тренировки по баскетболу для данного возраста является получение комплекса качеств и навыков, а также предоставление полноценного физ. развития, требующих в будущих занятиях баскетболом. Поэтому в этом возрасте нацеленное формирование данных качеств даст более лучший итог и

будет реальной базой будущего значительного профессионального профессионализма.

Игровые ситуации- это еще один из методов непрерывного преподавания, выделяющийся тем, что при его использовании применяются некоторые, ну допустим как правило два-три, игровых принципа, то есть (с основ непрерывного преподавания), осуществление которых проходят в условиях организационной поэтапной деятельности и не строго регламентированных внешних правил.

Подходящий подбор и использование технико-тактических приемов с учетом конкурсной работы, отличительных черт конкурента, определенной игровой деятельности и персональных способностей- это все считается спортивной стратегией. Техника на различном периоде формирования баскетбола- это данное в особенности апробированное, результативное практикой способ, представляет вероятность баскетболисту в рамках строго регламентированных правил баскетбола успешно поступать в непростых моментах. И с целью того, для того чтобы достичь высочайших результатов в быстро изменяющихся игровых моментах, баскетболист должен видеть и обладать способностью применять разные технико-тактические приемы и способы их реализации для успешной атаки кольца[1]. Имеются несколько значимых аспектов технического профессионализма:

- свободное владение большим объемом различных приемов и способ их реализации для полного выполнения данных игровых приемов защиты и нападения;

- выполнение заданных приемов должны быть точными и эффективными;

- Стабильность выполнения данных приемов при сдвигающихся факторах (трудных внешних условий, в осязательном утомлении, психологическом напряжении и т.д.);

- умение применять разные фазы технического приема в зависимости от конкретных альтернативных противодействий соперника;

- прочность выполнения данного приемов, которые определяются высокой эффективностью и точностью на протяжении соревновательной деятельности без значительно отрицательных отклонений.

К необходимым средствам ведения борьбы принадлежат технико-тактические способы. Играть в баскетбол, никак не обладая техническими навыками нельзя. Но в случае, если технико-тактическая подготовка баскетболиста ориентирована на овладение структурированию перемещений того и иного технического способа применения, то тактическая подготовка дополняет баскетболиста умениями и познаниями рационального использования изучаемых приемов, в обстоятельствах двусторонней игры двух команд[8].

В баскетболе всегда меняется соревновательная деятельность. Поступать постоянно надо в зависимости от данной игровой деятельности, а не по конкретным заданиям. Важной деятельности работы мозга в предстоящих ситуациях является никак не проработка технико-тактических навыков, а

подбор встречных воздействий, созидательная работа, разрешение тактических задач и моментальных анализ игровой ситуации.

Разучивание не простой технической игры складывается в приобретении на начальном этапе самых простейших умений обращения с баскетбольным мячиком. Конкретно выбранные игровые приемы создадут бесконечные возможности с целью развития координационные способности достоверность дифференцирования, ориентация в месте, силовых и скоротечных характеристик перемещений, скорость взаимодействий и изменение моторных действий, умение к согласованию перемещений в целые комбинации воссоздания и оценивание мест.

Освоение двигательных навыков- это главная задача данного процесса обучения. Ее решают посредством определенных методов обучения: расчлененного и целостного. Оба этих метода находят применение в практике работы с баскетболистами. Но все же самое ведущее место занимает конечно же целостный метод. В данном качестве одного из причин следует назвать отдельную сложность приемов игры, которые все время представляют сплоченность двух сторон- внутренней смысловой, т.е. тактики и внешней, т.е. техники. Техника данных движений все время обусловлена определенными условиями применения. Разъединение тактики и техники порождает потерю причинно-следственной связи и, значит, усложняет понимание ее целесообразности. Это более опасно, когда обучаемое движение искажается. Слитные взаимосвязанные ациклические движения- это и являются игровые приемы. Разбить их на части, выполнение которых было бы невозможно без искажения кинематики движения и внутренней структуры, очень сложно.

Изучение нового применяется посредством методов показа, упражнения и объяснения. С помощью этих двух методов у юных баскетболистов создается представление об изучаемом движении. В дальнейшем данные представления закрепляются и уточняются в процессе выполняемых упражнений. Это и не исключает возможность повторного показа и объяснения закрепляемого материала.

Постепенно юные баскетболисты получают умение применять освоенные элементы в реальных условиях соревновательной деятельности, освоенные приемы автоматизируются и достигают совершенствование высокого уровня. Это позволяет акцентировать внимание на характер игровой деятельности, добиваясь творческого подхода и изобретательности от каждого юного баскетболиста.

Игровой метод в продуктивной работе с юными баскетболистами способствует эффективному освоению задач всех видов подготовки. При изучении техники происходит адаптация игровых навыков к влиянию эмоционального настроения игры. Тактические действия наиболее эффективно осваиваются в упрощенных условиях «маленьких» игр[7].

Как правило в данном возрасте юные баскетболисты еще не имеют больших представлений об игре и не имеют специальных навыков, но при этом амбициозны и верят в свои возможности.

Конечная цель регулярных занятий в данном возрасте направлена на выработку у занимающихся так называемого чувства мяча, обучение их общению с мячом. При этом необходимо научить рационально выходить на мяч для овладения им ловить и передвигаться с мячом в руках, правильно выполнять броски на различные расстояния, вести постоянные наблюдения за играющими.

Для обучения на этом этапе необходимо ограничивать количество изучаемых технических приемов с преобладанием подвижных игр. Характерным является и то, что приемы игры в мини баскетбол вводят лишь в конце периода, при условии, что занимающиеся освоили технические приемы ловли, передачи, передвижения с мячом и понимают основные тактические задачи в защите и в нападении.

Следовательно, разработка специальной методики начальной подготовки юных баскетболистов и разработка технологии ее выполнения на сегодняшний день является достаточно актуальной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 164 с.
2. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб, пособие для студ. высш, учеб, заведений / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с.
3. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов / С.В. Жданов. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 174 с.
4. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В Параносич; пер. с сербскохорватского. - М.: Физкультура и спорт, 2004 - 144 с.
5. Педагогическая оценка эффективности средств и методов подготовки юных баскетболистов в специализированных классах общеобразовательной школы: автореф. дис. . канд. пед. наук / И.М. Бурнашев. - М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1985. -23 с.
6. Первые шаги в баскетболе / А.М. Зинин, И.Н. Преображенский. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 159 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб, для студентов высш. Пед. учебн. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 433 – с.
8. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) Учеб, для ин-тов физ. культуры / Матвеев Л.П.. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10 – 11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС – ОБОРУДОВАНИЯ

А.В. Ермолин, Т.А. Большакова

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

Аннотация. В статье говорится об оптимизированной методике развития координационных способностей юных футболистов с помощью фитнес - оборудования и её преимуществах перед традиционной методикой.

Ключевые слова: футбол, координационные способности, юные футболисты, фитнес - оборудование.

В современных условиях жизни значительно возрастает объем разнообразных движений, возникающих подчас неожиданных и вероятностных ситуациях, которые требуют подстраиваться под них и проявлять находчивость, быстроту реакции, способности к концентрации и весьма частому переключению внимания, пространственной, временной точности движений и при этом желательно соблюдать их биомеханическую рациональность. При этом согласовывать эти движения с реальными требованиями окружающей среды [3].

Все эти двигательные действия объединяются под термином *координация*.

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Человек с высоким уровнем согласованности движений тела, имеет более развитые координационные способности [2].

Рассматривая значение координационных способностей в спорте, а в частности в футболе, то их значение велико. По мере профессионального роста футболиста с первого прихода в ДЮСШ и до профессионала [1].

Современный футбол – это игра, требующая высокой двигательной активности от игроков и большим разнообразием технико-тактических действий, а так же с немалой интенсивностью мышечной работы динамического характера.

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах [1].

При достижении высоких результатов в спорте в условиях возрастающей конкуренции, которая присутствует не только между командами, но и игроками, за место в основном составе. И в результате кто хочет добиться высоких результатов, конкуренция побуждает к постоянному совершенствованию спортивного мастерства из-за постоянного давления из вне. А в футболе конкуренция занимает

главное место: проиграл игру - потерял очки, потерял очки - спустился вниз по турнирной таблице. И что бы добиться высоких результатов и улучшить спортивное мастерство, наиболее перспективным направлением является развитие координационных способностей и совершенствование техники двигательных действий. Поэтому тренеры при подготовке юных спортсменов, а также профессионалов, должны уделять повышенное внимание координационным способностям и не пропускать наиболее чувствительные периоды в их развития [1].

В начале исследования мы предполагали, что разработанная нами оптимизированная методика, состоящая из комплексов упражнений, и направленная на развитие координационных способностей повысит уровень технического мастерства и координационных способностей у футболистов 10 – 11 лет. И в завершающей стадии исследования, проведенные нами тестирования, подтвердили наши ожидания, и мы добились положительных результатов в развитии координационных способностей у юных футболистов. С этой оптимизированной методикой, мы хотим внести новые взгляды на использование фитнес – оборудование в тренировочных процессах и показать какую важную роль оно может сыграть.

Для достижения этой цели были выбраны упражнения с фитнес – оборудованием. Используемое оборудование: координационная лестница Ladder, скакалка, медицинбол. При подборе средств мы использовали упражнения, эффективно воздействующие на развитие анализаторов: зрительный, тактильный, двигательный, а так же упражнения способствующие развитию различных проявлений координационных способностей, которые важны для футболистов. Проводя исследования, разучивание и выполнение упражнений проводилось в соответствии с методами и методическими приёмами воспитания координационных способностей [4]

Для лучшего воздействия на координационные способности их точность и экономичность, мы постепенно добавляли усложняющиеся задания, требующие точного соблюдения пространственных и временных параметров движений. Чтобы координационные способности занимающихся активно проявлялись, следует регулярно обновлять и варьировать упражнения, изменяя и усложняя условия их выполнения.

Цель исследования: Повышение координационных способностей юных футболистов с применением фитнес - оборудования.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что применение в тренировочных занятиях разнообразного фитнес - оборудования, позволит повысить координационные способности юных футболистов, что повлияет на их владение техническими приемами игры.

Организация исследования: Вся исследовательская работа проводилась на территории Иркутской области, во временной период с ноября 2016 года по апрель 2017 года. Выборка испытуемых составила 20 мальчиков, воспитанников ДЮСШ по футболу г. Иркутск, 10-11 лет.

В начале, в середине и в конце эксперимента мы провели контрольное тестирование координационных способностей. Результаты тестов мы отобразили в таблице 1 [4].

Таблица 1

Показатели развития координационных способностей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Контрольные тесты развития силы	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t-расчетн. критер. Стьюдента	P – уровень значимости
Челночный бег (3x10 м) и.п. лицом вперед	3,3 ± 0,12	3 ± 0,12	0,5	P < 0,05
Три кувырка вперед (сек.)	5,1 ± 0,25	4,2 ± 0,12	1,125	P > 0,05
Метание теннисного мяча на дальность (см.), (из положения сед ноги врозь)	15,4 ± 0,66	17 ± 0,8	0,7	P < 0,05
Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь), (кол-во попаданий из 10 попыток)	76 ± 5,4	68 ± 3,1	23	P > 0,05
Ведение мяча ногой в беге с изменением направления (сек.)	15,9 ± 0,5	12,6 ± 1,2	8,25	P > 0,05

Результаты поведенного исследования показывают, что оптимизированная методика развития координационных способностей при помощи фитнес – оборудования более эффективна, чем выполнение упражнений обычным способом. Результаты контрольных тестов можно увидеть выше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: «Издательство» Спорт, 2013. – 568с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290с.
3. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб, пособие / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 220 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.Т. Жвеля

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Методика спортивной подготовки начинающих спортсменов лежит в безошибочном наборе базовых упражнений, который создает потенциал для обучения более тяжелых и усовершенствованных упражнений. Это и есть базис спортивной карьеры. Методика спортивной подготовки включает: изучение правил, техники и навыков посещаемого вида спорта. Со временем, с повышением степени тренированности происходит совершенствование таких качеств как: сила, ловкость, быстрота, гибкость, координация движения. Процесс обучения происходит непосредственно под руководством тренера, чья роль во многом определяет формирования личности спортсмена. Помимо высокого квалифицированного уровня, тренер должен быть требовательным к делу, доброжелательным, искренним и честным к выполняемой работе, а также являться примером для подражания у своих воспитанников. У каждого тренера свои методы обучения, применение которых, обеспечивают решение поставленной задачи. В случае проигрыша своих подопечных тренер не должен их ругать, критиковать, так как ребенок может начать не довольствоваться собой, и он уже не будет стремиться исправлять свои ошибки, а заранее начнет настраивать себя на поражение. Также у ребенка должно отсутствовать чувство страха, если он не сможет оправдать ожидания тренера или родителей, ведь тогда спорт превращается для ребенка в тяжелое и ненужное испытание. В таких ситуациях помогает внедрение методов саморегуляции в учебно-тренировочный процесс, это позволяет спортсменам объективно оценивать свое психоэмоциональное состояние во время спортивной деятельности. Помимо высоких физических данных, спортсмен должен обладать эмоциональными, интеллектуальными, моральными и волевыми качествами. Тренировочный процесс состоит из физической подготовки 38-44%, и технико-тактической 56-62%. Этот процесс очень трудоемкий, утомительный, травмоопасный и именно поэтому в спорте остаются только сильные и нацеленные на высокие достижения спортсмены.

Для подготовки к соревнованиям, тренеру необходимо передать своим воспитанникам весь опыт, который он накопил в период своей спортивной карьеры. В большинстве случаев именно от правильного и точного умения передачи опыта, зависит уровень подготовленности спортсменов. Словесные методы используют для рассказа, объяснения и разбора выполняемых

упражнений. Если словесный метод плохо воспринимается воспитанниками, то тренер наглядным примером, более разборчиво, показывает технику данного упражнения. На основе физической и технической подготовленности формируется подготовленность тактическая, которая основана на умении использовать полученные теоретические знания и практические умения в конкретных ситуациях соревновательного характера.

В соревновательный период, спортсмен не должен быть загруженным, уставшим, ослабленным, а наоборот непосредственно перед соревнованием, он должен провести контрольную тренировку и направится отдыхать, ведь именно во время турнира спортсмен приобретает и улучшает свою спортивную форму, в этот момент он должен быть нацеленным на высокий результат и никакие другие мысли его не должны отвлекать. В зависимости от масштаба соревнования, в случае победы, и выполнения норм и требования ЕВСК спортсмену присваивается разряд. Если в течение 2 лет он повторно выполняет нормы и требования ЕВСК, то срок действия разряда продлевается еще на 2 года со дня его подтверждения. Если спортсмен, не подтверждает “третий юношеский разряд” в течение 2 лет или не выступает на официальных соревнованиях в течение 3 лет со дня присвоения спортивного разряда считаются спортсменами без разряда.

От воспитанников в спорте главное, это иметь высокую степень подготовленности и цель, а роль тренера заключается в развитии этих качеств с использованием современной теории и различных методик для формирования спортивного мастерства. Так как учебно-тренировочный процесс постоянно оптимизируется, то это способствует появлению современных теорий и методик, именно поэтому с каждым годом усовершенствуется не только процесс, но и сами спортсмены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агроновский, М.А. Система тренировки в циклических видах спорта / М.А. Агроновский. -М.: ФиС, 1989. -215 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев. –М.: Физкультура и спорт, 2004. -179
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. –М.: ФиС, 2007. – 97 с.
4. Соловьев, В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дисс. докт. пед, наук /В.Н. Соловьев. – Ижевск, 2003. -46 с.
5. <http://referatnik.com>

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

М.А. Койнышева, А.А. Григорьев

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

Аннотация. Статья описывает влияние оздоровительной аэробики на повышение физической подготовленности студенток технического Вуза средствами оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, студенты.

Перед современным высшим образованием стоит задача воспитания активной, целеустремленной личности, достойного гражданина своей страны. При этом приоритетными называются такие понятия, как здоровый, активный, спортивный образ жизни, здоровье нации, которая также во многом связана с физическим здоровьем молодых [3].

Здоровье студенческой молодежи высших вузов не только важный показатель общественного развития, но и мощный трудовой, экономический, оборонный потенциал страны [3].

В последнее время повысилось внимание к здоровью студентов, что отражает озабоченность общества физическим состоянием выпускников высшей школы – будущих специалистов, ростом их заболеваемости в процессе обучения. Сохранение и укрепление здоровья студентов в период обучения в вузе и подготовка их к профессиональной деятельности является важной основой высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов [3].

Физическое воспитание студентов должно быть направлено на обеспечение всесторонней физической подготовленности молодого поколения.

Цель исследования: разработать оптимизированную методику повышения физической подготовленности студенток 1 курса технического Вуза с использованием средств оздоровительного фитнеса.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная методика повышения физической подготовленности студенток 1 курса технического Вуза, основанная на использовании средств оздоровительной аэробики, будет способствовать повышению их общей работоспособности.

Организация исследования. Разработанная методика применялась с сентября 2015 г. по май 2016 учебный год на базе ИРНИТУ, отделение женской гимнастики кафедры физической культуры. В исследовании принимали участие 40 девушек, в возрасте от 17 до 19 лет (20 человек контрольная группа, 20 человек экспериментальная группа). Контрольная группа занималась по программе,

утвержденной ВУЗом - ФГОС 3, ФГОС 3+, а экспериментальная группа, для научного исследования, по программе оздоровительной аэробики. [3].

В структуру занятия входила подготовительная часть (20 минут), основная часть (60 минут), заключительная часть (10 минут).

Применение методики повышения физической подготовленности проводилась 2 раза в неделю (понедельник и четверг), на занятиях по физической культуре. В подготовительной части занятия проводилось построение студенток, озвучивались и решались организационные моменты; в основной части экспериментальная группа занималась по программе оздоровительной аэробики, с применением специально подобранных средств и методов, а также упражнений силовой направленности; в заключительной части занятия проводилось построение, опрос девушек, отметки о посещаемости.

У студенток экспериментальной группы 1 курса проводились тренировочные занятия по направлениям: базовая аэробика, степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аэробика со скакалкой, силовые, круговые тренировки.

В подготовительной части занятия проводилась разминка, подготовка всего организма к предстоящей работе. В основной части разучивались комбинации с применением различных методов и средств оздоровительной аэробики, далее силовая часть, направленная на развитие различных групп мышц, с применением разного рода отягощениями (гантели, эспандеры, бодибары и др.), и в заключительной части проходили стретч программы. [1],[2].

В начале и конце эксперимента были проведены контрольные тестирование по тестам: «прыжок в длину с места», «наклон вперед сидя», «пресс», «отжимание», тест Купера.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп начало эксперимента (сентябрь 2015 г.)

Тесты	КГ	ЭГ	t – критерий Стьюдента	Достоверность
Тест «прыжок в длину с места»	168.3±10.1	163.5±6.9	0.805	P>0,05
Тест «Наклон вперед сидя»	18.6±3.2	18.8±2.2	-0.133	P>0,05
Тест «Пресс»	49.4±1.7	49.8±2.5	-0.272	P>0,05
Тест «Отжимание»	29.2±4.1	31.6±4.0	-0.886	P>0,05
Тест Купера	2010.2±27.4	1991.0±35.2	0.902	P>0,05

Результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп конец эксперимента (май 2016 г.)

Тесты	КГ	ЭГ	t – критерий Стьюдента	Достоверность
Тест «прыжок в длину с места»	171.8±9.5	201.4±1.2	-6.448	P<0,05
Тест «Наклон вперед сидя»	22.6±2.1	28.2±1.17	-4.758	P<0,05
Тест «Пресс»	57.1±8.0	128.8±1.6	-18.338	P<0,05
Тест «Отжимание»	31.2±3.9	47.3±1.3	-8.152	P<0,05
Тест Купера	2027.0±31.5	2222.5±35.1	-8.661	P<0,05

Анализируя физическую подготовленность студенток занимающихся в разных группах на конец года можно отметить, что выявляется значительное достоверное улучшение средних значений результатов по всем проводимым тестам ($p<0,05$), что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковшур, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшур. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 167 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. / Т.С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1: Теория и методика. – 232 с.
3. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ, монография / М.Г. Епифанова [и др.] под ред. профессора В.Ю. Лебединского. - Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2014. - 228.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА

М.О. Коновалова, К.В. Беляева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"

Высококвалифицированным спортсменам, на протяжении всего тренировочного пути приходится проявить много упорства, преодолеть значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые зачастую приводят к травмам различной степени тяжести.

Возникновение спортивных травм в легкой атлетике, у высококвалифицированных бегунов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции встречается достаточно часто, что значительно влияет на общую и специальную работоспособность спортсменов, приводит к остановке тренировочного процесса и значительному ограничению нагрузок в посттравматический период реабилитации, что тормозит процесс физического совершенствования. Только разбираясь в вопросах причин и механизмов спортивного травматизма можно рассчитывать на эффективность профилактических мероприятий, своевременную диагностику, правильность оказания медицинской помощи и реабилитационных мероприятий, что является обязательной частью всего комплекса знаний, требуемых от тренеров и спортсменов в их профессиональной деятельности.

Проведя беседы и анкетирования со спортивными врачами Иркутского областного врачебно-физкультурного диспансера "Здоровье", тренерами Иркутской области, и высококвалифицированными бегунами специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции г. Иркутска, мы пришли к выводу, что основными причинами получения травм являются: (рис.1)



Рис.1. Причины травматизма

Так же мы выяснили, что среди травм преобладают: (рис. 2)



Рис.2. Травмированные части тела

Согласно результатам анкетирования, к разновидностям травм, встречающимся у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции в г. Иркутске, относятся: (рис.3)



Рис. 3. Виды травм

А наибольший процент травматизма приходится на соревновательный период - 54%, 36% - на подготовительный и 10% на переходный период.

На основании полученных результатов, можно сделать вывод о том, что профилактике спортивного травматизма у высококвалифицированных легкоатлетов специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции в г. Иркутске не уделяется должного внимания, по этой причине возникает необходимость в составлении плана профилактических мероприятий, которые помогут избежать спортсменам получения новых травм или повторение старых.

Основные направления профилактики травматизма у бегунов на средние и длинные дистанции:

1. Правильная методика и организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Начинать надо всегда с разминки, так она способствует эффективному разогреванию и вработыванию организма. Под ее воздействием постепенно повышается деятельность органов дыхания и сердца, происходит перераспределение крови, усиливается обмен веществ, ускоряется ход окислительно - восстановительных реакций, повышается температура тела, что ведет к понижению вязкости мышц и предохраняет их от травм. [1]

В основной части тренировки, главная задача спортсмена - это четко выполнять указания тренера. Следить за восстановлением организма, анализировать то, как организм воспринимает нагрузки. При возникновении дискомфорта в какой-либо части тела сообщать тренеру.

В заключительной части тренировки, следует регулярно выполнять общеразвивающие или координационные упражнения, способствующие укреплению различных видов мышц. Стоит включить силовые упражнения, с акцентом на укрепление мышц голени, бедра и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. Так же стоит уделить внимание гибкости, чтобы мышцы были наиболее пластичными и мягкими, тем самым менее подверженными к растяжению. [2]

2. Выполнение правил гигиены и учет результатов врачебного контроля.

Применение средств восстановления повышает эффективность спортивной тренировки и является важным фактором профилактики травм и заболеваний. Массаж, водные процедуры, баня(сауна), даже беседа с тренером поможет расслабиться после тренировки. Не стоит забывать о медицинских средствах восстановления, прежде всего это рациональное питание, использование витаминов и разрешенных фармакологических препаратов. Они повышают спортивную работоспособность спортсмена, ускоряют восстановление функций организма, повышают уровень адаптации организма спортсмена к необычным условиям тренировочного процесса, улучшают иммунитет.

3. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей, мышечно-связочного и капсульно-связочного аппарата.

Упражнения подобраны для укрепления наиболее уязвимых мышц:

1. Круговые вращения прямыми руками с максимальной амплитудой;
2. Повороты туловища вправо и влево, следить чтобы тазовый пояс оставался неподвижным;
3. Пружинистые наклоны вперед, расслабить мышцы плечевого пояса и поясницы;
4. Глубокие выпады вперед с поочередным чередованием ног, упражнение выполнять медленно чтобы растянуть крупные и мелкие мышцы в тазобедренном суставе;

5. Вращение колен, носки вместе, руки на коленях, круговые вращения влево и вправо с максимальной амплитудой;

6. Стоя в упоре руками в стену, отодвинуться на максимально возможное расстояние, так, чтобы пятка могла касаться пола. Максимально "вдавиться" пяткой в пол;

7. Круговые вращения голеностопами, стоя на одной ноге, вторую поставить на носок и расслабить, выполнять вращения голеностопным суставом вправо и влево;

8. Стоя на прямых ногах, перекаты влево вправо с внутренней стороны стопы на внешнюю.

Травмы – это для спортсмена тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Избежать их в большом спорте невозможно, уменьшить количество – вполне. Главное правильно подобрать профилактические мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Ю.В. Байковский. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_146.htm (дата обращения: 09.11.2016).

2. Сивохов, В.Л. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта/ В.Л., Сивохов, Е.Л. Сивохова, О.А. Иванова, Ю.К. Кириллов. – Иркутск: ООО «Призма», 2016. - 210с.

МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (МНОГОБОРЬЕ)

Е.Г. Константинова

Россия, г. Усолье-Сибирское, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1»

В настоящее время совершенно очевидна необходимость чёткого планирования подготовки спортсменов.

Постановка задач и составление плана их выполнения является основной предпосылкой для успешного управления процессом подготовки, позволяющей спортсменам выступать в соревнованиях на самом высоком уровне.

Главная задача и умение тренера – подвести спортсмена к главному старту в высшей степени подготовленности.

Этот вопрос я раскрываю в своей работе на примере осенне-зимнего цикла подготовки.

Оптимальная продолжительность подготовительного периода 14-16 недель. Втягивающий этап – обязательное условие системы подготовки. Резкое наращивание интенсивности тренировки в начале подготовительного периода недопустимо.

Более подробно я остановлюсь на блоках, которые входят в модель подготовительного периода. Нагрузка в блоках зависит от подготовленности спортсмена и может быть разной как по объёму, так и по интенсивности. Упражнения в блоках можно менять на другие, но сохранять направленность тренировочного занятия.

Втягивающий блок (2 микроцикла), является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок)

Задачи: 1) «втянуть» в работу, используя при этом достаточно широкие тренировочные средства; 2) подведение организма к напряжённой работе.

Методические особенности:

Силовая подготовка: упражнения выполняются в среднем объёме с небольшим или средним количеством повторений с собственным весом. Можно методом круговой тренировки.

Прыжковая подготовка: выполняется много разнообразных неинтенсивных прыжков (скакалки, прыжки через скамейки и т.д.).

Беговая: кроссовый бег и бег с невысокой скоростью на различных отрезках.

Игровые: футбол, баскетбол, ручной мяч.

Техническая подготовка: выполняются имитационные, специальные и подводящие упражнения. Основной упор делается на отработку отдельных элементов. «Школа» барьеров.

Блок аэробно-силовой подготовки (3-4 микроцикла), продолжается повышение общих объёмов тренировочных средств)

Задачи: 1) повысить уровень выносливости и силовых возможностей; 2) повысить уровень технической подготовленности с короткого разбега.

Методические особенности:

Силовая подготовка: упражнения выполняются с отягощением. Используются набивные мячи, чернобурки, блины, упражнения с партнёром, взрослые со штангой. Методом круговой тренировки. Объём больше, чем в предыдущем блоке, интенсивность повышается за счёт веса или объёма, а не за счёт быстроты выполнения упражнений.

Прыжковая подготовка: скакалки и скамейки вытесняются многоскоками, прыжками с места, тройными, пятерными.

Старшим по возможности выполнять в силовом режиме (прыжки в гору 2-5 градусов на мягком грунте – гимнастические маты или песок).

Беговая подготовка выполняется с затруднением движений в силовом режиме. Используется как кроссовый бег по пересечённой местности, так и бег против ветра. Длина коротких отрезков от 50 до 80 м выполняется с «баллоном» или резиной.

Техническая подготовка: к имитационным, специальным и подводящим упражнениям добавляются прыжки с короткого разбега, бег с барьерами через 1 шаг. Для старших можно в утяжелённых вариантах (манжеты, отталкиваясь в высоту от гимнастических матов).

Блок скоростно-силовой подготовки (4 недели), стабилизируется объём, повышается интенсивность).

Цель: повысить уровень тренированности и скоростно-силовых качеств за счёт применения более жёстких и специализированных тренировочных средств.

Методические особенности:

Силовая подготовка: упражнения приобретают скоростно-силовой характер. Вес отягощения снижается от тренировки к тренировке и от подхода к подходу в одном занятии, а интенсивность повышается за счёт фиксирования времени. Следует добиваться его улучшения.

Прыжковая подготовка: выполняется в скоростно-силовом режиме по ровной дорожке, без отягощений на жёстком грунте.

Снижается суммарный объём, количество серий и повторений в сериях. Интенсивность от тренировки к тренировке повышается.

Психологический настрой на максимум.

Беговая подготовка: выполняется в повторном режиме до 200м. Эстафеты исключаются. Отдых до полного восстановления. Интенсивность возрастает за счёт улучшения времени пробегания отрезков.

В обычных условиях на жёсткой дорожке. При беге не должно быть искажений в структуре движений.

Техническая подготовка: в прыжках в длину и высоту применяются средние разбеги, постоянно, постепенно повышают планку. Бег с барьерами в 3 беговых шага, расстановка между барьерами чуть укорочена. Толкание как облегчённого, так и утяжелённого снаряда (вариативный метод).

Блок скоростной подготовки(3-4недели)

Цель: достижение необходимого уровня специальной работоспособности. Постепенное подведение спортсмена в состояние спортивной формы.

Задачи: шлифовка техники, повышение уровня максимальных скоростных возможностей.

К предсоревновательному этапу организм должен быть подготовлен к выполнению упражнений на возможной максимальной скорости.

Методические особенности:

Силовая подготовка: упражнения приобретают скоростной характер, уменьшается объём, возрастает интенсивность. Вес отягощений небольшой. Стремиться к максимально быстрому выполнению движений. Время фиксируется. Отдых до полного восстановления.

Прыжковая подготовка: выполняется в скоростном режиме (с подбега), высота барьеров увеличивается. Применяются спрыгивания, отталкивания после прыжка в глубину. Методическое указание – долго не стоять на опоре.

Беговая подготовка: на коротких отрезках на время, в обычных и облегчённых условиях. Повторный режим. Объём небольшой. Беговые отрезки не должны значительно отличаться от соревновательной дистанции.

Техническая подготовка: выполняется соревновательное упражнение с полного разбега, максимальные высоты, полная расстановка барьеров (иногда укороченная).

На протяжении периода развития спортивной формы следует использовать один и тот же определённый комплекс тренировочных нагрузок. Причём, спортсмен должен придерживаться того или другого их чередования в каждом занятии, а также их объёма и интенсивности.

Блок моделирования соревнований (2 недели):

Цель: окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков, психологическая настройка.

Задачи: 1) поддержать достигнутый уровень СФП; 2) повысить уровень соревновательной подготовленности; 3) опробовать варианты подведения к соревнованиям.

В дни недели, на которые выпадают соревнования, проводится тестирование или прикидка.

Силовая и прыжковая подготовка: выполняются упражнения для тонизации. Объём маленький, интенсивность большая.

Техническая подготовка: выполняется с полного разбега, на максимальных высотах, с соревновательным снарядом. Особое внимание уделяется устранению мелких недостатков в технике. Тренировка приобретает сугубо индивидуальный характер.

Блок участия в соревнованиях.

Цель: 1) достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях; 2) полностью реализовать физическую подготовленность в навыке технического действия.

Соревнования, которые не являются основными, имеют контрольное значение. Приобретается опыт выступления в соревнованиях. Они являются одним из главных средств подготовки легкоатлетов к достижению ими высоких стабильных результатов. В этот период нагрузка значительно снижается: объём маленький, интенсивность средняя или большая. За день до соревнований проводится разминка, за два дня – отдых.

Разминку целесообразно проводить в часы предстоящих соревнований.

Силовая и прыжковая подготовка: используется феномен положительного последействия тонизирующей работы, что благоприятно сказывается на результатах. В качестве тонизирующих средств используются отягощения (чернобурки, ядра, штанга) интенсивные прыжковые упражнения, выполняемые в небольшом объёме.

Это оказывает положительное тонизирующее влияние на нервно-мышечный аппарат спортсмена на следующий день или через день [1].

Использование же в качестве тонизирующего средства отталкивания после прыжка в глубину отдаляет этот момент на 5-6 дней [1].

В это время их следует включать в тренировку 1 раз в 10-14 дней, но не позднее, чем за 7-8 дней до соревнований. Они являются действенным

средством для поддержания достигнутого уровня СФП.

После каждого крупного соревнования проводится разгрузочный микроцикл, направленный на восстановление функций организма, психологического отдыха.

В зависимости от итогов выступления в соревнованиях, могут планироваться 2-3 недели технической и специально-физической подготовки, что и является специальной подготовкой к следующим соревнованиям. Особое внимание уделяется устранению мелких недостатков в технической, тактической и психологической подготовленности.

Замена одного комплекса тренировочных нагрузок другим позволяет повторно войти в состояние спортивной формы.

При использовании данной модели построения подготовительного периода спортсмены входят в состояние спортивной формы к периоду основных соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
2. Куду, Ф.О. Легкоатлетические многоборья /Ф.О. Куду. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 144 с.
3. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

А.Г. Крицкова

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования г. Иркутска «ДЮСШ №3»

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки является важнейшим звеном в системе подготовки бегунов на средние дистанции. Этап охватывает период между главными и отборочными соревнованиями сезона.

Современные взгляды построение этапа НПП стали интенсивно развиваться с конца 20 века. Причиной тому послужили работы Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, Л.С. Хоменкова и др. авторов. В этих работах наиболее полно выявлены методические и теоретические аспекты построения этапа НПП.

В настоящее время особое значение придается этапу НПП в беге на средние дистанции. В.Т. Гнеушев считает, что для подготовки к основным соревнованиям сезона нужно использовать мезоцикл продолжительностью 4-6 недель, с целью создания оптимальных предпосылок для достижения высокого уровня специальной работоспособности, сосредоточив внимание на специфических средствах, используя индивидуальные средства и методы подготовки.

Однако, построение этапа НПП имеет общие следующие значения:

- тренировочный мезоцикл необходимо составлять в рамках отдельных микроциклов для того, чтобы спортсмен имел возможность для полного отдыха. Это условие необходимо особенно выполняться в последние дни перед стартом;

- дополнительные старты во время непосредственной подготовки должны

Обеспечивать и развивать спортивную работоспособность, т.е. содержать в себе вспомогательную роль, а не переходить в основные соревнования, поскольку будут мешать системной подготовке, психологически изматывать, вместе с тем будут отвлекать внимание спортсмена от кульминационного момента;

- после успешного выступления в квалификационных состязаниях часто

Снижается степень мобилизации, поэтому необходимо постоянное поддержание готовности к борьбе;

- после квалификационных соревнований, которые потребовали от спортсмена максимального напряжения физических и психических сил, в тренировочной процесс необходимо включать неделю «разгрузки», в которой будет преобладать восстановительный кросс и общеразвивающие упражнения;

- длительность в предсоревновательных микроциклах составляет 4-5 недель.

Одним из эффективных методов распределения тренировочных нагрузок на НПП в беге на средние дистанции, был признан мезоцикл, разработанный Н.Г. Никитушкиным.

Н.Г. Никитушкин полагает, что подведение к главному старту сезона требует продолжительного этапа НПП, который длиться от 4 до 6 недель. Микроциклы представляют «строительные блоки», из которых складываются мезоциклы этапа НПП, образуя при этом относительно законченную структуру тренировочного процесса. Зачастую в эти 4-6 недель атлеты сталкиваются с решением следующих задач:

- восстановление после подводящих соревнований (4 - 7 дней);

- втягивание в тренировочную работу (3 -5 дней);

- выполнение объемной тренировочной нагрузки (1 неделя);

- использование интенсивной тренировочной нагрузки (7-10 дней);

- обеспечение подведения к старту (1неделя).

В ходе проведения теоретического анализа и обобщения данных научной и методической литературы по вопросам построения тренировочных нагрузок на этапе НПП бегунов, мы выяснили, что при подготовке к кульминационным соревнованиям года в беге на средние дистанции, часто происходит копирование тренировочных нагрузок взрослых спортсменов, что приводит к возникновению травм в связи с перенапряжением организма.

Исследуя концепцию подготовки спортсменов, при подведении к основному старту, хотим отметить, что необходимо рациональное планирование оптимальных сроков подводящего периода. Оптимальный период этапа НПП составляет от 6 до 8 недель и содержит три концентрированных двух недельных мезоцикла, которые чередуются с недельным восстановительным микроциклом. Первый мезоцикл - развивающий, способствует адаптации организма атлета к специальной соревновательной деятельности. Второй - ударный и третий - подводящий способствуют совершенствованию специфических качеств соревновательной деятельности.

Нами было выявлено, что тренировочная нагрузка на этапе НПП должна носить волнообразный характер, с незаметным нарастанием соревновательной направленности, что положительно скажется на достижениях дальнейшем росте спортивного мастерства.

Более того, представленная нами теория полностью соответствует опыту подготовки сборной России по легкой атлетике. Важное значение при планировании этапа НПП в беге на средние дистанции, имеет опыт выступления бегунов, и методика их подготовки к главным стартам года. Данный опыт дает возможность тренерам и спортсменам более рационально подойти к построению этапа НПП, с учетом всех возможных вариантов и поможет избежать ошибок при подготовке к значимому соревнованию по легкой атлетике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 2. - С. 28-36 ; №3. - С. 28-37.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.
3. Озолин, Н.Г. Современная система тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 479 с.
4. Гнеушев, В.Т. Построение годичного цикла тренировки бегунов на средние дистанции / В.Т. Гнеушев, С.А. Малахова // Построение тренировки по годам обучения в спортшколах: тез. докл. XI Всесоюз. науч. конф. / Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. - Малаховка, 1997. - С. 14-15.
5. Никитушкин, В.Г. Особенности структуры тренировочной нагрузки на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям юных бегунов на средние дистанции: автореф. дис.. канд. пед. наук / Никитушкин В.Г.; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М, 1980. - 20 с.

ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА И СПОРТИВНОГО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

М.А. Лозовая, А.А. Лозовой

*Россия, г. Красноярск, Сибирский Государственный аэрокосмический
университет им. Академика М.Ф. Решетнева*

Проблема спортивной ориентации и отбора уже давно не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку. Проблема совершенствования системы спортивной ориентации в настоящий момент со стороны специалистов различного профиля нашла большую поддержку, как в нашей стране, так и за рубежом. Несмотря на многочисленные имеющиеся данные, проблема отбора и ориентации наиболее талантливых людей, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Если исходить из того, что отбор - начало многолетнего процесса спортивной подготовки, то совершенствование системы контрольных испытаний для отбора с ориентацией на высшее спортивное мастерство имеет актуальное значение в спортивном отборе. Также актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них, по мере формирования и развития организма, двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Анализ специальной литературы по спортивному отбору показывает, что спортивные способности определяются комплексом наследственных и средовых факторов. Это требует всестороннего анализа физических качеств спортсмена.

В рамках деятельностного подхода реализована концепция системы спортивно-игровой деятельности, где отбор трактуется как структурная составляющая этапа профессионального самоопределения. Особенностью этого этапа является пролонгированность отбора в многолетней спортивной подготовке. Выявлено значение гностического компонента личности спортсмена в процессе игровой деятельности, определяющего в большой мере его квалификацию. Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования. Значение отбора как важного фактора роста спортивных достижений на всех этапах спортивной подготовки общепризнанно. Система отбора и ориентации является сложным социальным механизмом, который не только работает на спорт, но и тесным образом связан с другими сферами деятельности. У специалистов нет единого мнения относительно средств и методов оценки перспективности спортсменов.

Спортивный отбор - процесс поиска одаренных людей, способных достичь выдающих результатов в конкретном виде спорта, в то время как

ориентация — это определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства состояния.

Спортивный отбор и ориентация непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. В процессе отбора и ориентации анализируется информация о спортсмене: состояние здоровья; уровень физического развития; особенности телосложения; биологический возраст; свойства нервной системы; функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма; уровень развития двигательных качеств и перспективы их развития; способности к освоению спортивной техники, перестройка двигательных навыков и технико-тактических схем; способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов; мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность; соревновательный опыт, умение приспособливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства; уровень спортивного мастерства способность реализовать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований.

Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду спорта. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков приводит к большим потерям, травмирует психику ребенка, не позволяет повысить качество тренировочного процесса.

Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: мотивированность и стандартность.

Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры обследования могут повлиять на получаемые результаты. После проведения обследования результаты обрабатываются. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три группы:

- абсолютно пригодные;
- условно пригодные;
- непригодные.

Наличие промежуточной группы связано с тем, что не всегда можно сделать однозначный вывод о пригодности спортсмена. Граничные пороги определяются исходя из требований отбора: отсев малоперспективных или выбор высокоодаренных спортсменов и т.д.

Прогрессивное развитие системы подготовки спортсменов обуславливается уровнем квалификации тренеров, наличием талантливых спортсменов, а также научным потенциалом, обеспечивающим выбор

перспективных направлений организационно-методического обеспечения дальнейшего роста спортивных результатов.

На повышение эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации в стране негативно влияет сложившаяся структура управления спортом в стране, которая характеризуется несколькими уровнями по вертикали (региональный, областной, городской, районный) и территориально-ведомственным принципом подчиненности спортивных организаций и их организационной разобщенностью; неотрегулированностью механизмов материального и научно-методического обеспечения звеньев и субъектов подготовки, затрудненными условиями концентрации сил и средств на наиболее перспективных направлениях развития спорта. Обобщение мировой и отечественной спортивной практики, и результатов научных исследований позволило выявить наиболее значимые методические принципы и положения, детерминирующие успешное развитие спорта. К их числу относятся: перспективное цикловое планирование подготовки, программно-целевой подход, согласно которому прогнозируемый в главном старте конечный результат и промежуточные характеристики соревновательной деятельности определяют для каждого спортсмена и команды содержание и характер подготовки в олимпийском четырехлетии и более длительного периода. Эти и ряд других положений, касающихся базовой подготовки, соотношения видов подготовки, правил рационального распределения средств, методов тренировки, объемов и интенсивности нагрузки, индивидуализации тренировочного процесса, оптимального сочетания всех факторов подготовки, моделирования условий соревнований, гибкости коррекции системы подготовки, отлаженного алгоритма отбора кандидатов в сборные команды должны составлять основу планирования и управления подготовкой сборных команд и спортсменов страны к Олимпийским играм. В настоящее время наиболее важными направлениями дальнейшего совершенствования организации подготовки спортсменов являются:

- сохранение государственной поддержки спорта высших достижений; усиление роли Олимпийского комитета, спортивных федераций;

- интенсификация научных разработок в направлении создания и освоения высоких технологий спортивной подготовки; развитие массового детско-юношеского спорта, расширение возможностей физического воспитания в общеобразовательной школе.

Система спортивных соревнований, как один из наиболее эффективных инструментов управления спортом является системообразующим фактором, во многом определяющим содержание, направленность и структурное построение тренировочного процесса. Она выступает как фактор контроля за качеством подготовки спортсменов, прогнозирования и планирования развития спорта в целом и отдельных его дисциплин; она обеспечивает пространство взаимодействия мирового и отечественного спорта, заимствование опыта, накопленного в различных государствах, а также регионах внутри страны; она

способствует пропаганде и гласности спорта, что является стимулом в деятельности спортивных организаций.

Современное состояние мирового спорта высших достижений характеризуется следующими наиболее важными тенденциями: динамичностью развития спортивного движения, профессионализацией любительского спорта, усилением интеграционных процессов в спорте, возрастанием роли государства в развитии спорта, повышением значения спорта как фактора развития экономики, совершенствованием материальной базы спорта и научно-методических основ подготовки спортсменов. В этой работе кратко охарактеризованы далеко не все проблемы, решение которых имеет существенное значение для дальнейшего совершенствования теории и методики юношеского спорта, системы подготовки спортивных резервов. Важно подчеркнуть, что научно разрабатывать проблемы целесообразно по возможности на основе единых творческих подходов, применимых как для всех, так и для отдельных видов спорта. Необходимо расширить фронт комплексных исследований, направленных на решение важнейших вопросов юношеского спорта. Предстоит, решительно избавляясь от недостатков в научных исследованиях, радикально повысить качество научно-теоретических разработок актуальных проблем детско-юношеского спорта, тесно связать их с запросами спортивной практики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1986.– №8. – С. 24-25.
2. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: учеб. пособ. / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин. – Смоленск: Бриз, 1994. – 86 с.
3. Запорожанов, В.А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта / В.А. Запорожанов, В.С. Мищенко, Ю.И. Евтушок. – К.: АТ Книга, 1988. – 52 с.
4. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
5. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб, пособ. / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. - 65 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

М.Ю. Миллер, А.А. Абуздина

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Барьерный бег — один из олимпийских видов легкой атлетики. Первые соревнования в «беге прыжками», проводились в XIX веке в Англии среди студентов [5].

На самом деле барьеры преодолеваются не прыжками, а беговыми шагами с переносом маховой и толчковой ног. Условно в технике барьерного бега различают технику старта и стартового разбега до первого барьера, бег между барьерами, технику барьерного шага, финиширование.

Одним из предшествующих условий обучения технике барьерного бега является увеличение подвижности в коленных, тазобедренных суставах, повышение эластичности мышц, подготовленности передней и задней поверхностей бедра, опорно-двигательного аппарата в целом [1].

Учитывая значительные нагрузки при отталкивании и приземлении, в занятиях применяют упражнения, которые приводят к развитию мышц туловища, поверхности бедра (четырёхглавой, двухглавой, приводящих мышц, мышц, от которых зависит амплитуда движений и мощность усилий при преодолении барьеров. Также большую роль выполняют упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах, так как ее недостаток гибкости не может обеспечить эффективное обучение технике преодоления барьера, приводит к появлению технических ошибок [3].

Барьерный бег относится к координационно - сложному виду, поэтому при обучении движения вначале разделяют на фазы, изучают отдельно, а потом соединяют.


Освоение техники барьерного бега начинается на тренировочном этапе начальной специализации (возраст спортсменов 12-14 лет). Юные спортсмены изучают технику преодоления отдельного барьера, особенности бега и ритм между барьерами; учатся преодолевать соревновательную дистанцию [5].

Эффективность изучения техники во многом зависит от содержания, организации методики обучения, подбора средств. Таким образом, можно сказать, что поиск эффективных методик, приемов, средств обучения барьерному бегу является актуальным.


Для обучения используют комплексы подводящих упражнений, которые можно выполнять на месте и в движении, с барьерами и без них. Выполнение этих упражнений помогает освоить технику барьерного бега через целостную

имитацию или частичное выполнение в упрощенной форме [4]. Примеры таких упражнений:


Упражнение 1

	<p>И.п. – стоя у барьера. Попеременные махи свободной ногой вправо-влево, держась за барьер, туловище не разворачивать, плечи не включать в движение, таз выводить вперед. Амплитуда увеличивается постепенно при многократных повторениях.</p>
---	---


Упражнение 2

	<p>И.п. – стоя левым боком к барьеру. Правая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах на барьере. Выполнять пружинящие наклоны к опорной ноге.</p>
---	--

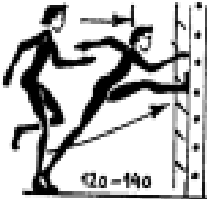
Упражнение 3

	<p>И.п. – стоя в широком шаге, правая нога на скамье (возвышенности). Пружинящие наклоны вперед, с касанием левой рукой носка. То же левая нога скамье.</p>
--	---

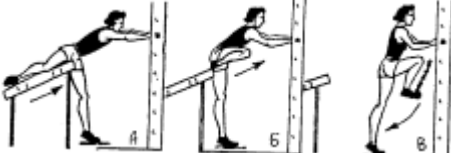
Упражнение 4

	<p>И.п. - стоя на опорной ноге, маховая на барьере держась руками, пружинящие сгибания опорной ноги до касания пола коленом. Выполнять в медленном темпе.</p>
---	---

Упражнение 5

	<p>И.п.- стоя на толчковой ноге на расстоянии примерно 120–140 см от стенки. Активно поднять бедро маховой ноги с последующим движением голени вперед, выполнить упор на стену стопой.</p>
---	--

Упражнение 6

	<p>И.п. - Стоя правым боком к барьеру, держась за опору, отвести правую ногу назад и, скользя стопой вдоль планки барьера, вынести ногу коленом вперед перед собой, затем ногу махом отвести назад и повторить. То же стоя левым боком и выполняя левой ногой.</p>
---	--

Упражнение 7



Стоя между барьерами, держась руками, отвести правую ногу назад и перенести ее скольжением по планке барьера вперед, колено держать высоко поднятым. То же левой ногой.

Упражнение 8



Перешагивание через 3–5–7 барьеров в один шаг в ходьбе, то же перешагивание на каждый шаг (менять то с маховой, то с толчковой ноги).
Вариант выполнения: сузить расстановку барьеров, увеличить темп.

Упражнение 9

Барьерная атака с выпадом. Маховой ногой атака барьера – перенос толчковой с последующим выполнением выпада ею.

Упражнение 10

Боковая барьерная атака. С боковой стороны барьера маховая нога переносится, имитируя барьерную атаку, толчковой ногой выполняется беговое движение.

Упражнение 11

Боковые переносы через барьеры с возвратом. Стоя боком к барьеру выполняется перенос маховой ноги, затем толчковой. Пройдя один барьер таким образом, выполняются переносы в обратном направлении.

Упражнение 12

«Коромысло». Последовательный перенос правой, левой ноги через барьер с продвижением.

Приведенные в статье специальные упражнения обеспечивают высокую степень овладения школой барьерного бега, достаточный уровень технической подготовленности и необходимую физическую подготовленность для повышения в последующие годы объема тренировочной работы и достижений на этой основе высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карасев, В.А. Спринтерский и барьерный бег: Учеб, пособие / А.В. Карасев, Л.А. Черенева. — Москва: Издательство «Палеотип», 2013. — 112 с.
2. Методика обучения барьерному бегу. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/history<https://infourok.ru/>
3. Основы обучения барьерному бегу. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://runnerclub.ru/>
4. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. - Издание 2-е, стереотипное. — Москва: Издательство «Человек», 2011. — 224 с.
5. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: учеб. / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. — Москва: Издательство «Физическая культура», 2010. — 440 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

С.А. Михайлов, Е.В. Воробьева, Н.А. Зыбайло

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

Уровень Российского футбола на современном этапе остро ставит проблему подготовки высококвалифицированных футболистов. Тренерам следует обращать внимание на уровень физической, технической, тактической подготовки высококвалифицированных игроков любого амплуа. Рассматривая вопрос совершенствования координационных способностей с точки зрения совершенствования спортивной техники, специалисты отмечают, что в тренировочные занятия необходимо включать максимально разнообразные движения для того, чтобы обеспечить наиболее эффективное и рациональное совершенствование всех известных и необходимых для качественной игры в футбол форм координационных способностей.

Процесс совершенствования координационных способностей у футболистов органически связан в первую очередь с решением задач технико-тактической подготовки, и в то же время с одновременным развитием силовых, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Мнения авторов расходятся, на какую из сторон подготовки в большей степени влияет уровень развития координационных способностей. Потому актуальным становится вопрос о выделении координационной подготовки в качестве самостоятельного и достаточно важного раздела подготовки высококвалифицированных футболистов. Учитывая, что сенситивный период развития координационных способностей - это школьный возраст, то соответственно игроки на этап совершенствования спортивного мастерства переходят уже с сформированным уровнем развития рассматриваемого физического качества. Но вопрос совершенствования уровня технико-тактического мастерства как одного из важнейшего показателя класса игрока в независимости от игрового амплуа, является достаточно большой проблемой в современном футболе. А так как технико-тактическое мастерство напрямую зависит от уровня координационных способностей, то в тренировочном процессе необходимо уделять особое место процессу координационной подготовки вне зависимости от возраста футболистов и их физической подготовленности.

Для совершенствования координационных способностей специалисты спортивной практики рекомендуют большое разнообразие методов, но все же отмечают, что наиболее эффективными можно считать методы строго регламентированного упражнения, за счет дозирования объема,

интенсивности и отдыха и вдобавок к этому, включающие в себя разнообразную двигательную деятельность. Можно отметить, что эти методы можно использовать в различных вариантах, в зависимости от того, какой ведущий принцип положен в основу группировки. В частности, по избирательности воздействия на определенную форму проявления координационных способностей, естественно учитывая, что мы должны воздействовать на те циклические и в первую очередь ациклические локомоции, которые необходимы высококвалифицированному игроку в футбол. Наиболее целесообразно в таком случае по нашему мнению рационально распределять средства подготовки в тренировочном процессе между разнообразными упражнениями и комбинациями с мячом и без мяча.

Грамотно выстроив тренировочный процесс, используя методические приемы в совокупности с основными средствами и методами, рекомендуемыми программой по футболу для подготовки высококвалифицированных футболистов можно обеспечить совершенствование не только технико-тактического мастерства у футболистов, но и способствовать тому, что спортсмены смогут наиболее качественно, быстро и эффективно применять арсенал двигательных умений и навыков в соревновательной деятельности. Ведь по этим критериям оценивается класс игрока и именно от уровня координационных способностей напрямую зависит насколько быстро и эффективно игрок принимает решение и перестраивает двигательное действие под влиянием сбивающих факторов.

Учитывая, что каждая из известных форм координационных способностей (чувство двигательного ритма, управление напряжением мышц, точность двигательного действия, динамическое равновесие, пространственная ориентировка) в той или иной мере необходима футболистам для эффективных технико-тактических действий, то целесообразно воздействовать на каждую из них индивидуально. А так же акцентировать внимание в тренировочном процессе на те формы, которые требуют особого внимания со стороны тренера у конкретных футболистов при помощи введения дополнительных средств подготовки.

Основу методики, применяемой для реализации задач нашего исследования составляет использование в тренировочном процессе оптимального соотношения средств подготовки высококвалифицированных футболистов как с мячом, так и без мяча, которые акцентировано и индивидуально будут направлены на ту форму проявления координационных способностей, которая требует особого внимания у каждого отдельного футболиста. При использовании всего арсенала средств как с обработкой мяча, так и без него необходимо применять существующие методические приемы воспитания координационных способностей, только уже в качестве их совершенствования. То есть на тренировочных занятиях после реализации основных задач тренировки, для совершенствования технико-тактических

элементов, используются следующие методические приемы, подобранные в результате анализа изученной научно-методической литературы:

- варьирование, связанное с использованием непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;

- варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;

- осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров (свободное тактическое варьирование);

- игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов (соревнование в двигательном творчестве);

- использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

- усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования с мячом;

- выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата;

- совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

- выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль.

- введение заранее точно обусловленного противодействия партнера.

Перечисленные методические приемы используются как в основной части тренировки, при реализации задач отдельно взятого занятия, так и в подготовительной части в качестве не стандартной разминки, а так же в заключительной части с более низкой интенсивностью с целью формирования навыка выполнять технико-тактические действия, как в состоянии физической активности, так и на фоне утомления.

Таким образом, мы рекомендуем выделять координационную тренировку как самостоятельный раздел спортивной подготовки высококвалифицированных футболистов, так как высокий уровень координационных способностей будет положительно влиять на технико-тактическое мастерство игрока, что отразится на результативности соревновательной деятельности. Исходя, из вышеизложенного материала стоит отметить, что совершенствование всех известных форм координационных способностей можно считать одним из основополагающих факторов, положительно влияющих на уровень подготовленности игроков высокого класса вне зависимости от игрового амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 2000.
2. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.
3. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А. М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск, 1992.
4. Цубан, Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис. ...канд. пед, наук/ Ю.В. Цубан. - М., 2003. -112 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ И БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-МЕДИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

С.Е. Попов, Е.В. Кравцова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность темы: Многолетние наблюдения при ведении учебно-тренировочного процесса с девушками легкоатлетической команды дали возможность определить, что некоторые принципы технической, технико-силовой и специально-беговой подготовки имеют свои особенности в отличие от специализированных спортивных школ с позиции адаптации и профилактики травматизма.

Методика построения и содержание тренировочных занятий с использованием технических, технико-силовых и специально-беговых средств подготовки.

Основываясь на критериях спортивного отбора спортсменов и физкультурников довузовского периода, тренером легкоатлетической команды при наборе в спортивную секцию по лёгкой атлетике определялось дифференцирование студенток ИГМУ на несколько групп по степени их спортивной квалификации, уровню физической подготовки и генетической предрасположенности организма к занятиям спортом. В зависимости от уровня адаптации студенток к занятиям лёгкой атлетикой были разработаны учебно-методический план и структурное содержание учебно-тренировочного процесса.

Учебно-методический план построения тренировочного процесса составляется тренером в зависимости от выбранной цикличности, т е в данной ситуации выбраны средние циклы (мезоциклы). Всего в учебном году **4** тренировочных цикла и **один** соревновательный период. В зависимости от того,

какой цикл проходят спортсмены, ставятся задачи по тем или иным видам тренировочных заданий.

В представленном материале описывается техническая, технико-силовая и специально-беговая подготовка в зависимости от мезоциклов (один общеподготовительный мезоцикл и три специальных). Подготовительный период сборной команды начинается **первым** мезоциклом (сентябрь-октябрь) и имеет задачи общеукрепляющего и технического совершенствования. Далее следуют **три** специально-подготовительных мезоцикла: **2-ой**: ноябрь-декабрь; **3-ий**: январь-февраль; **4-ый**: март-апрель, в которых ставятся те же задачи, что и в первом цикле, но с учётом времени (с ноября по апрель) проводится технико-силовое развитие навыков и контрольные выполнения тех или иных заданий со спортсменами в индивидуальном порядке. Индивидуальный подход при работе со спортсменами необходим при данном виде тренировочной нагрузки, т к у всех разный уровень квалификации. В основном студентки сборной команды имеют уровень третьего спортивного разряда, а некоторые не имеют вообще. По многолетним наблюдениям в команде каждый год приобретают квалификацию второго разряда, примерно, 2-3 человека, первого разряда: 1-2 человека. Соответственно, если воспитанница пришла в секцию лёгкой атлетики на первом курсе, не имея полноценного представления о данном виде тренировочной работы, но имея генетическую предрасположенность, технико-силовые данные, технически правильный беговой шаг, то ко второму курсу и далее приобретаются навыки технико-силовой и специально-беговой подготовки. Большинство же воспитанниц, не обладая предрасположенностью к выполнению такого рода тренировочной работы, выполняют все задания в общеукрепляющем, обучающем режимах, в медленном и оптимальном темпах. Контрольные варианты выполнения технической и специально-беговой работы для низкоквалифицированных спортсменов не допускаются вообще или в редких случаях в слабом и умеренном темпах.

Так как студенческая команда состоит из бегуний разных направлений: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, то соответственно тренером разрабатывается дифференцированный подход по организации ведения тренировочного процесса. Помимо предлагаемого вида тренировочной работы студентками проводятся темповая, кроссовая тренировка, беговая тренировка на развитие максимальной и специальной скоростной выносливости, силовая тренировка на развитие силовых и скоростно-силовых навыков. В конце каждого мезоцикла (примерно 7-10 дней) проводятся контрольно-тестовые тренировки, в которые входят беговые, прыжковые и технико-силовые тесты.

Задачи, стоящие при выполнении технической, технико-силовой и специально-беговой тренировочной работы.

- 1) Обучение правильной и экономичной технике бегового шага;

2) Развитие координационных и двигательных способностей, и навыков с целью совершенствования тренировочного процесса;

3) Общеукрепляющий тренировочный эффект на различные группы мышц и связок опорно-двигательного аппарата;

4) Развитие силовых и скоростно-силовых способностей с целью подготовки организма спортсмена к выполнению контрольно-тренировочных беговых заданий максимальной и специальной скоростной направленности.

В тренировочном процессе используются следующие виды технической, технико-силовой и специально-беговой работы:

1) Специально-технические упражнения выполняемые на месте (в спортзале, в легкоатлетическом манеже). Данный вид упражнений разработан с целью плавной, постепенной адаптации к тренировочному процессу и укрепления опорно-двигательного аппарата, в частности стоп и коленных суставов. Поэтому сначала упражнения выполняются на песке (используется прыжковая яма), далее беговая дорожка в легкоатлетическом манеже и далее гимнастический деревянный пол в спортзале, а также иногда плотные гимнастические маты в спортзале. Упражнения всегда выполняются под контролем тренера, который ставит следующую цель: это обучение правильной и экономичной технике. После выполнения упражнения в течение 20-30 сек следует лёгкая пробежка или ходьба 10-15 метров для расслабления мышечно-связочного аппарата мышц ног, рук и туловища. Причём вначале выполнения комплекса (1 серия) даются легко- выполняемые и доступные в техническом плане упражнения, например, бег на прямых ногах на месте, разножка на месте, бег на месте с полувысоким подниманием бедра, далее во вторую серию вводятся упражнения более усложнённые и требующие дополнительных физических усилий, например, широкая разножка на месте, бег на прямых ногах с активным отталкиванием стопами вверх, бег на месте с высоким подниманием бедра. Темп и интенсивность выполнения при этом снижаются, а мощность и силовая активность возрастают. После выполнения комплекса следует расслабляющая пробежка трусцой 2-3 мин, затем следует основная часть тренировки. Но для новичков можно рассматривать выполнение данного комплекса как основную часть учебно-тренировочного занятия.

2) Специально-беговые упражнения, выполняемые на беговой дорожке (в легкоатлетическом манеже, на стадионе и в спортивном зале). Специально-беговые упражнения в тренировочном процессе в основном выполняются во вводной части занятия (разминка). Время от времени, примерно одно занятие из десяти, упражнения выполняются в основной части занятия с целью совершенствования технических и технико-силовых навыков. В разминочной части выполняется всегда одна серия из семи-восьми упражнений, например бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, приставные прыжки, длина выполняемых упражнений доходит до 30-40 метров с дальнейшим пробеганием (ускорением) 10-15 метров, далее возврат в исходное положение ходьбой или бег трусцой. Все упражнения начинаются с

исходного положения: ноги на ширине плеч, затем, перед началом упражнения, три шага ходьбы. Спортивная обувь подбирается по рекомендации тренера с оптимально-мягким протектором, не сковывающая движения в голеностопном и межфаланговых суставах. Специальные беговые упражнения рассматриваются тренером как относительно жёсткий вид упражнений для новичков команды, поэтому их выполняют, в основном, спортсмены повышенной квалификации (1,2,3 разряд).

В основной части занятия упражнения даются также подготовленным спортсменам с целью развития технико-силовых показателей, например 20-е прыжки в шаге с трёх шагов до 5 подходов или бег с высоким подниманием бедра 60 метров до 5 подходов. Чтобы качественно выполнить тренировочные задания квалифицированные спортсмены готовятся к ним несколько дней или недель и в начале занятия тщательно проводят разминочный комплекс (разминку). Слабо подготовленные и неадаптированные спортсмены могут выполнять в основной части занятия только элементы задания, имитационные движения в обучающей форме. Цель такой структуры проведения тренировочных заданий - как можно мягче, спокойнее подвести как квалифицированных, так и неквалифицированных спортсменов к более сложной и жесткой тренировочной работе, проводящейся на следующих этапах (мезациклах) подготовительного периода.

3) Специально-технические упражнения на месте с использованием спортивных снарядов, утяжелителей и дополнительного спортивного инвентаря.

Использование данного комплекса упражнений даёт возможность более углублённо подойти к развитию технико-силовых, технических и координационных способностей спортсмена. На тренировочных занятиях используются гантели (весом до 1 кг), блины от штанги (от 1 до 5 кг), гимнастические палки (от 300г до 5 кг), гриф от штанги (весом 7 кг), аэробик-степы, гимнастическая скамейка, набивные мягкие мячи (весом от 1кг до 2 кг), л/а барьер. Упражнения выполняются на беговой дорожке или в спортзале под контролем тренера. К выполнению комплекса допускаются спортсмены, прошедшие начальную стадию подготовки или обладающие более высокой степенью физической подготовки. Разработано несколько вариантов выполнения данных упражнений, например, вариант с использованием набивных мячей, гантелей и гимнастических палок, вариант с использованием гимнастической скамейки, л/а барьера и аэробик-степов, и вариант с использованием грифа от штанги, гимнастических утяжелённых палок и блинов от штанги (весом до 5 кг), с более квалифицированными спортсменами допускаются углублённые варианты, как по количеству упражнений, так и по интенсивности. Упражнения выполняются в оптимальных скоростных режимах, новички выполняют движения медленно, в обучающей форме; для более подготовленных спортсменов используется скоростно-силовая направленность. При выполнении комплексов используется серийность, например, 1-ая серия-медленный оптимальный режим: бег на прямых ногах с

гантелями в руках, толчок-разножка с гимнастической палкой или гантелями, выпрыгивания вверх из полуприседа с гимнастической палкой, 2-ая серия-используется скоростно-силовой ритм и повышенная интенсивность: боковые перепрыгивания через гимнастическую палку или набивной мяч, подрыв-рывок с гимнастической палкой, широкая разножка с гимнастической палкой на плечах. Данный раздел специально-технических упражнений выполняется в основной части занятия и требует тщательной разминки спортсмена.

4) Контрольные специально-технические тренировочные занятия скоростно-силовой направленности.

В данную группу занятий входят 6 тренировок, согласно разработанной тренером программы, приводим пример некоторых из них:

1. Контрольная круговая тренировка № 1 с использованием гимнастических палок, аэробик-степов, гимнастической скамейки и легкоатлетического барьера. Упражнения выполняются в быстром темпе одно за другим, комплекс состоит из 10 упражнений, проводится до 5 серий. Подготовленные спортсмены могут провести все 5 серий, слабоподготовленные – от 1 до 3, либо проводится их обучение элементам тренировки в неконтрольной форме.

2. Контрольная скоростно-силовая тренировка №1 с использованием легкой штанги (12 и 17 кг), блинов от штанги (от 1 до 5 кг) и гимнастических скамеек. Упражнения выполняются в быстром темпе, за определенный лимит времени (от 10 до 20 секунд), отдых между упражнениями от 1 до 2 минут, комплекс состоит из 10 упражнений, проводится до 3 серий. Подготовленные спортсмены могут провести все 3 серии, слабоподготовленные от 1 до 3, либо проводится их обучение элементам тренировки в неконтрольной форме.

3. Контрольная барьерная тренировка № 1 с использованием 10 легкоатлетических барьеров минимальной высоты, состоящая из 3 упражнений, подобранных тренером, выполняемых в быстром темпе за определенный лимит времени (от 10 до 60 сек), отдых между упражнениями от 30 до 60 сек, проводится 1 серия, общее время выполнения 30-40 минут в зависимости от подготовленности спортсменов.

В данной статье приведены примеры ведения тренировочного процесса по данному разделу со студентами-медиками за последние 12 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика/ А.И. Жилкин. - М.: Академия, 2005. – 276 с.
2. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки// В.Б. Иссурин, 2016. - 464 с.
3. Физическая культура и здоровье: учебник/ под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – 320 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Н.А. Разгулина

Россия, г. Иркутск, Институт экономики, управления и права ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

В данной статье рассмотрена методика развития физических качеств у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, а так же приведены различные опросы среди легкоатлетов на тему пола, возраста и развития личностных качеств.

Ключевые слова: легкая атлетика, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, личностные качества

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Рассмотрим как формируются физические качества при занятиях легкой атлетикой.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

«**Сила**» - это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться.

В некоторых легкоатлетических упражнениях сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени определяет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т.е. сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения - скоростно-силовыми.

В теории и практике спортивной тренировки процесс силовой подготовки разделяют на общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Общие силовые возможности служат лишь предпосылками для роста дальнейших достижений, требующих осуществления специальной силовой подготовки, характерной для соревновательной деятельности легкоатлетов.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который выбрал юный легкоатлет.

Методы развития силы: метод максимальных усилий; метод динамических усилий; метод повторных усилий; «ударный» метод; метод статических усилий; метод круговой тренировки; игровой метод.

Основные средства развития силы. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах; упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела; упражнения с партнером (парные упражнения).

«Быстрота» - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов.

Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела.

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удается «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка — возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет.

Качество быстроты является ведущим во всех видах легкой атлетики. Необходимо учитывать, что быстрота зависит от природных данных (наследственных и биологических способностей нервной системы).

Основные средства развития быстроты: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры; 5) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

«Выносливость» - способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях).

Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо постепенно и очень осторожно, иначе можно ухудшить нормальную работу сердечно-сосудистой системы. Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Упражнения, выполняемые с большой скоростью, не должны быть продолжительными. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). (Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. На первых занятиях она невелика: для начинающих легкоатлетов — до 5—8 мин.).

Общая выносливость способствует повышению общей работоспособности спортсмена, улучшению его здоровья и, вместе с тем, является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Здесь бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз, в одном тренировочном занятии, например, занимающиеся пробегают 400 м по 4—6 раз со скоростью 70—75 сек. каждый отрезок дистанции. Между пробежками спортсмены выполняют медленный бег «трусцой», т. е. отдыхают.

В настоящее время такой метод (бег с переменной скоростью) является основным при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Распространен и другой метод — повторный: спортсмен повторяет бег на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, отдыхая после пробежки 15—20 мин. Например, тренируя с помощью повторного бега дистанцию 3000 м, спортсмен пробегает 3 раза по 1000 м с большей скоростью, чем соревновательная.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

«Ловкость» - это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические

прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь — апрель). В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

Ловкость выражает степень координационных способностей человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной.

«Гибкость» - это способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением и подвижностью суставов. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью. Общеобразовательные упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов легкоатлетических видов.

Легкая атлетика предъявляет специфические требования к гибкости, обусловленные биомеханической структурой основных соревновательных действий. Легкоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых и голеностопных суставах.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Так же лёгкая атлетика способствует формированию таких качеств как терпеливость - длительное противодействие неблагоприятным факторам; упорство - стремление достичь «здесь и сейчас» желаемого, вопреки имеющимся трудностям; настойчивость- систематическое

проявление «силы воли» при стремлении достичь цели. Развиваются двигательная память, зрительная, слуховая и эмоциональная память.

При проведении исследования на тему «Занятия легкой атлетикой среди студентов в городе Иркутске» был опрошен 141 человек, причем из них 43,3% мужчин и 56,7% женщин (график 1), что соответствует гендерным параметрам генеральной совокупности. Мы выяснили, что женщин, занимающихся легкой атлетикой больше, чем мужчин.

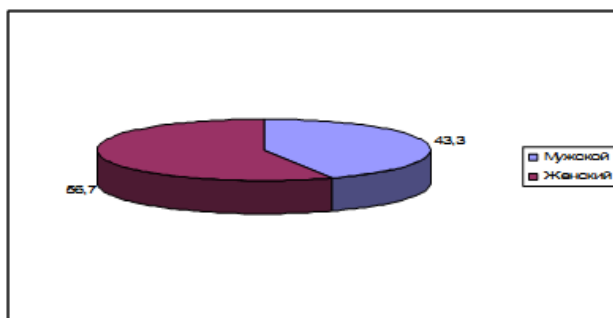


Рис. 1. Пол респондента, в % к опрошенным

Возраст респондентов (график 2) соответственно: 6,4% опрошенных в возрасте 14-16; 52,5% респондентов в возрасте 17-19 лет; 33,3% - в возрасте 20-22 года, 7,8% респондентов в возрасте 23-25 лет. Статистические характеристики (мода, медиана) показывают, что центральная тенденция возрастного распределения опрошенных приходится на возрастную группу 17-19 лет, что полностью соответствует нашей выборке.

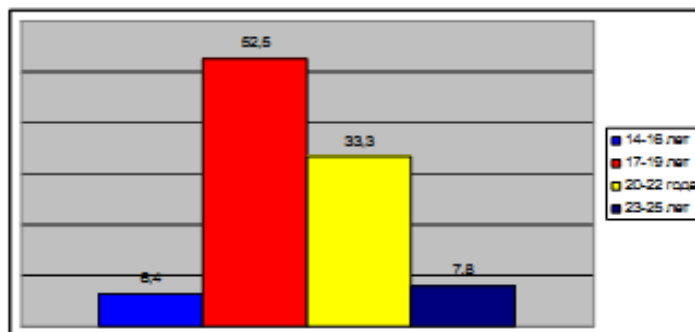


Рис. 2. Возраст респондентов, в % к опрошенным

Так же был проведен опрос среди студентов на вопрос какие качества выработались у них в процессе занятий легкой атлетикой (график 3). Из него выяснилось, что у 50,8%- опрошенных студентов выработалось такое качество как выносливость, у 10,2%-упорство, у 20,4%-сила воли, а у 18,6%-дисциплина.



Рис. 3. Качества, выработавшиеся в процессе занятий легкой атлетикой в %, к опрошенным

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией проф. Ю.Ф.Курамшина. – М., 2007.
2. Развитие физических качеств на занятиях на уроках легкой атлетики/ Б.А. Дробин. – 2000.
3. Курс лекций для студентов сост. И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, А.А. Черняев, С.А. Снесарев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Набережные Челны, 2012.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

К.Н. Фёдорова, Я.А. Черентаева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Особенность нынешней соревновательной деятельности лыжников-гонщиков, а именно включение в программу спринтерских стартов и гонок с масс-стартом, даёт возможность отнести лыжный спорт к видам со сложной технико-тактической деятельностью, предъявляющей высокие требования к развитию координационных способностей. Это обусловлено тем, что лыжник на большой скорости должен мгновенно и точно оценивать непрерывно изменяющиеся условия и быстро находить наиболее оптимальный вариант выхода из создавшейся ситуации, уметь справляться с неожиданно сложившимися препятствиями в гонке, безошибочно преодолевать в группе сложные спуски [1]. Все перечисленные нами умения и навыки развиваются на базе координационных способностей.

Под координационными способностями понимается умение человека быстро и адекватно реагировать на часто изменяющуюся ситуацию. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- Возраста;
- Сложности двигательного задания;
- Деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- Способности человека к точному анализу движений;
- Степени развития других физических способностей (динамическая сила, скоростные способности, гибкость и т.д.);
- Храбрости и решительности.

Сенситивным периодом для развития координационных способностей считается возраст с 7 до 11-12 лет. В старшем школьном возрасте рост координационных способностей продолжается, хотя менее активно. К 15-17 годам степень развития координационных способностей достигает уровня взрослого человека [3].

Координационные способности сопряжены с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто отвечает на сложившуюся ситуацию. Он обязан учитывать возможную динамику ее преобразования, должен проводить анализ дальнейших событий и в связи с этим уметь планировать свои действия, ориентированные на получение благоприятного результата.

Достижение высоких спортивных результатов, в условиях нарастающего соперничества, требует непрерывного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений подготовки является совершенствование координационных способностей [3].

Анализ научно-методической литературы, раскрывающей вопросы спортивной тренировки лыжников-гонщиков и анкетирование тренеров показали, что проблеме развития и совершенствования необходимых координационных способностей в соответствии с современными требованиями лыжных гонок, не уделяется достаточного внимания.

Сегодня в тренировке лыжников-гонщиков, как правило, не планируется проведение специальных занятий, развивающих координационные способности. Тогда как спортсмен, с хорошо развитой координацией движений безусловно быстрее осваивает изучаемый двигательный навык и способен выполнять его качественно и стабильно, затрачивая при этом меньше энергии. Таким образом, хорошо сформированные координационные качества приводят к развитию ловкости и достижению большей продуктивности движений [2]. Из этого следует, что чем выше степень развития координации движений, тем

легче осваивать и совершенствовать все более сложные технические навыки. Весьма вероятно, что недостаточное внимание к развитию и совершенствованию координационных способностей является одной из причин возникновения ошибок при обучении юных лыжников различным способам передвижения на лыжах, а также их неудачных выступлений на соревнованиях. Данные обстоятельства и обусловили актуальность нашего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусева, Н.А. Актуализация развития координационных способностей лыжниц-гонщиц / Н.А. Гусева, Т.М. Мелихова // Российский электронный журнал: Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры, и спорта. –2012 – №1(22). –с 16-20.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. –М., 2009. –112 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. –290 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КИК-БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.В. Фролов, А.В. Петряков

Россия, г. Ульяновск, Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский фармацевтический колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Клуб кикбоксинга и бокса «Товарищ»

Актуальность исследования. В настоящее время стало очевидным, что эффективные средства, которые успешно использовали тренеры и спортсмены единоборств предшествующих поколений, уже не отвечают условиям сегодняшнего дня. В данном контексте особый интерес представляет использование научно обоснованных методик формирования интеллектуальных качеств у кикбоксеров. Подтверждением этому является исследовательский опыт и теоретические концепции таких авторов как И.С. Колесник (2010), В. К. Щитов (2004). В публикациях данных специалистов отмечается, что создание эффективных методик для повышения уровня интеллектуальных качеств является решающим фактором роста спортивных достижений во многих видах спортивных единоборств.

Для кикбоксинга отличительно качественное обыгрывание конкурента методом хитрых приемов, использования неожиданных оригинальных комбинаций, что имеет связь с проявлением аналитических возможностей, двигательной памяти, восприятия, внимания и другие. Кикбоксинг

дисциплинирует, сформировывает самодостаточность, обязанность, и упорство, мастерство уверенно работать во внезапных обстановках, образующихся на ринге, обеспечивая этим многоплановое становление кикбоксера.

Актуальность данной работы обусловлена осознанием потребности раскрытия новейших методов повышения улучшения соревновательной деятельности кикбоксеров, с одной стороны, и не имением методик формирования интеллектуальных качеств кикбоксеров на этапе углубленной спортивной специализации, с другой стороны.

Цель исследования – повышение эффективности процесса интеллектуальной подготовки кикбоксеров 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать данные научной и научно-методической литературы по данной проблеме.

2. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики повышения уровня интеллектуальных качеств кикбоксеров 18-20 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Научные опыты по задаче совершенствования учебно-тренировочной и соревновательной работы ограничиваются в основном исследованием отдельных материалов, обеспечивающих прирост спортивной квалификации, хотя и не свидетельствует кардинально исправить ситуацию увеличения отдачи спортивной подготовки кикбоксеров. Структурированная технология к анализу содержания прогрессивной системы спортивной подготовки кикбоксеров 18-20 лет, исследование законодательных и нормативных документов, обуславливающих увеличение притязаний к их подготовке, позволяет обнаружить главные направления увеличения ее производительности методом совершенствования интеллектуальной подготовки [1].

Формирование восприятия, двигательной памяти, логического, творческого мышления и аналитических способностей содействует преобразению спортсмена из пассивного объекта воспитания в интенсивный субъект самовоспитания, что делает добавочные усилия для подъема тренированности. Целенаправленное развитие интеллектуальных свойств обуславливает активизацию мыслительной и двигательной работы кикбоксера, сознание механизма действия мышечной деятельности на поиск персональных приемов исполнения главных технических способов, результативных путей реализации кинезиологического потенциала. Формирование интеллектуальных свойств содействует осознанию значимости саморазвития согласно с поставленной целью. Исследование и исполнение системы самостоятельных заданий как составной детали учебно-тренировочного процесса содействует увеличению спортивного профессионализма [4].

Разработка методики их воспитания считается системообразующим моментом, обеспечивающим увеличение результативности соревновательных выступлений кикбоксера. Раскрытие более осязаемых качеств личности и очередность их формирования считается требуемым педагогическим условием улучшения спортивного умения кикбоксеров.

Для улучшения двигательной памяти кикбоксерам экспериментальной группы делались условия, обеспечивающие гораздо лучшее запоминание специализированных познаний, также изучаемых перемещений:

- установка на восприятие и усвоение конкретного размера теоретического материала по точной теме;
- очередность исполнения деталей двигательного акта;
- возбуждение энтузиазма к наиболее детальному и абсолютному запоминанию нужных сведений;
- активизация мыслительной работы методом постановки точных задач;
- опора на наличествующие познания и двигательный навык;
- вариативность повторения изучаемого приема;
- развитие умений самоконтроля.

Систематический контроль за динамикой сформированности двигательной памяти позволяет использовать вспомогательные средства для ее становления. Характерной чертой мышления кикбоксера считается его тенденция на раскрытие внутренних и наружных взаимосвязей между разными техническими средствами, выбор и применение которых обусловлен решением ансамбля своеобразных двигательных задач: раскрытием успешной для этого этапа дистанции, подходящего приема маневра, темпо-ритмовых характеристик перемещений и так далее. Становление нестандартного мышления направлено на составление возможностей к разным мыслительным операциям: выделению отдельных, стержневых эпизодов, характеризующих результативность применяемого приема, с их последующим объединением в единый моторный акт. Формирование данного компонента в экспериментальной группе исполнялось при персональном раскладе; делались нужные посылы для проявления нестандартного мышления. С данной целью спортсменам разъяснялась зависимость результативности соревновательной работы от значения становления репродуктивного мышления; повышение полномочий для большей свободы двигательных актов, проявления самодостаточности, реализации собственных естественных задатков и возможностей.

Увеличение характеристик основных интеллектуальных качеств обуславливает специализированная тенденция организации и содержания учебно-тренировочного процесса; разумный выбор средств и способов преподавания, и тренировки; реализации основных педагогических моментов и воспитательных действий, активирующих интеллектуальную и двигательную работу. Стимулирование мыслительных действий, нацеленных на синтез всевозможных событий ведения схватки, и поиск более результативного решения двигательной цели, гарантируют способность противостоять

стрессовым обстановкам и гарантировано воплотить структуру двигательного акта, намеченную до начала боксерского боя. Начальный уровень интеллектуальной подготовки боксеров контрольной и экспериментальной групп определялся по признакам, определяющим уровень формирования восприятия и внимания, размера двигательной и оперативной памяти, нестандартного мышления, логического мышления, аналитических возможностей.

Степень формирования восприятия и внимания имеет место быть в желании спортсмена увидеть сильнейшие и слабейшие стороны подготовки соперника, обнаружить специфики проведения нападающих ударов и их частоту, установить соотношение единичных и серийных ударов. Лучший уровень активности позволяет уловить частные, вспомогательные и основные показатели профессионализма, обрести более абсолютное представление о сопернике, уровне его подготовленности, отличительных чертах поведения в ринге в ходе поединка.

Повышение уровня двигательной памяти соединено со возможностью усваивания и воссоздания нужных сведений, что гарантирует поступательное формирование интеллекта. Численность и качество воссоздания многообразных двигательных актов в четком согласовании с их ключевыми параметрами содействует расширению навыка соревновательной работы и, значит, подъему спортивного умения. В процессе педагогического исследования выявлено, что использование всевозможных педагогических приемов и системы нацеленных заданий обусловило увеличение ключевых интеллектуальных качеств кикбоксеров. Так, в КГ уровень восприятия двигательных действий улучшился - на 23,17% ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, на 34,1% ($p < 0,01$). Прирост показателей двигательной памяти в КГ составил 23,74% ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, 35,77% ($p < 0,01$).

Следовательно, планомерное формирование интеллектуальных качеств кикбоксеров вызывает качественное улучшение на улучшение характеристик ключевых интеллектуальных свойств боксера. В процессе педагогического исследования было выявлено, что использование разных педагогических воздействий и системы нацеленных заданий обусловило увеличение показателей ключевых интеллектуальных свойств кикбоксеров 18-20 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гагонин, С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга: Монография / С.Г. Гагонин. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 352 с.
2. Колесник, И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник. - М.: Флинта: Наука, 2010. - 350 с.
3. Щитов, В. К. Современный кикбоксинг / В. К. Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.

4. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков, В.И. Шпанов - М.: МГИУ, 2011. - 40 с.

ПОДБОР ТЕХНИКИ (СТИЛЯ) ИСПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НОВИЧКОВ

И.Г. Хантареев

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

Техника выстрела является одним из основных факторов эффективности стрельбы из лука, поэтому тренеры и спортсмены на тренировках уделяют оттачиванию технического мастерства очень много времени. Для того чтобы определить важность правильно поставленной техники выстрела и ее влияние на спортивный результат, был проведен опрос 28 высококвалифицированных тренеров г. Санкт-Петербурга. По результатам опроса установлено, что 54,6% успешности лучника обусловлено факторами, являющимися непосредственно элементами техники выстрела, остальные 45,4% - это другие факторы (психология, выносливость, концентрация и т.д.), что доказывает высокую роль техники в общей эффективности выстрела [1].

Выбор того или иного стиля стрельбы является одним из самых сложных и ответственных решений тренера, и ученика, так как в процессе многолетней тренировки одни и те же элементы технического исполнения отрабатываются до автоматизма, и в случае отсутствия роста результатов при использовании определенного выбранного стиля «переучиться» будет очень затруднительно. Поэтому вопрос поиска лучшей техники для начинающего спортсмена является наиважнейшим.

Цель исследования: изучение и анализ различных техник исполнения выстрела, используемых в мире, для подбора наиболее оптимальной техники для новичка в стрельбе из лука.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и изучить наиболее распространенные стили стрельбы из лука в мире их особенности и различия;
2. На основании анализа различных техник, найти решение вопроса о подборе наиболее оптимальной техники стрельбы для начинающего спортсмена.

Метод исследования: анализ теоретической и методической литературы по теме.

Под техникой какого-либо спортивного упражнения понимают наиболее рациональный способ его выполнения, другими словами, спортивная техника - это специализированная система одновременных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена, с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения возможно более высоких результатов. Данное определение используется во многих советских и российских источниках при определении понятия техники выстрела [3]. Однако необходимо добавить в определение еще и увязку указанных движений со временем, т.к. временной ритм движений является неотъемлемой частью техники в целом, а также ее отдельным подконтрольным элементом.

Обобщая изученный материал, нужно отметить, что несмотря на более чем вековую историю развития стрельбы из лука в мире, ведущие ученые, тренеры и спортсмены так и не пришли к нахождению идеальной техники выстрела. Современная стрельба из лука стала более стандартизированной. Большая часть элементов техники в различных школах стрельбы в разных странах является идентичной, однако некоторые элементы техники выстрела остаются достаточно вариативными.

Рассмотрим основные отличительные элементы техники выстрела (данная классификация в таком виде приводится впервые):

1. По расположению частей тела во время выстрела. Вариации:

- положение стоп;
- положение головы;
- положение «тянущей» руки;

2. По принципу выполнения финального элемента техники («дотяг»).

Вариации:

- принцип активной «тянущей» руки;
- принцип активной «лучной» (выталкивающей) руки;
- принцип равномерного расширения.

3. По ритму движений. Вариации:

- высокоскоростной стиль стрельбы;
- среднескоростной стиль стрельбы;
- стиль медленного «выцеливателя».

Среди основных стилистических направлений, используемых в мире, можно выделить 3 основных (данная классификация в таком виде приводится впервые):

1. Корейско-американская техника. Наиболее распространенная в мире среди стрелков мирового уровня. Основанная на применении биомеханических принципов в построении стойки и положения отдельных частей тела стрелка. Впервые была применена в 1984 году в Южной Корее. Среди основных специалистов указанного направления можно выделить корейского тренера по стрельбе из лука, в настоящее время тренирующего сборную США, - Ki Sik Lee, известного американского тренера и специалиста в области настройки луков

Don Rabska, ряд ведущих тренеров-специалистов из Южной Кореи. Среди самых сильных спортсменов можно выделить членов сборной команды США, Южной Кореи, Испании, Австралии: Брэди Эллисон, Джейк Камински, Захари Гаррет, Джейкоб Вуки, Ким Вуджин, Ки Бо Бэй, Чанг Хэй Джин, Мигель Альварино Гарсия, Тим Калдихай, Дэвид Бейрнс. По ритму выстрела их техника ближе к среднескоростному типу стрельбы (от 1,5 до 3,5 секунд с момента прикладки до выстрела). Ритм стрельбы в данной технике рассматривается как неотъемлемая ее часть, на выполнение каждого элемента отведено определенное количество времени и любое отклонение от ритма может привести к потере контроля над выстрелом.

2. Советская, классическая техника. Менее распространенная техника. Отражает общепринятую, классическую технику стрельбы из лука, доминировавшую в мире до конца 80-х годов, когда «корейский» стиль приобрел доминирующее влияние. Характеризуется большим разнообразием вариаций положения «тянущей» руки и головы, а также использующий в основном принцип активной «тянущей» руки и (преимущественно) перпендикулярной относительно линии стрельбы постановки стоп. Остается очень распространенным среди стран СНГ ввиду простоты использования. Среди основных специалистов можно выделить: Гордиенко Г.А. - тренер на первом сборе сборной команды СССР по стрельбе из лука, Бородай А.И. – тренер-основатель Иркутской ДЮСШОР, старшего тренера сборной команды России Станислава Забродского, многих специалистов Украины, Белоруссии. Среди сильнейших спортсменов можно выделить членов сборных СССР, России, Украины, Белоруссии, Франции: Владимира Ешеева, Виктора Рубана, Станислава Забродского, Юрия Леонтьева, Кетеван Лосаберидзе, Лидию Шикоту, Георгия Иваницкого, Наталию Валееву, Маркиана Ивашко, Прилепова Антона, Себастьяна Флюта. Данный стиль не придерживается конкретных ритмовых характеристик.

3. Техника «Еретика». Данная техника является наименее распространенной и заключается в использовании принципа активной «лучной» (выталкивающей) руки, зачастую слегка согнутой в локте, что является абсолютным противоречием классической (советской) и корейско-американской школы стрельбы из лука. Из известных специалистов, впервые описавших основы данной техники, является итальянский тренер Витторио Франжилли, из известных спортсменов в той или иной степени используют этот стиль итальянец Микеле Франжилли, француз Жан-Чарльз Валлодонт, кореец О Джин Хёк.

Техники 2 и 3 не привязаны строго к определенному периоду времени на исполнение отдельных элементов выстрела. Вообще отсутствует единая теория лучшего варианта скоростного режима стрельбы. Для выявления наиболее эффективного режима стрельбы было проведено исследование, опубликованное Л.В. Тарасовой в журнале «Вестник спортивной науки», ВНИИФК № 6/2010 г., по выявлению наиболее эффективного режима стрельбы у стрелков из лука [4].

В исследовании принимали участие спортсмены разной квалификации. Анализ времени выполнения выстрела показал, что наиболее эффективным является скоростной режим стрельбы, что свидетельствует о мобилизации резервных сил организма спортсменов на основе биохимического исследования крови. Однако, как показывает практика, успех не всегда приходит к «скоростным» стрелкам, т.к. при быстром выстреле теряется контроль над некоторыми элементами техники. Такой выстрел сложно повторить. КиСик Ли в своей книге «Внутри лучника» отмечает, что шанс хорошего выстрела максимален во временном промежутке от 1,5 до 3,5 секунд [7]. Также история знает немало хороших «медленных выцеливателей». Их опыт показывает, что ритм и режим стрельбы являются индивидуальными параметрами (в разумных пределах) и зависят от физических и психологических качеств спортсмена. Наиболее важным моментом является одинаковость исполнения ритма от выстрела к выстрелу, что детально рассмотрено в статье Х-Ц.Д. Гомбожаповой «Структурно-функциональная модель отдельного выстрела в стрельбе из лука» [2]. В статье рассматривается структурно-функциональная модель организации отдельного выстрела. Точность имеет принципиальное значение, может рассматриваться через разные показатели: разные механизмы в организации движений и различные стороны способности человека. В идеальном варианте все эти элементы спортсмен-лучник должен выполнять в одинаковый период времени.

Исходя из краткого анализа основных видов техник, можно сделать вывод о приемлемости каждого из стилей и о возможности достижения высокого результата, используя любую из техник. Однако вопрос остается открытым. Изучив различные стили стрельбы и качества различных техник, нами не была найдена лучшая техника выстрела. Поскольку выбор техники является сугубо индивидуальным для каждого спортсмена, постольку тренерам необходимо быть сведущими в разнообразии вариантов элементов техники, их достоинствах и недостатках, и, при необходимости, своевременно вносить изменения в технику стрельбы своих учеников для достижения наилучшего результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А. Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - Спб., 2014.- №3(109). - С. 33-35.
2. Гомбожапова, Х-Ц.Д. Структурно-функциональная модель отдельного выстрела в стрельбе из лука / Х-Ц.Д. Гомбожапова // Вестник Бурятского государственного университета. -Улан-Уде, 2014. - № 13-1.- С. 74-79.
3. Гордиенко, Г.А. Учись стрелять из лука [Электронный ресурс] // Гордиенко Г.А. – Режим доступа: <http://lukdeda.ru>.
4. Тарасова, Л.В. Определение наиболее эффективного режима стрельбы у высококвалифицированных и юных стрелков из лука: статья/ Л.В. Тарасова // Вестник спортивной науки. – М.: ВНИИФК, 2010 - № 6.

5. Frangilli, V. The Heretic archer [Электронный ресурс]/ Frangilli V., Frangilli M.- <http://www.archery.org.ua/files/theory/frangili.pdf>
6. Rabska, D., Современная техника стрельбы из лука [Электронный ресурс]/ Rabska D. - <http://docplayer.ru/21523-Sovremennaya-tehnika-strelby-iz-klassicheskogo-luka.html>.
7. Lee, K.S. Inside the archer [Электронный ресурс]/ Lee K.S., Benner T.- <https://docs.google.com/file/d/0B0B1Twt4igaqNVRVSjRnQmNmUEU/edit>
8. Lee, K.S. Total archery [Электронный ресурс]/ Lee K.S.- <http://www.archery.org.ua/files/books/total%20archery.pdf>

МЕСТО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЗЮДОИСТОВ

К.В. Якимов, Э.Э. Кугно

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

Известно, что развитие силы влияет не только на все стороны физической подготовки, но и имеет большое прикладное значение. Силовой компонент присутствует в любых видах спорта и поэтому развитию этого физического качества должно уделяться большое внимание, особенно при подготовке молодых спортсменов начиная с первых шагов в спорте [1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 13].

Как показал ряд исследований, наиболее эффективно силовые возможности человека поддаются совершенствованию, когда используются дозированные отягощения [6,7]. Однако, анализируя учебный план по физическому воспитанию общеобразовательной школы или профессионально-технического училища, мы пришли к выводу, что большинство упражнений, направленных на развитие силы, выполняется без применения отягощений [1,2,10 и др.].

Силовая подготовка в общеобразовательной школе и ПТУ справедливо рассматривается как специализированный процесс, направленный на совершенствование прикладных физических возможностей подрастающего поколения и укрепление здоровья [10]. Вместе с тем анализ содержания различной научно-методической литературы, а также программ по физическому воспитанию дзюдоистов и учащейся молодёжи, позволил установить, что даже возможность применения тех ограниченных средств силовой подготовки, которые в них заложены, на практике не реализуется. А использование отягощений в 5-7-х классах и вовсе не предусмотрено в учебных программах.

Такое отношение к применению различных средств и методов силовой подготовки с дозированными отягощениями вызвано тем, что нет достаточного количества научно обоснованных методических рекомендаций и учебных

пособий для дзюдоистов. А те работы, которые опубликованы в отечественной литературе, в основном касаются юных спортсменов, занимающихся борьбой [1,3,4, и др.].

В работе А.А. Тер-Ованесяна достаточно убедительно показана возможность применения силовых упражнений не в ущерб другим физическим качествам [12]. Автор предлагает для максимальной динамической и статической силы придерживаться следующих положений:

- Применять силовые упражнения с большими отягощениями [сопротивлениями]: на начальном этапе обучения - 40-80%, а для квалифицированных спортсменов - 90-95% от максимальных возможностей занимающегося;

- количество повторений движений должно быть небольшим - 2-3 раза за подход.

Целый ряд исследователей достаточно убедительно показали, что в процессе совершенствования двигательные качества оказывают друг на друга определённое влияние. Это явление называется переносом двигательных качеств. Первое правило говорит о том, что двигательные качества, развитые посредством одного упражнения, переносятся на выполнение других физических упражнений. Например, сила, развитая в результате занятий с тяжестями, способствует достижению более высоких результатов, например, в метании молота, толкании ядра, в беге на короткие дистанции и др. Второе правило - проявление переноса двигательных качеств имеет положительный или отрицательный характер. Например, при развитии быстроты может увеличиваться сила [положительный перенос] или, наоборот, развитие силы может отрицательно отразиться на выносливости [отрицательный перенос] [7].

Таким образом, за последние несколько десятилетий накоплен определённый опыт использования средств и методов силовой подготовки детей, подростков и юношей. Систематизированное обобщение проблемы силовой подготовки дзюдоистов в рамках процесса физического воспитания, на наш взгляд, еще не получило своего полного разрешения. Так, нет единой концепции применения дозированных отягощений в силовой подготовке дзюдоистов различных возрастов, физического развития и подготовленности. Не ясен вопрос об оптимальных величинах дозирования силовой нагрузки, как в динамических упражнениях, так и в статических напряжениях в силовой подготовке дзюдоистов. В вопросе о применении статических упражнений как средства силовой подготовки дзюдоистов единого мнения у отечественных специалистов физической культуры и спорта также нет.

Нерешенность многих вопросов силовой подготовки дзюдоистов, на наш взгляд, тормозит процесс внедрения передовых достижений в области силовой подготовки юных спортсменов в систему физического воспитания.

Многие исследователи рекомендуют применять силовую подготовку дзюдоистов без применения упражнений с отягощениями. Другие, наоборот, рассматривают занятия с отягощениями как основное эффективное средство

для развития силы подрастающего поколения. Нет единого подхода к применению статических напряжений, как в тренировке взрослых спортсменов, так и в физическом воспитании дзюдоистов. Большинство специалистов склоняется к тому, что в силовой подготовке наиболее эффективными являются статические напряжения максимальной мощности и длительностью до 5-6 с. Причём авторы данной концепции не видят существенной разницы в технологии применения такой нагрузки ни в тренировке взрослых, ни в тренировке юных спортсменов.

Использование отягощений локального воздействия при тренировке отдельных групп мышц в статических упражнениях, на наш взгляд, имеет более надёжную перспективу в решении вопроса широкого внедрения таких мышечных напряжений в силовой юных дзюдоистов, так как, во-первых, при их выполнении не задерживается дыхание, а во-вторых, нагрузка значительно меньше максимальной. Представляют интерес исследования, связанные с изучением влияния различных по величине нагрузок статических упражнений на физическое развитие и функциональное состояние организма юных спортсменов. Отмечая исключительную важность применения физических упражнений с отягощениями для оптимального и целесообразного развития силы у детей и подростков школьного возраста, некоторые авторы считают необходимым упорядочить систему воздействия на естественный процесс физического совершенствования подрастающего поколения.

В естественных условиях жизнедеятельности человека статические напряжения имеют не меньшее значение, чем динамические. Задача состоит в том, чтобы найти пути решения проблемы силовой подготовки дзюдоистов с применением в разумных пределах различных режимов мышечной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтынин, А.К. В школьную программу раздел «Атлетизма» / А.К. Алтынин// Физическая культура в школе / А.К. Алтынин. - 1989. - 31 с.
2. Алибеков, О.А. Локальные упражнения с отягощениями как средство силовой подготовки мальчиков 10-15 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук / О.А. Алибеков. - М., 1991. -29 с.
3. Бабасян, М.А. Экспериментальное обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: автореферат дисс. ...канд.пед.наук / М.А. Бабасян. - 1971.- 24 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995, - С. 2-7.
5. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Джо Вейдер. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 112 с.
6. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития / А.Н. Воробьев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 117-131.
7. Дворкин, Л.С. Силовая подготовка юных атлетов / Л.С. Дворкин, Н.И. Младинов. - Екатеринбург: изд-во Уральского гос.ун-та, 1992.- 80 с.
8. Джанян, Ш.Н. Сопряженное совершенствование гибкости и силы у борца: автореф. дисс. ... канд.пед.наук / Ш.Н. Джанян. - М., 1980. - 24 с.
9. Кулик, Н.Г. Совершенствование путей повышения работоспособности борцов-

самбистов: автореф. дисс. канд. пед. наук / Н.Г. Кулик. - М., 1967. - 31 с.

10. Курдюков, Б.Ф. Научно-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных учебных заведениях нового типа средствами физической культуры: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Б.Ф. Курдюков. - Краснодар, 1994. - 25 с.

СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИКУ ИСПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

К.В. Якимов, Э.Э. Кugno

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 самом общем виде двигательные способности понимаются «как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и само регуляции психических состояний и др).

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились.

В системе двигательных способностей и навыков центральное место занимает быстрота. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единого мнения.

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный

прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС).

Основные виды проявления быстроты:

✓ Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).

✓ Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).

✓ Способность к поддержанию высокого темпа движений.

Быстрота зависит от нескольких определяющих ее факторов.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности. Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть, она зависит от лабильности нервных процессов.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно - без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0 – 10%.

Половые различия в уровне развития скоростных способности невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты цепочных двигательных действий (бег, плавание и т.д.)».

В.М. Станкин обращает внимание на то, что в простой реакции выделяют два ее компонента:

1. Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.

2. Моторный, за счет совершенствования, которого в основном и происходит сокращение времени реакции.

Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро

реагировать и в других.

При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных людей наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА); у менее тренированных - время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния НМА. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС.

Таким образом, сделаем вывод. Двигательная реакция - это ответ на внезапно появляющийся сигнал определёнными движениями или действиями. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между появлениями сигнала и началом ответного действия. Это время определяется:

- ✓ быстротой возбуждения рецептора и посылки импульса в сенсорные центры;
- ✓ быстротой переработки сигнала в ЦНС;
- ✓ быстротой принятия решения о реагировании на сигнал;
- ✓ быстротой посылки сигнала к началу действия;
- ✓ быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышцы).

Быстрота, как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп мышц, то есть, осуществлять «включение – выключение».

«Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Более подробно анализирует силу Л.П. Матвеев, отмечая при этом, что «под ней подразумевают любую способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым, эффект действия».

По характеру усилий в динамической силе В.С. Кузнецов выделяет три разновидности силы:

1. Взрывная сила – проявление силы с максимальным ускорением, что, характерно, например, для так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, бокса, спортивных игр и т.д.;

2. Быстрая сила – проявление силы с немаксимальным ускорением, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании т.д.;

3. Медленная сила – проявляемая при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине.

Как полагает С.М. Вайцеховский: «Для сравнения силы людей различного веса используются термины «абсолютная сила» и «относительная сила».

Абсолютная сила - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Это предельное,

максимальное усилие, которое человек может развивать в динамическом или статическом режиме.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза.

Относительную силу С.М. Вайцеховский характеризует как «отношение максимальной силы в каком-то движении к собственному весу человека. Определяется она делением абсолютной силы на собственный вес. С увеличением собственного веса абсолютная сила возрастает, а относительная сила уменьшается».

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13 - 14 до 17 - 18 лет, а у девочек и девушек от 11 - 12 до 15 - 16 лет. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Степень проявления собственно силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными условиями и использование упражнений с непредельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с непредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. Кроме того, непредельные отягощения не затрудняют контроля за техникой движений. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах

мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. Развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

После рассмотрения составных элементов скоростно – силовых способностей человека, важно на данном этапе определить особенности собственно самих скоростно – силовых способностей.

Как было уже определено, скоростно – силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. Причем чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

Следовательно, взрывная сила – это способность проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом / в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму:

$I = F_{\max} \cdot t_{\max}$, где:

F_{\max} - уровень максимальной силы, проявляемой в конкретном упражнении;

t_{\max} - максимальное время к моменту достижения F_{\max} .

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол /Под. ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
4. Григорьев, М. Философия судейства / М. Григорьев, М. Давыдов. - М., 1995. - Т.К. РФБ -17 с.
5. Губенко, Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу /Л.Я. Губенко. — М.: ФиС, 1988.89с.

6. Книжников, Н.Н. Волейбол. История развития, методика организации и проведения судейства. /Н.Н. Книжников. — Нижневартовск: Приобье, 1999. — 104с.
7. Кунянский, В.А. О судьях и судействе. / В.А. Кунянский. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 87с.
8. Книжников, Н.Н. Основы. судейства волейбола / Н.Н. Книжников. - Нижневартовск. НГПИ, 2000 - 93 с.
9. Цукерман, М. И.. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.И. Цукерман. - Москва, 2003. - 143 с.
10. Школа современного арбитра по волейболу. МГКС// Спортивные игры. – 1982. - №6. - С. 14-15.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА

К.В. Якимов, Э.Э. Кугно

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

Волейбол широко используется как средство физического воспитания. Систематические занятия различными спортивными играми оказывают влияние на всесторонне развитие школьников, особенно положительно на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость.

Физическое воспитание юных волейболистов имеет особое значение, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются сфера интересов, мотивов и потребностей, происходит становление двигательных способностей, создается фундамент двигательного опыта, закладываются основы функциональных резервов организма. Эффективность тренировочного процесса в значительной степени определяется тем, насколько своевременно решаются на практике поставленные задачи. При этом сложившаяся практика работы оценивается многими специалистами как недостаточно эффективная.

Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Волейболист – это подвижный спортсмен, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

На сегодняшний момент методики развития скоростно-силовых качеств разработаны достаточно полно в физической культуре, непосредственно, и в волейболе. Тем не менее у многих авторов отмечается недостаточность развития данных качеств после начального периода обучения юных волейболистов. Предлагаемые методики не отвечают возросшим, в связи с прогрессом волейбола,

акселерацией тренирующихся, потребностям. Совершенствованию физического воспитания юных волейболистов всегда уделяется большое внимание исследователями, педагогами, учителями, проблема повышения его эффективности остается актуальной. Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания волейболистов является оптимизация различных компонентов процесса физического воспитания с учетом физического развития и физической подготовленности.

В процессе индивидуального развития человека (онтогенеза) происходит неравномерный прирост физических качеств. Установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не подвергаются развитию в тренировочном процессе, а их уровень может снижаться. Отсюда следует, что в этот период онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. По мнению ученых, эффективность управления процессов совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будет совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза. Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10;
- быстрота - развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16 – 17 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 – 16 лет;
- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, 13 – 14 лет, 15 – 16 /мальчики/, 7 – 8 лет, 9 – 10 лет, 11 – 12 лет, 14 – 17 лет /девочки/;
- выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности - и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

В процессе обучения двигательным действиям сенситивным периодом считают 5 – 10 лет. Для более успешного совершенствования в технической подготовке в дошкольном и младшем дошкольном возрасте следует, т. е. создать базовую подготовленность. Критерием такой подготовленности должны быть объём применяемых средств и их разносторонности.

Скоростно – силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок. По характерной деятельности прыжок относится к группе скоростно – силовых упражнений с ациклической структурной движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющее реактивно – взрывной характер.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить

высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т. е. Сочетание разбега и прыжка.

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

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которое, в конечном счете, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специального двигательного навыка. Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующийся выполнением упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или сериями), в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности спортсмена. Этот метод для развития скоростно-силовых качеств позволяет избирательно воздействовать на определенные группы мышц человека.

Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами:

1. Изменение возбудимости центральной нервной системы.
2. Восстановление показателей вегетативной системы (пульс, давления), связанных с восстановлением дыхания, затратой кислородного долга.

Интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успевала существенно снизиться, с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее восстановиться. При применении повторного метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается в период утомления после каждого повторения. Этот метод позволяет точно дозировать нагрузку, укреплять опорно-мышечный аппарат, воздействовать на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. При таком методе уровень прыгучести повышается на 19 – 30%.

- Интервальный метод. Этот метод внешне сходен с повторным методом. Но если, при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладает и интервалы отдыха.

- Игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком – ограничена дозировка нагрузки. То есть здесь получается, что спортсмен больше применяет это качество, чем его воспитывает

В последнее время нашел применение метод воспитания прыгучести, получивший название – метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая следующая серия включала в себя новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения, энергообмена,

но в отличие от повторного метода возможность локально направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно – силовых качеств, условно можно разделить на два типа:

1. Упражнения преимущественного скоростного характера.
2. Упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями могут быть либо постоянными, либо меняющимися.

При целенаправленном развитии скоростно – силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

Известно, что сила и высота прыжка зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Волейбол: Правила соревнований. — Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
3. Волейбол / Под.ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца. —М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Губенко, Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. /Л.Я. Губенко. — М.: ФиС, 1988. - 89с.
5. Григорьев, М. Философия судейства / М. Григорьев, М. Давыдов. - М., 1995. - Т.К. РФБ -17 с.
6. Книжников, Н.Н. Волейбол. История развития, методика организации и проведения судейства. /Н.Н. Книжников. — Нижневартовск: Приобье, 1999. — 104с.
7. Книжников, Н.Н. Основы, судейства волейбола / Н.Н. Книжников. - Нижневартовск. НГПИ 2000. - 93 с.
8. Кунянский, В.А. О судьях и судействе / Кунянский В.А. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 87с.
9. Цукерман, М. И.. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.И. Цукерман. - Москва, 2003. - 143 с.
10. Школа современного арбитра по волейболу. МГКС// Спортивные игры. – 1982. - №6. - С. 14-15.

Направление 4.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕРГАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ШКОЛЕ

Т.А. Агафонова, В.В. Распутин

*Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №22;
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
Гимназия №44*

Начало учебного года один из обычных учебных дней. Время 7:30, дети торопятся в школу, нужно сдать вещи в гардероб, подготовиться к уроку, а ещё обсудить с одноклассниками различные новости и события. Учащиеся нашей школы, имеющие ограниченные возможности, не являются исключением, им помогают родители, а возле школы и в школе учащиеся и одноклассники так как передвижение по школе без посторонней помощи недоступно.

Так что же такое социализация для учащихся общеобразовательной школы? Изучая литературные источники, научные статьи и диссертации, можно охарактеризовать социализацию как процесс освоения социально-значимых норм, стереотипов поведения, ценностей. Ученик, имеющий ограниченные возможности, имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в образовании, общении, творчестве, но в силу своих физических возможностей реализовать в полной мере это не всегда возможно. Обычно такие дети замкнуты, живут в своём социуме. И если такой ребёнок обучается в общеобразовательной школе, посещает дополнительные занятия по интересам наравне со своими здоровыми сверстниками, то он гораздо быстрее адаптируется в обществе. Конечно, социализация включает в себя процесс образования и воспитания, где под влиянием многих условий на несколько лет будет определена самоактуализация, ее активная работа, усвоение системы знаний, норм поведения, ценностей, формирования взаимоотношений в обществе.

Процесс социализации таких учащихся продолжается в течение всей жизни, где бывает трудно адаптироваться к социальной реальности. В школе они под воздействием педагогического коллектива, родителей, психологической и социальной службы чувствуют себя защищёнными. К ним

относятся с добротой, пониманием, взаимодействуют с ними, играют и общаются на переменах в доступных формах, общаются через социальные сети с одноклассниками, что вызывает положительные эмоции и приносит удовлетворение всем участникам данного процесса.

Главным периодом социализации наших учащихся с ограниченными возможностями считается детство и юность, где для каждого существует свой этап развития личности. И как показывает время, только жизненный путь может показать были ли приемлемы те методы и формы работы по отношению к лицам с ограниченными возможностями.

Так же существует проблема по созданию специальных программ в учебных заведениях и условий их реализации, где главной задачей государства должно быть создание равных возможностей для всех учащихся. Это отношение проявляется в создании системы образования, обучения, архитектурной среды, доступности здравоохранения, спорта, приобретение профессиональных навыков необходимых для полноценной жизни.

Подводя итоги, можно сделать выводы:

- ребёнок с ограниченными возможностями – часть общества и участник его многогранной жизни, где государство должно предоставить ребёнку льготы и привилегии в соответствии с законом. Государство должно пойти навстречу его социальным потребностям для социализации индивидуального развития, где главной целью является защита его интересов, выравнивание возможностей, реализации и становления как полноценной личности исключение страха перед обществом. Только тогда, когда учащиеся, посещая школу, не будут видеть себя обделёнными в различных направлениях, касающихся взаимодействий с социальной средой и приобретение устойчивого жизненного полноценного потенциала в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Декларация прав ребенка. Конвенция о правах ребенка М., Педагогическое общество России, 2005. «Семейный Кодекс РФ» М., Юридическая литература, 1993. Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка в РФ, М., 2007.
2. Буткина, Г.А. Некоторые вопросы затруднения социально-психологической адаптации инвалидов / Г.А. Буткина // Дефектология. - 1977. - №6.
3. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990 г).
4. Всеобщая декларация прав человека (принятая на третьей сессии Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948).
5. Декларация о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН от 9 декабря 1971г.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ С ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ

А.А. Артамонов, Г.И. Булнаева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность. Острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) остаются одной из важнейших проблем клинической неврологии и занимают ведущее место среди причин инвалидизации и смертности населения. Церебральный инсульт является тяжелейшим проявлением цереброваскулярной патологии. Частота и тяжесть двигательных нарушений при инсульте являются актуальной социальной проблемой. Современная модель восстановительного лечения при ОНМК основана на мультидисциплинарном подходе в ведении и ранней реабилитации больных с церебральным инсультом [3]. Мощным и обязательным инструментом восстановления является лечебная физкультура, которая назначается с первых дней после сосудистой катастрофы и сопровождает все этапы лечения инсульта.

Цель. Оценить результаты реабилитационных мероприятий у больных с ишемическим инсультом.

Материалы и методы. Курс восстановительного лечения в неврологическом отделении городской клинической больницы №1 прошли 53 пациента. 35 из них при поступлении в течение 3-4,5 часов от момента начала инфаркта мозга проведена тромболитическая терапия (Г1). Средний возраст (*Me*) составил 68 (62;75) лет. И 18 пациентов в возрасте 63 (57,7; 67,2) лет с ишемическим инсультом, которым вследствие противопоказаний, тромболитическая терапия не проводилась (Г2), прошли консервативный курс лечения. Срок пребывания в стационаре составил 17 (14;19,5) дней. При поступлении всем пациентам проводилась оценка неврологического и соматического статуса, КТ или МРТ головного мозга, ультразвуковое исследование магистральных сосудов головы. Тяжесть симптоматики и степень восстановления неврологических функций оценивались с использованием шкал инсульта NIHSS, Рэнкина и теста оценки моторики Ривермид (индекс мобильности). Шкала инсульта NIHSS отражает степень выраженности неврологического дефицита. Шкала Рэнкина позволяет оценить, как степень нарушения функций, так и выраженность нарушений жизнедеятельности.

Статистическая обработка производилась с помощью программ Excel и BIOSTAT. Рассчитывалась медиана (*Me*) и интерквартильный размах - значения 25 и 75 перцентилей (LQ; UQ). Для оценки количественных и качественных признаков использовался критерий Уилкоксона.

Результаты. Результаты обследования пациентов в Г1 до проведения тромболитической терапии выявили тяжелые неврологические нарушения (NIHSS *Me* - 16 (13;

17) баллов) и АД – 170/100 мм рт.ст. При поступлении больные не могли ходить и ухаживать за собой без посторонней помощи (по шкале Рэнкина 4(4; 4), более того, не могли повернуться на бок самостоятельно (1 (0;2) балл по критериям оценки моторики Ривермид). Пациенты в Г2 при госпитализации в среднем были моложе, показатели гемодинамики стабильнее, неврологические нарушения более легкие, что подтверждалось исходными данными: NIHSS баллы соответствовали неврологическим нарушениям легкой степени. По Рэнкину (*Me* 4(3;4) - пациенты не могли ходить и ухаживать за собой без посторонней помощи. Но могли самостоятельно сидеть в постели (по индексу мобильности 3 (2,5;4) балла).

Ведущее значение в клинической картине парезов и параличей занимают нарушения движения, поэтому основной задачей лечебной физкультуры (ЛФК) является нормализация двигательной активности пациента [2]. Она решается путем применения комплексных воздействий с использованием специальных физических упражнений, направленных на снижение спастического напряжения отдельных мышечных групп, борьбу с патологическими двигательными стереотипами (синкинезии), укрепление мышечной системы в целом, увеличение подвижности суставов (особенно в пораженных конечностях), стимуляции произвольных движений конечностями и обучения стоянию и самостоятельной ходьбе. С целью улучшения двигательных функций и восстановления оптимального динамического стереотипа используются упражнения с напряжением мышц здоровых конечностей для рефлекторного повышения тонуса паретичной мускулатуры, пассивные упражнения с вовлечением паретичной мускулатуры для сохранения функции суставов и предупреждения контрактур, активные упражнения из облегченных исходных положений, свободные маховые движения и упражнения на развитие координации и функции опоры [4].

Реабилитационные мероприятия начинались в реанимации, продолжались при переводе больного в отделение и включали: пассивные упражнения и статико-динамическую респираторную гимнастику [1]. Позиционирование (лечение положением по показаниям) с первых часов госпитализации. Лечебная гимнастика (ЛГ) назначалась с 1-2 суток и начиналась с активных упражнений для здоровых конечностей, пассивных, с сопротивлением и рефлекторных упражнений для пораженных конечностей, включая систему «Баланс I-IV», основанную на комплексах онтогенетически выработанного поступательного движения [3]. Упражнения подбирались в зависимости от цели и тяжести состояния больного и начинались с выработки простых двигательных актов. Пациентов обучали поворотам со спины на живот и с живота на спину. Затем вставанию на четвереньки и попеременному движению ногами в этом положении. Далее осваивалась ходьба, стоя на коленях. Упражнения, направленные на восстановление равновесия, включали перемещение в различных плоскостях и изменение площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести тела по отношению к опоре.

Одним из наиболее эффективных методов медикаментозного лечения ишемического инсульта является тромболитическая терапия - метод реперфузионной терапии с высокой степенью доказательности, приводящий к

реканализации. В результате проведенного восстановительного лечения больные с ишемическим инсультом после тромболизиса (Г1) выписаны в удовлетворительном состоянии с легкой степенью неврологического дефицита при АД 130/70 мм рт. ст. (NIHSS - 3 (1;7) балла). Степень функционального восстановления нарушенных неврологических функций и исход заболевания определяли по модифицированной шкале Рэнкина и индексу мобильности Ривермид. Выявлена умеренная степень двигательных расстройств и способность самостоятельно ходить, при некоторой потребности в помощи и вспомогательных средствах (Шкала Рэнкина - 3 (1; 4), индекс Ривермид 7 (2;9) баллов) ($p < 0,05$). В целом, пациенты прошедшие тромболизис, выписывались в удовлетворительном состоянии при стабильных гемодинамических показателях, способные самостоятельно передвигаться. В то время как при поступлении состояние их оценивалось как тяжелое, пациенты даже не могли самостоятельно повернуться в постели и нуждались в уходе.

При консервативном лечении в Г2 при выписке получены следующие результаты: NIHSS составила 1(0;3,2) балл, то есть состояние больных было ближе к удовлетворительному и соответствовало легкому нарушению жизнедеятельности: пациенты могли полностью за собой ухаживать без посторонней помощи (по шкале Рэнкина Me 2 (0;3). Индекс мобильности Ривермед увеличился до 7 (6,7;7,2) баллов ($p < 0,05$) и отражал возможность самостоятельной ходьбы по комнате (при необходимости с помощью вспомогательных средств). То есть на момент выписки пациенты в Г2 ходили без помощи, обслуживали себя и полностью ухаживали за собой. А при поступлении в стационар не могли передвигаться и нуждались в посторонней помощи.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют об эффективности мультидисциплинарного подхода в реабилитации пациентов с церебральным инсультом при разных методах лечения. Раннее начало реабилитационных мероприятий, включая лечебную физкультуру, значительно улучшает восстановление нарушенных неврологических функций. Тромболитическая терапия оптимизирует сроки лечения пациентов с инфарктом головного мозга и позволяет добиваться хороших функциональных исходов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булнаева, Г.И. Лечебная физкультура при инсульте: Учебное пособие / Г.И. Булнаева, И.А. Новожилова, Ю.Н. Быков. – Иркутск, ИГМУ, 2010. – 30 с.
2. Епифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт: руководство / В.А. Епифанов. – М. : МЕДпресс-информ, 2006. – 256 с.
3. Жизнь после инсульта: руководство / под ред. В. И. Скворцовой: РГМУ, НИИ инсульта. - РГМУ. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 208 с.
4. Кадыков, А.С. Реабилитация неврологических больных: руководство /А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. - 560 с.

БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

П.Ю. Брель, В.В. Шохирев, А.В. Павличенко

Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Бадминтон является олимпийским видом спорта. Популярность этого игрового вида спорта в странах Азии, Северной Европы очень большая. Зрелищность и эмоциональность, простота правил и доступность с каждым годом добавляет бадминтону все новых и новых поклонников.

Игра в бадминтон как вид физической активности может относиться к нескольким зонам мощности: низкой, умеренной, субмаксимальной. Такой большой диапазон физической нагрузки присутствует у немногих видов физической деятельности. Конечно, есть более энергозатратные виды физической деятельности, например, плавание или гребля. Но доступность плавания для студента оставляет желать лучшего. Лыжный, конькобежный и вообще зимние виды спорта также не всегда доступны. Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол предполагают хорошую физическую и техническую подготовленность. Кроме того, в них участвуют игроки только того или иного пола. Смешанный состав не желателен и исключается правилами соревнований. Виды физической деятельности, связанные с отягощениями, упражнениями для развития силы часто требуют специального дорогостоящего оборудования, что также снижает эффективность занятий со студентами.

При игре в бадминтон не применяется какого-то дорогостоящего инвентаря. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность, половую принадлежность. В зависимости от задачи урока могут выполняться разные задачи: оздоровление, совершенствование физических качеств и техники игры, соревнование. Любой игрок с самого первого занятия бадминтоном в состоянии поддерживать необходимый для него темп игры. Причем двигательная активность здесь сочетается с высокой эмоциональностью, положительными психологическими эффектами. При оборудовании стандартного спортивного зала четырьмя бадминтонными площадками может быть задействовано 16 человек одновременно, чего невозможно достичь при игре в мини-футбол, баскетбол или волейбол. Физическая нагрузка, как сказано выше, может варьироваться очень сильно. При игре новичков ЧСС колеблется в пределах 110-130 уд/мин., у спортсменов средней квалификации ЧСС может достигать 160-180 уд/мин. и держаться на протяжении 20-30 минут. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с

высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями и др. В процессе игры задействованы практически все группы мышц. Тренируются такие необходимые свойства и качества человеческого организма как ловкость, глазомер, быстрота, гибкость, периферическое зрение. Известны случаи уменьшения миопии у детей и подростков, систематически занимающихся бадминтоном. Техника игры проста, естественна и быстро осваивается как детьми, так и людьми старшего возраста. Требования к физической подготовленности также подходят и молодым и пожилым игрокам, и мужчинам, и женщинам. Противопоказания по медицинским соображениям практически отсутствуют. Игра в бадминтон может проходить и на открытом воздухе, что приносит еще и закалывающий фактор.

Бадминтон как вид адаптивной физической культуры имеет большие перспективы. Доступность этого вида физической активности позволяет заниматься и лицам с ограниченными возможностями здоровья. В зависимости от вида ограничения игра в бадминтон предполагает адекватную нагрузку и высокий уровень эмоциональности всем категориям игроков.

Введение бадминтона как вида физической активности в учебно-тренировочный процесс высшего учебного заведения является хорошим дополнением в двигательный режим студента. В содержание учебной рабочей программы по элективным курсам включены упражнения из арсенала технико-тактических действий бадминтониста. Не имеющие отклонений в состоянии здоровья игроки могут значительно повысить свои физические кондиции, а студенты специальной медицинской группы имеют возможность средствами бадминтона улучшить состояние своего здоровья. Во внеурочное время студенты подготовительной и основной группы имеют возможность повысить спортивное мастерство на учебно-тренировочных занятиях под руководством тренера. Высшим звеном в занятиях спортивным бадминтоном является выступление в составе команды вуза на первенстве региона, федерального округа и страны среди профильных учебных заведений, в программах которых фигурирует бадминтон. Все студенты, интересующиеся бадминтоном как видом спорта должны получить представление о правилах, технике и тактике игры, основных ошибках, возникающих при обучении. Это может быть достигнуто с помощью издания различных пособий, видеоматериалов, информационно-методических материалов, необходимость в которых на данный момент очевидна.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бурмистров, В. В. Азы спортивного бадминтона. Учебно-познавательная книга для начинающих / В.В. Бурмистров. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008. – 28 с.: ил.
2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю. Смирнов. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 149 с.
3. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. –М.: ОАО Первая Образцовая типография, филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-6 КЛАССОВ

М. В. Бутузова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Актуальность. Образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья - одно из приоритетных направлений системы образования в нашей стране. Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является составной частью всей системы работы со слабовидящими детьми. Однако значительная часть детей не справляется с темпами освоения материала традиционных коррекционных программ воспитания и обучения, испытывает трудности социальной адаптации и в результате оказывается неготовой к продуктивной жизнедеятельности [2,2; 3, 15].

Поэтому для создания оптимальных условий жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром и интеграции слабовидящих детей требуется разработка и использование индивидуализированных обучающих программ, для преодоления негативного отношения учащихся к учебе, создания благоприятных условий для выявления и максимально возможного развития задатков учащихся [1,26].

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать программу по физическому воспитанию, направленную на коррекцию физической подготовленности слабовидящих школьников.

Организация исследования. Исследования проводились на базе специальной (коррекционной) школы-интернат города Иркутска (2015–17 уч. гг.). В эксперименте принимали участие слабовидящие учащиеся 5-6 классов в количестве 40 человек. Все испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 20 детей и имели приблизительно равные показатели физической подготовленности. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе, контрольная группа занималась по государственной программе «Физическая культура». В каждой группе занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

В эксперименте принимали участие учащиеся со следующими диагнозами: миопия, гиперметропия и астигматизм и вторичными отклонениями: нарушение осанки, плоскостопие, бронхиальная астма. С учетом выявленных отклонений в состоянии здоровья, имеющих нарушения зрения, физического развития слабовидящих школьников разработана экспериментальная программа физического воспитания на основе корригирующих упражнений и потенциала спортивной игры – голбол. Цель

данной игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.

Данная игра является эффективным средством развития двигательных качеств ребенка, так как включает в себя: бег, прыжки, броски и ловлю мяча, ориентирование в пространстве, точность движений, а взаимодействие в команде способствует развитию коммуникативных качеств, необходимых для благополучной социальной адаптации [4,229; 6,20].

В программу также были включены корригирующие упражнения, направленные на профилактику вторичных отклонений, которые были сгруппированы в комплексы представлены в виде карточек-заданий. Карточка-задание представлена в графическом изображении, дано описание, указана дозировка и методические указания (таблица 1). Разработанные карточки-задания предусматривали 3 формы выполнения комплекса упражнений: индивидуально, в парах, в подгруппах и шести различных вариантов инвентаря: мячами, гимнастическими палками, скакалками, фитболами, обручами, гантелями (не более 1 кг). Данные комплексы выполнялись на каждом занятии при проведении вводно-подготовительной части урока и занимали около 80-90 % времени, отведенных для подготовки организма учащихся для решения основных задач [5,69].

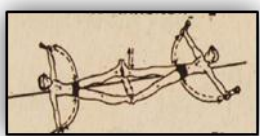
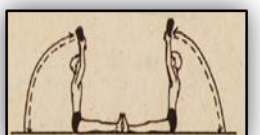
Таблица 1


Пример корригирующих упражнений при вторичном отклонении -
нарушение осанки

Карточка-задание №1

Форма выполнения: в парах

Инвентарь: гантели

№	Графическое изображение	Описание упражнения	Дозировка	ОМУ
1		И.п. - лежа на спине друг против друга, обоюдный упор стопами, гантели внизу; 1-2 – обоюдное разведение ног в стороны в упоре, приподнимая ноги, гантели в стороны – выдох, 3-4 – свести ноги, руки – задержка дыхания, вдох;	4-6 раз, отдых в И.п., расслабление на 4-5 с	Спина, руки и ноги выпрямлены, взгляд устремлен вперед, следить за дыханием;
2		И.п. – лежа на спине, друг против друга, обоюдный упор стопами, гантели вверх; 1-переход в положение сидя махом рук вперед – выдох; 2 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания, и.п. – вдох;	6-8 раз	При подъеме спина и руки прямые, тянутся вверх, выдох полной грудью;

3		И.п. – лежа на животе, друг напротив друга, руки первых номеров на гантелях перед грудью; 1-3 – короткие катания гантелей от себя - к себе, голову приподнять; 4 – выкат гантелей одновременным толчком в сторону напарника;	4-6 раз, отдых, расслабление;	Тело расслаблено, спина и руки прямые, взгляд устремлен на партнера; при выкате гантелей полный выдох и расслабление;
---	---	--	-------------------------------	---

В основной части урока использовались подготовительные и подводящие упражнения, направленные на развитие физических качеств, овладение структурой конкретных двигательных действий и непосредственно сама игра голбол, в которой детям были даны повязки на глаза из плотной ткани для выравнивания условий и возможностей детей. Заключительная часть урока состояла из корригирующих упражнений дыхательного характера.

Результаты исследования уровня физической подготовленности слабовидящих детей 5-6 классов после проведенного эксперимента, в экспериментальной группе (ЭГ), занимающихся по предложенной нами программе и контрольной (КГ), в занятиях которой использовались средства и методы, рекомендованные общепринятой программой, представлены в таблице 2.

Анализируя полученные результаты, следует отметить, что за период эксперимента в ЭГ произошли достоверные сдвиги в двигательной сфере, особенно в упражнениях силового и скоростно-силового характера. Так, результаты в тесте подъём туловища из положения лежа на спине в ЭГ улучшился на 78,4%, в то время как в КГ лишь на 11,9%. В метании теннисного мяча на дальность их результаты возросли соответственно на 26,4 и 8,4%.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Группы	Время исследования	Показатели физической подготовленности			
		Подъём туловища кол-во раз X±m	Челночный бег, с X±m	Метание мяча на дальность, м X±m	Прыжок в длину с места, см X±m
ЭГ	До эксперим.	15,3±0,9 6	7,9±0,19	22,0±1,14	119,1±3,1 6
	После эксперим.	27,3±1,1 5	7,0±0,12	27,8±1,31	136,7±5,1 7
Динамика результатов (%)		78,4	11,4	26,4	14,8
Достоверность различий		P<0,001	P< 0,01	P< 0,05	P<0,05
КГ	До эксперим.	15,0±0,8 8	7,8±0,13	21,4± 1,92	120,3±4,2 2

	После эксперим.	17,9±1,4 0	7,6±0,16	23,2±1,17	126,5±4,1 4
Динамика результатов (%)		11,9	2,6	8,4	5,1
Достоверность различий		P<0,05	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
Достоверность различий после экспер. между ЭГ и КГ		P<0,001	P< 0,05	P< 0,01	P< 0,05

Известно, что быстрота является генетически заложенным качеством и мало поддается тренировки. В нашем эксперименте результаты в челночном беге достоверно улучшились только в ЭГ, а в КГ наблюдается лишь тенденция к возрастанию скоростных способностей испытуемых.

Сравнивая динамику изменений показателей физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ за период эксперимента, можно отметить, что во всех проведенных тестах результаты учащихся, занимающихся по предложенной нами методике, достоверно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика организации двигательной деятельности слабовидящих детей на уроках физкультуры, позволяет существенно повысить эффективность занятий и, как следствие, улучшит продуктивную жизнедеятельность и ускорит процесс социальной адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленская, Т. Е. Принципы формирования и организации физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Виленская, Э. А. Кулаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №1. - С. 25-26.
2. Зайцев, Д. В. Социальная интеграция детей-инвалидов в современной России / Д. В. Зайцев. – Саратов: «Научная книга», 2003. – 255 с.
3. Кантор, В. З. Педагогическая реабилитации и стиль жизни слепых и слабовидящих / В. З. Кантор. – СПб. Каро, 2004. – 240 с.
4. Пружинина, М.В. Личностно – ориентированная направленность адаптивного образовательного процесса незрячих и слабовидящих школьников / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина, В.Р. Кузкевич, М.В. Бутузова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4(134). – С. 229-233
5. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения / Л. Н. Ростомашвили. – Москва, 2002. – 102 с.
6. Солнцева, Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста / Л. И. Солнцева. – Москва: «Педагогика», 1980. – 192 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

В.В. Бутырин

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

Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, становится чрезвычайно актуальным вопрос о роли физической культуры и спорта в борьбе с ней. Используя высокий престиж спорта в глазах молодежи, необходимо противопоставить увлечение данным видом деятельности миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков.

Физическая культура и спорт являются самым массовым увлечением российской молодежи. В молодежной культуре спорт занимает значительное место. По сравнению с другими видами досуговой деятельности, занятия спортом намного опережают любое из традиционных молодежных увлечений, а по результатам многочисленных социологических исследований установлено, что занятия физической культурой и спортом вызывают наибольший интерес у современной молодежи. Сейчас занимаются спортом или хотят им заниматься до 60-70% опрошенных. Родители школьников также очень высоко оценивают значение занятий физической культурой и спортом для своих детей. По данным одного из соцопросов, родители на вопрос о том, в каких учреждениях дополнительного образования они хотели бы видеть своих детей, явное предпочтение отдали занятиям спортом (29,5%). Все остальные виды деятельности (изучение иностранных языков, музыкальные, художественные, компьютерные кружки и т.д.) в совокупности набрали лишь 24,6%. Очень высок интерес у молодежи к событиям спортивной жизни и к спортивным кумирам. По данным различных исследований, около 70% молодежи интересуется спортивной и физкультурной тематикой.

За последние годы проблема наркомании среди молодежи стала одной из самых острых и по своим масштабам уже угрожает национальной безопасности страны. Выборочные исследования школьников показывают, что к 13 годам 40-50%, а к 16 годам 70-85% из них так или иначе приобщаются к приему алкоголя, а соответственно к пробам наркотиков. По данным социологических и криминологических исследований, каждый пятый из опрошенных в возрасте 15-17 лет хотя бы раз употреблял наркотики без назначения врача. В России гораздо быстрее, чем в других странах, происходит переход от "легких" наркотиков к "тяжелым". Так только за один год число больных героиновой наркоманией среди общего количества больных, находящихся на стационарном лечении, увеличилось более чем в два раза. "Тяжелые" наркотики значительно

быстрее и практически безвозвратно формируют привыкание и наркозависимость. Статистические данные и информация врачей наркологических диспансеров показывают, что в России излечиваются (т.е. выдерживают без наркотиков более одного года) всего 5-6% наркоманов. Подавляющее число хронических наркоманов не доживает до 30 лет. Средняя продолжительность жизни ушедших из жизни наркоманов после начала употребления наркотиков - 4-4,5 года. За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей и подростков - в 42 раза.

Наиболее ощутимый вред наркотики наносят нервной системе человека. Трудно переоценить роль головного мозга в регуляции всех процессов тела. При поступлении яда организм реагирует резким сужением сосудов – предпринимает попытки защитить мозг от интоксикации. Спазм обеспечивает временную сохранность функций, но вместе с ядом в мозг перестают поступать полезные вещества и кислород. Гипоксия приводит к гибели нервных клеток, нарушение метаболических процессов головного мозга усугубляет ситуацию. Истощение ресурсов нервной системы приводит к таким последствиям как: стойкое нарушение ритма «сон-бодрствование»; выраженные необратимые ухудшения познавательных процессов, логического мышления; галлюцинации вне наркотического опьянения; затяжные, не поддающиеся медикаментозной коррекции депрессии; суицидальные тенденции; параноидальные, тревожные мысли; энцефалопатии; парезы, нарушение чувствительности конечностей, определенных участков.

А также необходимо отметить, что неизбежно развивается энцефалопатия, происходит деградация личности. У человека пропадает интерес к здоровой деятельности, ухудшается память, концентрация, работоспособность.

Все наркотики без исключения оказывают в первую очередь психическое давление, зависимость, и с каждой новой дозой организм и подсознание человека требуют еще большего употребления наркотика. Не безызвестно, что большинство наркоманов оканчивают жизнь самоубийством, находясь под дурманящим влиянием наркотиков. Неизбежно страдает психика человека. Наркоманы употребляют психоактивные вещества ради достижения кратковременной эйфории, однако правда состоит в том, что с каждым разом эта эйфория все слабее и слабее. Но после ее прекращения человека постигают угнетающие чувства: тревога, страх, тоска, депрессия, гнев

Мы считаем, что занятия физической культурой и спортом - это реальная альтернатива миру наркотиков. Молодежь, вовлеченная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию наркобизнеса, формирующего в России рынок сбыта наркотиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние наркотиков на организм человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/4.pdf>. - (Дата обращения 30.03.2017)
2. Влияние наркотиков на здоровье человека. Виды наркозависимости. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/3293342/page:2/>. - (Дата обращения 30.03.2017)
3. Поговорим о серьезном - как влияет наркомания на организм человека? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://morehealthy.ru/material/pogovorim-o-sereznom-kak-vliyaet-narkomaniya-na-organizm-cheloveka-2723.html>. - (Дата обращения 30.03.2017)
4. Как разрушается организм наркомана [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://alteropars.ru/kak-razrushaetsya-organizm-narkomana/>. - (Дата обращения 30.03.2017)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МО «ЗАЛАРИНСКИЙ РАЙОН»

А. С. Дудков

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

Главной задачей государственной политики является создание условий для сохранения и улучшения и физического здоровья населения. Муниципальная система развития физической культуры и спорта – это основополагающее звено, для спорта высших достижений, подготовки кадров, и общего оздоровления детей, и молодежи [1]. В муниципальном образовании «Заларинский район» система управления физической культурой и спортом (рисунок 1) представлена отделом по физической культуре, спорту и молодежной политики.

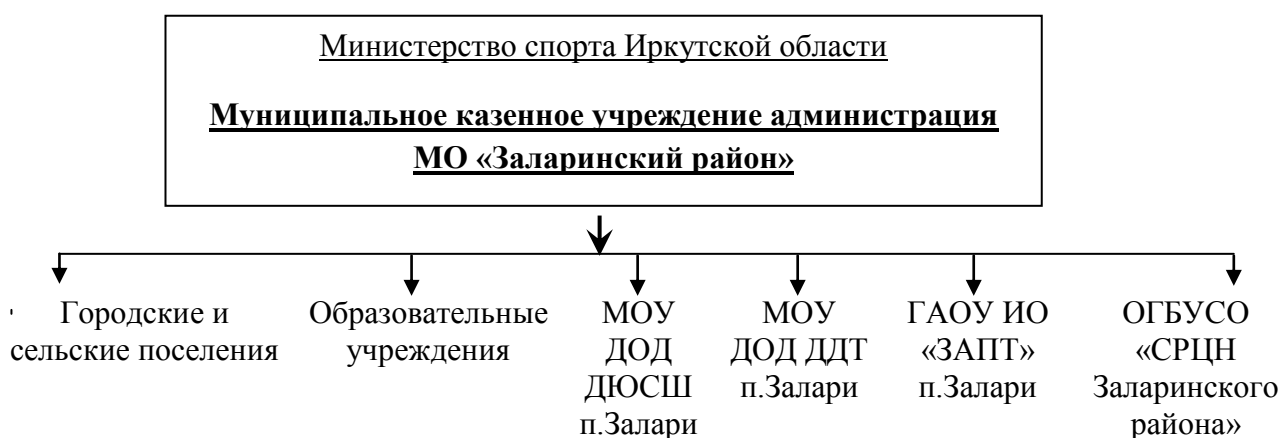


Рис. 1. Система управления физической культурой и спортом в МО «Заларинский район»

Работа отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике построена на реализации программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Заларинском районе на 2017-2019 годы».

Основу спортивно-материальной базы оставляют: 6 стадионов, 1 лыжная база, 32 плоскостных сооружений, 33 спортивных зала, 15 из которых приспособленные помещения для занятий. В зимнее время 2016-2017 годов работал 6 хоккейных кортов и открытых катков [2].

Для популяризации здорового образа жизни и привлечения к спорту населения Заларинского района в рамках реализации муниципальной программы в поселениях проводятся масштабные по значимости и массовости - районные зимние и летние сельские спортивные игры.

В районе культивируется 30 видов спорта. Основные мероприятия – это соревнования по хоккею с мячом, баскетболу, гиревому спорту, волейбол, лыжным гонкам, перетягиванию каната, шашкам, шахматам, вольной борьбе, футболу.

В 2015 году впервые команда Заларинского района приняла участие в областном культурно-спортивном празднике «Сур-Харбан», где прошли состязания в новых для нас видах спорта – стрельба из бурятского лука, конные скачки, бурятская борьба.

Участники сборной команды района являются призерами областных и региональных игр. К занятиям физической культурой и спортом в 2016 году было привлечено 33,9% населения – 9527 человек, в сравнении с 2015 годом - 21,4% (5986 человек). Проведено 36 физкультурно-спортивных мероприятий, 89 с привлечением подростков и молодежи.

Физкультурно-оздоровительную и спортивную работу на территории муниципального образования проводят 72 штатных работников, все они имеют специальное физкультурное образование, 21% - высшее и 79% средне-специальное [2].

Физическое воспитание в школах района направлено на совершенствование уроков физической культуры и внеклассной работы, направленной на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья учащихся, формирования у них правильного представления и навыков здорового образа жизни, выбора направлений спортивной подготовки. Систематически посещают занятия по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях 2000 человек.

Важную роль в развитии спорта в районе играет детско-юношеская спортивная школа п. Залари (ДЮСШ), задачей которой является создание условий для раскрытия спортивного потенциала, таланта занимающихся, их социализации. Спортивная школа - это основа для подготовки спортсменов для спорта высших достижений, поскольку спортсмены показывают достаточно высокие результаты на областных, общероссийских, международных соревнованиях. В ДЮСШ идет подготовка по 15 видам спорта 13 тренерами, количество занимающихся составляет 559 человек. Основную долю групп

составляют группы по волейболу, легкой атлетике, баскетболу, лыжным гонкам, вольной борьбе. Подготовлено 1 мастер спорта по самбо, 1 серебряный призер Чемпионата мира по пауэрлифтингу, 2 кандидата в мастера спорта.

Необходимо отметить, что в районе с 2014 года успешно реализуется муниципальная целевая программа «Доступная среда для инвалидов и других маломобильных групп населения в муниципальном образовании «Заларинский район» на 2016-2017 года». Ежегодно проводятся открытые летние и зимние игры района среди лиц с ограниченными возможностями, областные соревнования по сидячему волейболу, турниры по шашкам, шахматам, тяжелой атлетике. Команда муниципального образования принимает участие в областных и межрегиональных соревнованиях.

Впервые в прошлом году в районе прошла Областная спартакиада по легкой атлетике среди лиц с ПОДА, где команда района одержала победу с преимущественным отрывом от соперников. Капитан команды района – серебряный призер России и мастер спорта по толканию ядра среди инвалидов, входит в состав сборной Иркутской области.

Развитие адаптивной физической культуры и спорта в районе имеет положительную тенденцию, основанную на отборе и подготовке спортсменов на областные, общероссийские и мировые первенства [3].

Результаты анализа развития адаптивной физической культуры и спорта в Заларинском районе показали, что: сформировались группы и сборная района занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; численность спортсменов и финансирование для проведения мероприятия как видно в таблице 1, с каждым годом увеличивается, что положительно сказывается на качестве и количестве соревнований, позволяет развиваться новым видам спорта для района [2].

Таблица 1

Показатели динамики развития АФК в Заларинском районе
за 2012-2016 годы

Показатели	2012 г (факт)	2013 г (факт)	2014 г (факт)	2015г (факт)	2016г (факт)	2017 г (план)
Численность занимающихся	12	17	30	45	65	69
Финансирование (руб.)	0	12000	20000	80000	100000	120000
Количество проведенных спортивных мероприятий	1	2	7	9	10	12
Участие в соревнованиях из них :	8	12	14	16	17	18
в областных	6	9	10	12	15	12
межрегиональных	2	3	1	1	-	2
общероссийских	-	-	2	3	1	2
международных	-	-		1	1	2

- осуществляется приобретение оборудования для инвалидов различных нозологических групп, в здании дома культуры «Родник»;
- проведена реконструкция крыльца и спортивного зала;
- посредством спортивных мероприятий инвалиды проходят процесс интеграции в общество.

Однако на фоне положительных аспектов, возникает большое количество проблем. Прежде всего, проблемы организационного характера связанные с отсутствием специализированных залов для инвалидов, ставок и специалистов адаптивной физической культуры, недостаточной обеспеченностью материально-технической базы. Остро стоит проблема психологической адаптации занимающихся, сложен процесс вовлечения инвалидов в группы для занятий из-за барьеров общения, комплексов. Отсутствует медицинский контроль за физической подготовкой спортсменов с ограниченными возможностями.

Администрация МО «Заларинский район» всячески пытается решать сложившиеся проблемы, поэтому в долгосрочной перспективе запланировано строительство фиска для инвалидов, что повлечет увеличение рабочих мест для инвалидов-спортсменов, оснащение инвентарем и тренажерами, увеличение эффективности спортивной подготовки и в целом будет способствовать успешному развитию и совершенствованию физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. -М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
2. Отчет отдела по физической культуре, спорта и молодежной политики администрации МО «Заларинский район» о проделанной работе за 2016 год – 20 с.
3. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика управление. Практикум / Э.В. Исаков. – М.: Издательское ПИАР-агентство МОСТ, 2010. – 148 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ «БОЧЧА» ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЦП И ЛОКОМОТОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НЕЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Н.А. Лантева, Н.П. Гаськова

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 России Спортивная игра «бочча» является одним из новым развивающихся видов, используемым для социализации лиц с тяжелыми формами детского церебрального паралича. Эта игра активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и

эмоциональное состояния. Регулярные занятия «бочча» развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Игра доступна людям самых разных возрастов и является в настоящее время одной из самых популярных игр в мире.

«Бочча» – является самым актуальным видом спорта и наиболее массовым и действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, для восстановления, в первую очередь, утраченных двигательных возможностей и развития потенциальных способностей. Методика занятий уникальна и универсальна для всех видов реабилитации: медицинской, физической, психической и социальной. Этот вид спорта стал стремительно развиваться в специальных учреждениях, где живут инвалиды с неврологической формой заболевания и множественными физическими нарушениями.

Название игры, которая пришла из Италии, происходит от латинского слова *boccia* - "мяч"

«Бочча» – спортивная игра для развития точности, она относится к играм с мячом, чем-то напоминает боулинг и другие подобные игры. Она имеет общие истоки с античными играми, которые были распространены на территории Римской империи. Руководящим органом является BISFed – Международная федерация бочча. Первый чемпионат мира по «бочча» прошел в 1975 году в Монако. В 1984 году игра стала паралимпийским видом спорта.

В 2008 году Московский социально–гуманитарный институт впервые в России создал спортивные группы и стал проводиться тренировки.

На сегодняшний день в нашей стране эта игра достигла большой популярности у людей с ограниченными возможностями. Но в нашем регионе на настоящий момент она не получила широкого распространения в силу, как мы считаем, недостаточной информированности учреждений, работающих с данной категорией инвалидов.

О данной игре мы получили информацию от общества инвалидов колясочников «Шанс», которые выиграли проект «Доступная среда» и получили набор мячей для этой игры. Мы решили изучить эту игру с целью использования её в своей работе.

На базе Саянского детского дома-интерната игра применяется для реабилитации лиц с детским церебральным параличом и локомоторными нарушениями нецеребрального происхождения.

Основной целью работы явилась возможность применения игры «бочча» для реабилитации лиц с ДЦП и локомоторными нарушениями нецеребрального происхождения.

В процессе исследования нами решались следующие задачи

- Формирование интереса к занятиям ЛФК;
- Положительная динамика восстановления и развития двигательных способностей;
- Положительная тенденция социализации инвалидов в обществе.

Правила игры были утверждены в 2000 г. CP-ISRA [1].

Для игры в «бочча» допускаются лица, вынужденные передвигаться в коляске, что обусловлено наличием тяжелой формы ДЦП или других неврологических заболеваний.

В этой игре всегда две команды. Каждая команда может состоять из: одного игрока, один на один (индивидуальная); двух игроков, игра два на два (парная); трех игроков, игра три на три (командная).

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в «бочча» имеет три основных этапа. На первом этапе создается основа действия, для этого осваивается исходное положение, в котором должен ребёнок сидеть, показываются хват и способ держания мяча. На втором этапе, детализированного обучения, формируют первичные умения: освоение навыка основной фиксированной позы, подачи, различных видов бросков, катания, передвижения на коляске. На третьем этапе двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения захвата мяча, совершенствования исходного положения, доведения до автоматизма подачи путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, подача мячей из различных исходных положений, разработка стратегии победы [2].

Занятия проводятся по определенной последовательности выполнения всех компонентов тренировки, что приводит к постепенному наращиванию двигательной активности:

- От простого к сложному;
- От медленного к быстрому;
- От известного к неизвестному.

Во время игры наблюдаю за действиями детей и их стилем игры, комментируя их ошибки и поощряя за правильные действия. На развития координационных способностей и глазомера использую игровую форму. В игровой форме с помощью мячей детей обучаю приемам захвата, высвобождение и бросок мяча, упражнениям на меткость. Основной упор реабилитации направлен на работу рук. В процессе занятий стараются усовершенствовать существующие и сформировать новые двигательные функции, усовершенствовать способы передвижения и освоить наиболее важные навыки. Это в равной степени относится и к больным с нецеребральным происхождением заболевания, которые испытывают недостаток мышечной силы, утомляемость и неспособность удерживать спину в вертикальном положении после окончания броска. Одновременно у детей совершенствуют навык управления инвалидной коляской, развивают точность движений, способность концентрировать внимание, управлять своим дыханием и эмоциями. Предпочтительнее занятия проводятся в тишине, чтобы избежать посторонних раздражителей.

Для отслеживания эффективности при реабилитации нами использовалось диагностическое тестирование по следующим показателям:

координация, выносливость, техническое мастерство, динамометрия, спирометрия.

Анализ показал следующую положительную динамику у воспитанников.

В ходе занятий у детей тренируются и развиваются мышцы плечевого пояса, рук и спины, дети лучше стали контролировать силу и меткость броска, организм стал значительно выносливее.

У детей увеличилась динамическая подвижность пальцев рук, что сделало бросок более точным. Вырос уровень координации движений, дети научились правильно владеть своим телом.

Немаловажное значение игра «бочча» имеет для социализации. Занимаясь «бочча», дети познают мир, узнают много нового и интересного для себя, при этом получая всестороннее развитие. В поездках они знакомятся с новыми людьми, что позволяет расширить круг их знакомств.

«Бочча» – как вид спорта является эффективным и результативным методом в системе реабилитации лиц с ДЦП и локомоторными нарушениями не церебрального происхождения.

В 2016 году воспитанники «Саянского детского дома-интерната» приняли участие в городских чемпионатах по игре в «бочча». Дети получили кубки и грамоты. В планах на 2017 год принять участия в различных соревнованиях, в том числе, городских и областных.

Нами планируется продолжить работу в данном направлении с привлечением более широкого круга нуждающихся, повысить свой профессиональный уровень по реабилитации данной категории людей через повышение теоретического и практического уровней самоподготовки, расширить социализацию и адаптационные возможности людей с ограниченными возможностями в здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование игры бочче для реабилитации пациентов с ДЦП и локомоторными нарушениями не церебрального происхождения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.boccia.org.ua/boccia-for-rehabilitation (14 мая 2017г.).

2. Паралимпийские виды спорта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyskie_vidih_sporta/page_06.htm (14 мая 2017г.).

ЛФК ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛЕЧЕНИЕ КОКСАРТРОЗА ПО МЕТОДИКЕ С.М. БУБНОВСКОГО)

Я.Е. Ластивка, А.А. Григорьев

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

Восстановительно – реабилитационные мероприятия при заболеваниях ОДА требуют поиска новых современных подходов к профилактике и лечению данного вида заболеваний. Опорно-двигательная система (ОДС) – это каркас нашего организма, образованный скелетно-мышечными структурами, придающий ему форму и выполняющий важные опорные, двигательные и защитные функции. Одним из часто встречаемых заболеваний опорно-двигательного аппарата является коксартроз. Что же такое коксартроз? Коксартроз – это деформирующий остеоартроз тазобедренного сустава.



При коксартрозе нарушается кровоснабжение сустава т.е. нарушается питание и возникает деформация составляющих сустава, в процессе деформации происходит разрушение сустава.

Современная кинезитерапия, является довольно эффективным способом вернуть себе качество жизни, трудоспособность и радость каждого движения.

В научно – методической литературе данной проблеме много посвящено исследований по реабилитации данного заболевания и особое место в решении этого вопроса занимает центр С.М. Бубновского.

Наш центр является единственным официальным представителем метода С. М.Бубновского в г. Ангарске. Актуальность работы определяется тем

обстоятельством, что при проведении реабилитации к каждому пациенту необходим индивидуальный подход применения методики оздоровления. Применение средств, методов с учётом возраста, здоровья представляется чрезвычайно значимым и актуальным в системе лечения костно – мышечной системы ОДА.

В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что разработанная методика применения целенаправленных комплексов специальных упражнений выполняемых с различным весом, амплитудой и темпом, позволит повысить уровень восстановительных мероприятий ОДА.

Основным достижением центра является декомпрессионный и антигравитационный многофункциональный тренажер (МТБ), который задействует глубокие мышцы позвоночника и суставов в режиме декомпрессии, что ведёт к устранению мышечного спазма и купированию болевого синдрома.

Методика Бубновского подвластны не только заболевания костно-мышечной системы, но и возможность избавления от применения лекарственных средств при артериальной гипертензии, сахарного диабета, профилактики и лечения болезней тазового дна, болей в спине, лечение нарушений осанки у детей и взрослых.

Для каждого пациента индивидуально составляется лечебная корригирующая программа, учитывающая особенности основного и сопутствующего заболевания. Нет одинаковых больных, нет одинакового течения болезни.

Важно учитывать тот факт, что без желания и активного участия в лечебном процессе самого больного излечение не возможно. Опытная проверка показала, что организация программы по восстановлению ОДА с учётом рекомендаций С.М. Бубновского по применению многофункционального тренажёра, позволяет более эффективно восстанавливать пациентов и возвращать к полноценной трудоспособности на 10 -20 дней раньше отведённого срока. Рассмотрим методику реабилитации и профилактики при заболевании коксартрозом.

Коксартроз классифицируют на 3 степени:

О-I степень- периодические боли в суставе и бедре, боли во время физической нагрузки усиливаются, ротация сустава внутрь тугоподвижная, ротация наружу сохранена, сгибание, разгибание сохранено. Методика реабилитации направлена на лечение тканевой дистрофии и связочного аппарата через применение тренажёров силового характера с выполнением упражнений на крупные мышечные группы, сгибатели – разгибатели, приводящие – отводящие мышцы бедра. Выполняем 15 – 20 повторений каждой ногой, по 2 – 3 подхода в каждом упражнении.

II степень - боли усиливаются в состоянии покоя, боль иррадирует в колено, нарушается ротация внутрь и наружу, применяются упражнения на сгибание, разгибание ноги. Выполняем 2 -3 подхода по 10 – 15 повторений. Запрещаются все жимы ногами, отведения и вращения в суставах.

III-IV степень - постоянная сильная боль, ротация нарушена, мышцы атрофированы, из-за слабости отводящих мышц бедра, происходит наклон таза во фронтальной плоскости, что ведет к укорочению конечности на больной стороне.

Рассмотрим подробнее более тяжелые степени коксартроза. При 3-4 степени, пациент должен понимать и готовить себя к эндопротезированию тазобедренного сустава.

Эндопротезирование суставов – это операция по замене недееспособного сустава на искусственный имплантат. Эндопротезирование тазобедренного сустава – это серьезная операция, успешный исход которой зависит от качественной подготовки мышц и суставов перед заменой и полноценной реабилитацией после операции. От правильной подготовки будет зависеть, насколько быстро пациент начнет восстанавливаться после операции.

Нашей задачей перед ТЭТС является:

- Устранение гипотрофии мышц, в частности больной ноги тем самым способствовать скорейшей и эффективной реабилитации после ТЭТС;
- Психологическая подготовка пациента очень важна;
- Т.к. придется ходить на костылях, нам необходимо укрепить не только мышцы больной ноги, но и мышцы туловища, верхних конечностей.

Этапы реабилитации после ТЭТС:

Первый этап - постельный. Все упражнения этого этапа направлены на устранение болезненности при простых движениях прооперированной ноги в положении лежа (начинаем с дыхательных упражнений, производим разгибание голени, поднимание таза) и постепенно переходим на поднимание тела в положение сидя.

Второй этап – обучение ходьбы в ходунках, на костылях и переход к ходьбе с тростью.

Третий этап – укрепление мышц, переход ходьбы без трости, выполнение регулярных физических упражнений.

Выполнение упражнений на МТБ начинаем с минимального количества повторений, веса и минимальной амплитудой, постепенно переходя на более высокие веса.

Избегаем декомпрессию, глубоких наклонов, резкую ротацию тазобедренного сустава.

При выполнении необходимых реабилитационных упражнений и для более эффективной реабилитации в послеоперационный период необходимо использовать тренажёры силового ряда узколокального и локального действия, имеющие строго заданную геометрию движений.

Для скорейшего восстановления после операции, зал ЛФК лучше посещать 5-6 раз в неделю. Методика реабилитации после операции направлена на укрепление связок тазобедренного сустава, поздношно – бедренную, седалищное – бедренную с применением упражнений направленных на отведение и приведение ног, жим ногами вверх, различные тяги, по мере

укрепления мышц дозировка постепенно повышается на все мышечные группы организма.

«Золотой стандарт современной кинезитерапии гласит: неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем».

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: Руководство для врачей / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 1993. – 432 с.
2. Краснов, А.Ф. Ортопедия / А.Ф. Краснов. - М.: Медицина, 1998. – 477 с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Учебник для студентов мед, ин-тов. / Под ред. В.А. Епифанцева.
4. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей. Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. – 400 с.
5. Ошибки, опасности и осложнения при эндопротезировании тазобедренного сустава и их предупреждение: Метод, реком. / Сост. Н.В. Корнилов, В.И. Карпцов и др. СПб. ППМИ, 1995. – 28 с.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ «NORDIC WALKING» В ПРАКТИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

А.К. Лелявина, Р.В. Калашикова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Динамическое наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью студентов показало, что студенческую популяцию в России можно отнести к «группе риска». Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 15 до 30% [1, 2, 3], в 86% случаев имеются те или иные сочетания «общих факторов риска» [4]. Снижение, а порой, и полное отсутствие физической нагрузки способствует возникновению быстрой утомляемости, снижению концентрации внимания, предрасположенности к частому обострению хронических и развитию острых респираторных заболеваний. Все вышесказанное свидетельствует об отсутствии возможностей у преподавателей и врачей требовать от данной категории студентов выполнения практических зачетных нормативов, достижения определенного уровня физической тренированности. При организации занятий среди студентов специальной медицинской группы (СМГ) необходимо не потерять их образовательную, оздоровительную тенденцию, они должны содействовать

расширению двигательной активности студентов и благоприятствовать созданию привлекательного образа собственного тела.

С целью адаптации к учебным нагрузкам у данной категории студентов (СМГ) рекомендуем использовать при проведении физкультурных занятий некоторые виды скандинавской ходьбы «Nordic walking». Скандинавская ходьба (СХ) – это ходьба со специальными палками. Различают оздоровительную и оздоровительно-специальную ходьбу. При оздоровительной ходьбе, не выделяются предпочтения для воздействия на какую - либо определенную систему организма. Специальные виды СХ применяются для реабилитации суставов. Занятия проводятся на свежем воздухе в парковых зонах, на пересеченной местности, по лесным дорогам и тропам, на спортивных площадках. Используются ступеньки, каменистые и песчаные поверхности, спуски, подъемы и т.д. Спортивными компонентами СХ являются: «диагональная ходьба», когда выносятся вперед правая нога, а левая рука с палкой ставится впереди себя, и наоборот; «параллельная ходьба», когда одновременно с вынесением вперед правой ноги ставится вперед правая рука с палкой; «асимметричная ходьба», когда с вынесением вперед левой ноги выносятся обе руки, выполняя толчок палками как опорой, далее совершает движение следующая нога.

Активное движение рук при скандинавской ходьбе «Nordic walking» активизирует работу 90-95% групп мышц, способствует высокому уровню энергозатрат и тем самым оказывает комплексное воздействие на весь организм занимающегося. Систематические занятия СХ на протяжении 1,5-2 месяцев вызывают положительную динамику в функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают тонус мышц и улучшают осанку. Дополнительный оздоровительный эффект достигается при использовании СХ в круглогодичных тренировках на свежем воздухе, так при низких температурах, даже ниже -30 градусов, за счет специфических свойств холодного, свежего воздуха. Соблюдая необходимые гигиенические требования к одежде СХ можно использовать в любой климатической зоне России.

Структура занятий состоит из трех частей: подготовки к выполнению физической нагрузки (разминки), самой ходьбы и релаксации после ходьбы. Разминка включает комплексы общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками и без палок, сама ходьба – оздоровительная или оздоровительно-специальная с различными элементами и релаксация – упражнения на растягивание и восстановление после ходьбы. Нагрузка на занятиях регулируется не только темпом и объемом выполненных элементов СХ, но и высотой используемых палок. Высота палок подбирается в зависимости от роста, подготовки и особенностей отдельно взятого занимающегося по формуле: $\text{рост} \times 0,68 (\pm 5 \text{ см})$. При проблемах в шейном, грудном отделах позвоночника, плечевых суставах используются палки до 110 см. С целью увеличения нагрузки при СХ применяются палки от 115 см. и выше.

Во время занятий при освоении элементов СХ студенты приобретают навыки: прямо держать спину; одновременному движению разноименных рук и ног (левая рука – правая нога и наоборот); чередованию основных шагов с дополнительными движениями (широкие шаги с различными элементами); сжимать и разжимать кисти рук при различных положениях палки; ставить ногу на пятку, затем на носок; контролировать свое состояние во время выполнения физических нагрузок.

Таким образом, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов медиков с нарушениями в состоянии здоровья будет способствовать: усилению оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями в ВУЗе; повышению интереса студентов медиков к регулярным занятиям оздоровительной и рекреационной направленности; эффективной реализации индивидуального подхода; расширению спектра средств физического воспитания новым видом двигательной активности; созданию предпосылок к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной профессиональной деятельности. При организации и проведении данных занятий в учебных заведениях не требуется приобретения дополнительного оборудования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова, В.Ф. Физическое воспитание в специальных медицинских группах ТГУ/ В.Ф. Балашова, В.А. Рева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно- практической конференции. Ульяновск, 2004. – 64 с.
2. Богданова, Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: [учеб, пособие] /Л.П. Богданова. - Самара: Издательство СГАУ, 2010. - 65 с.
3. Бондарь, С.Б. Образовательные ценности в оздоровительной физической культуре/ С.Б. Бондарь, А.В. Мещеряков // Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – С. 40-45.
4. Куркина, Л.В. Мониторинг индекса здоровья студентов в ВУЗе/ Л.В. Куркина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии, 2014. - №1. – С. 124-129.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПАЦИЕНТАМИ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА

А.Д. Леонтьев

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность. Остеохондроз позвоночника – наиболее распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. Успешное лечение больных зависит от правильного назначения восстановительных мероприятий. Особенно эффективна лечебная физкультура – как основа профилактики обострений и прогрессирования дегенеративного процесса в позвоночнике [5].

Цель. Оценить результаты врачебно-педагогических наблюдений (ВПН) на занятиях лечебной гимнастикой (ЛГ) за пациентами с остеохондрозом позвоночника.

Материалы и методы. В отделении неврологии Факультетских клиник ИГМУ под наблюдением находилось 14 пациентов (6 мужчин и 8 женщин) в возрасте $56,9 \pm 15,5$ лет с вертеброгенной патологией (поражением пояснично-крестцового отдела позвоночника) и рядом сопутствующих заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, дисциркуляторная энцефалопатия, бронхиальная астма, ИБС стабильная стенокардия напряжения, сахарный диабет. Двигательный режим больных – стационарный. Реабилитационная программа включала занятия лечебной гимнастикой в зале ЛФК. Комплекс физических упражнений у больных с патологией позвоночного столба применялся с целью нормализации тонуса мышц спины, увеличения подвижности в межпозвонковом двигательном сегменте, создания мышечного корсета и улучшения кровоснабжения в поражённых участках позвоночника. При этом нагрузка должна основываться на принципах постепенности, адекватности и индивидуального подбора физических упражнений с учетом возраста и клинического диагноза пациента [1].

Правильность дозирования и адекватность переносимости нагрузки пациентами контролировались с помощью врачебно-педагогических наблюдений (ВПН). ВПН позволяют оценить методику занятий ЛГ, физиологическую нагрузку и особенности влияния физических упражнений на занимающихся с учетом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности. Врачебный контроль позволяет определить воздействие нагрузки на организм больного, реакцию сердечно-сосудистой системы в процессе систематических занятий и оперативно корректировать физические упражнения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей пациентов [4].

Проведено 14 ВПН за больными во время занятий лечебной гимнастикой. Врачебный контроль включал опрос пациентов, осмотр, контроль за внешними признаками утомления и показателями гемодинамики, как в покое, так и на фоне нагрузки. Функция позвоночного столба определялась с помощью ряда тестов [3]. Симптом Отта позволял оценить подвижность грудного отдела: от 7 шейного позвонка отмеряли 30 см вниз. Затем пациент максимально наклонялся вперед. В норме это расстояние увеличивается на 4-5 см, а при поражении грудного отдела позвоночника практически не меняется. Гибкость поясничного отдела и в целом позвоночного столба отражали результаты проб Шобера и Томайера. Симптом Шобера: от 5 поясничного позвонка отмеряли 10 см вверх и при максимальном сгибании пациента вперед это расстояние в норме увеличивается на 4-5 см. Симптом Томайера оценивает подвижность всего позвоночного столба: определялось расстояние от кончиков пальцев до пола при наклоне вперед с выпрямленными в коленных суставах ногах. В норме максимальное расстояние до пола около 5 см. Анализировались также специальные упражнения и методические особенности комплекса ЛГ при остеохондрозе.

Результаты. Лечебная гимнастика при остеохондрозе направлена на устранение боли, декомпрессию нервных корешков и стабилизацию мышечного корсета за счет укрепления мышц живота, спины, ягодиц и разгибателей бедра [2]. Увеличение тонуса мышц передней брюшной стенки способствует увеличению внутрибрюшного давления, а это несколько уменьшает давление на двигательные сегменты L₅-S₁. Поперечная мышца живота также влияет на стабилизацию позвоночного столба.

Комплекс ЛГ у больных при групповых занятиях в зале включал упражнения в положении разгрузки позвоночника (лежа): изометрическое напряжение с малой экспозицией (2-3с) для укрепления мышц брюшного пресса, разгибателей бедра и спины, динамические упражнения в сочетании с дыхательными, на расслабление, кифозирование поясничного отдела и вытяжение позвоночника по оси. Время занятий составило 28±3,9 мин., моторная плотность 67,4±3,0%, что с учетом сопутствующих заболеваний, соответствовало диагнозу пациентов. Подготовительная часть ЛГ была 24,5%, основная - 55,5% и заключительная часть составила 20%. Основная часть занятия снижена за счет увеличения «разминки», что с учетом возраста пациентов допустимо.

Показатели гемодинамики определялись до занятия, в конце подготовительной части, в основной после нагрузочных упражнений и в период восстановления. Большое значение для оценки переносимости нагрузки имеет сопоставление сдвигов максимального пульса и артериального давления (АД). По изменениям показателей гемодинамики во время нагрузки определялся тип реакции сердечно-сосудистой системы. Ее интенсивность и правильность построения комплекса ЛГ оценивались по физиологической кривой. Это графическое изображение изменений физиологических показателей (частоты

сердечных сокращений, АД и др.) в течение отдельных частей занятия ЛГ. Кривая отражает уровень напряжения функциональных систем организма и дает возможность оценить правильное распределение нагрузки.

Исходные показатели гемодинамики: ЧСС $71,5 \pm 6,5$ уд/мин., АД 120/74 мм рт.ст. В середине занятия на пике нагрузки пульс возрос до $90,3 \pm 12,1$ уд/мин., АД до 146/80 мм рт.ст. и к окончанию основной части пульс снизился до $82,5 \pm 11,2$ уд/мин., а АД до 140/76 мм рт.ст. Тип реакции сердечно-сосудистой системы на максимуме нагрузки нормотонический, так как ЧСС увеличилась на 26,3%, систолическое давление возросло на 26 мм рт.ст., диастолическое давление на 6 мм рт.ст. и время восстановления после нагрузки $3 \pm 1,2$ минуты. Данные проб на подвижность позвоночника до занятий лечебной гимнастикой: симптом Шобера $2,6 \pm 1,1$ см, Томайера $12,4 \pm 5,0$ см, симптом Отта $3,2 \pm 0,8$ см. До нагрузки все функциональные пробы опорно-двигательного аппарата не соответствовали норме. В результате выполнения специальных упражнений улучшалось кровообращение, питание межпозвонковых дисков, тонус мышц и подвижность позвоночника. После занятий ЛГ симптом Шобера составил $3,4 \pm 1,1$ см, симптом Томайера $11,4 \pm 4,9$ см, симптом Отта $4 \pm 0,7$ см., то есть лечебная гимнастика несколько улучшила показатели, а симптом Отта вошел в нижнюю границу нормы. Внешних признаков утомления не выявлено.

Выводы. Комплекс лечебной гимнастики при остеохондрозе на стационарном двигательном режиме методически составлен правильно и включал специальные упражнения с учетом возраста и клинического диагноза пациентов. У всех обследованных выявлена адекватная реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий – эффективная форма контроля за переносимостью нагрузки больными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безрукова, О.В. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника: Учебное пособие / О.В. Безрукова, Г.И. Булнаева, О.М. Буйкова. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 58 с.
2. Девятова, М.В. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе / М.В. Девятова. – СПб. «Союз», 2001. – 190 с.
3. Епифанов, А.В. Медицинская реабилитация: Учебник / А.В. Епифанов, Е.Е. Ачкасов, В.А. Епифанов; под ред. А.В. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 672 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2009. – 568 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева; под ред. С.Н. Попова. – М.: «Академия», 2004. – 416 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

В.А. Москвитина, А.С. Терских

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

«Люди здоровы, а потому жизнерадостны». Разбирая это выражение можно сказать, что люди, которые занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни - меньше болеют, реже подвержены стрессам и депрессиям.

Во время занятий физической культурой в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Повышается выносливость, снижается содержание холестерина в крови и укрепляется мышечная система.

Спорт воспитывает силу воли. Дисциплинируя свое тело, человек изгоняет лень, ведь только сильные духом способны победить свои вредные привычки.

Несколько лет назад люди активно следили за своим здоровьем и питанием, активно занимались спортом. В настоящее время большинство людей мало уделяют внимания двигательной активности и не следят за своим питанием, позволяют провести лишние пару часов за компьютером, нежели отдать предпочтение физической работе по дому. Если говорить про Иркутск, то увеличилась численность людей с гиподинамией и с излишней массой тела.

Так же к здоровому образу жизни относится и рациональное питание.

Правильное питание — это необходимый процесс для нашего организма, способный укрепить здоровье, подарить нам долголетие и красоту. В правильное питание входят определенное соотношение питательных веществ: белки, жиры, углеводы, вода, витамины и минеральные вещества. При недостатке или избытке питательных веществ, могут развиваться различные болезни, преждевременное старение и ранняя смерть.

Чтобы правильно питаться, нужно знать:

1. Какие продукты являются вредными, а какие полезными;
2. Какие пищевые добавки содержатся в различных продуктах;
3. Какими приборами для приготовления пищи нужно пользоваться чтобы сохранить в продуктах как можно больше питательных веществ;

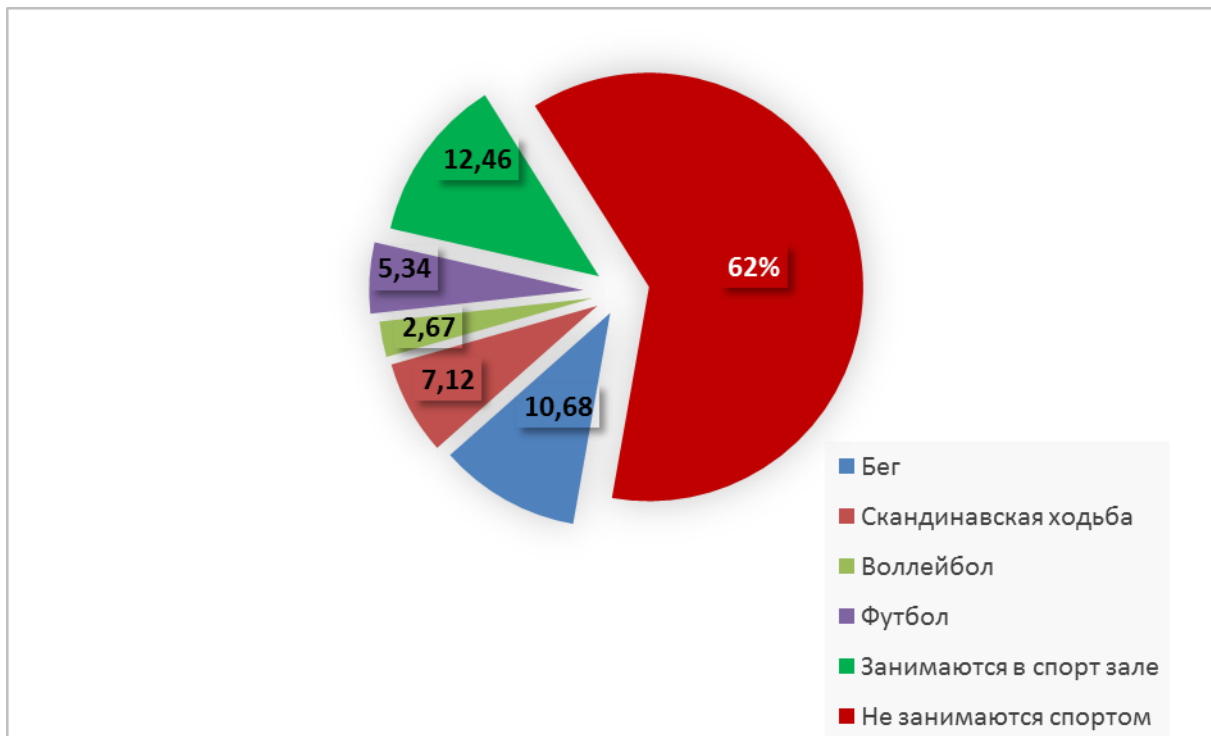
Цель работы: -Определить уровень здорового образа жизни населения.

Задачи:

- Обратить внимание населения на данную проблему;
- Повышение информированности участников.

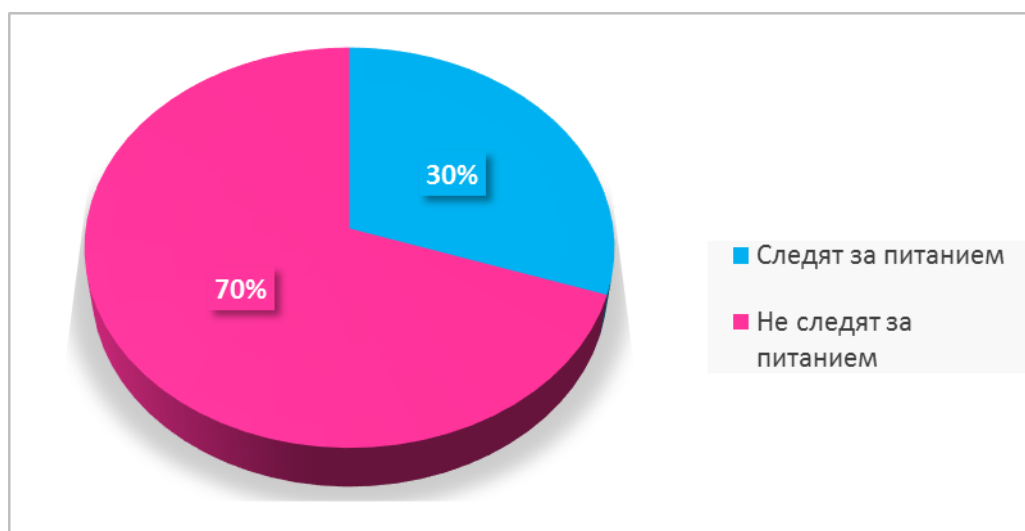
Небольшой группе людей было предложено ответить на несколько вопросов:

1. Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то каким?



В результате мы выяснили, что из 89 человек занимаются спортом 43 человека (38,27%), остальные 61,73% ведут пассивный образ жизни.

3. Следите ли вы за своим питанием?



В результате мы получили следующие данные: Из 89 человек, за своим питанием следят 34 человека.

Низкая двигательная активность может сопровождаться серьезными заболеваниями:

1. Ожирение (порой люди борются с ним годами, но излечиться гораздо труднее, нежели предотвратить его развитие).

2. Атрофия мышц (возникает из-за плохой двигательной активности)
3. Ухудшение метаболизма (быстро наступает утомление, вялость, реакции становятся замедленными, уменьшается интенсивность обменных процессов, начинает скапливаться жир)
4. Нарушение осанки (мышечная система спины ослабевает и в связи с этим она не в состоянии удерживать позвоночник в правильном положении).
5. Нарушение работы мозговой деятельности (неподвижный образ жизни приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, головным болям).

Несколько советов для того чтобы предотвратить развитие гиподинамии

1. Измените свой образ жизни, начиная с магазина, покупайте низкокалорийные продукты. Не нужно покупать то, что вредно для вашего организма. Купив очередной не полезный продукт вы удовлетворяете свое мимолетное хотение, которое напрямую приведет к ожирению.



2. Начните свое утро с зарядки. Всего 10-15 минут простых упражнений избавят вас от последствий гиподинамии.

3. Физический труд по дому (старайтесь все делать сами не прибегая помощи других).

4. Если у вас есть домашний питомец, начните гулять с ним, легкий бег или просто прогулка поможет вам предотвратить развитие гиподинамии.

5. Прогулки по магазинам и паркам (если вы проживаете не далеко от работы, то можно отложить поездки на общественном транспорте а заменить их ходьбой).



ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
2. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-10. Диетология, здоровое питание.
3. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4. 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.

КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ СТОПЫ У ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ

Е.О. Поларшинова, А.А. Григорьев

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

Плоскостопие - уплощение поперечного и реже продольного сводов стопы. Различают паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие. Паралитическое наблюдается при полиомиелите и параличах другого происхождения, травматическое - после перелома лодыжек или костей стопы. Самый частый вид плоскостопия - статическое: оно возникает вследствие перегрузки стопы в сочетании с конституциональной недостаточностью соединительной ткани.

Плоскостопие может быть врожденным, как результат недоразвития мышц, отсутствия малоберцовой кости, других пороков развития. Встречается не часто (примерно 11% всех врожденных деформаций стопы). Но в целом наследственный фактор играет большую роль. Если отец или мать страдают плоскостопием, нужно заранее готовиться, что та же "история" будет и у ребенка.

Самый распространенный вид плоскостопия - статический, он возникает у детей, потому что их мышцы по природе еще слабы и порой не выдерживают нагрузки. Главная сила, поддерживающая свод стопы на нормальной высоте, - мышцы-супинаторы. Они начинаются от костей голени, их сухожилия проходят сзади от внутренней лодыжки. Если эти мышцы плохо выполняют свою работу, свод стопы опускается, кости стопы и голени смещаются. В результате стопа удлиняется и расширяется в средней части, а пятка отклоняется наружу.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Кроме того, вряд ли наступит момент, когда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился! Плоскостопие дается один раз и на всю жизнь. С помощью специальных мероприятий можно только укротить болезнь, не дать ей существенно влиять на повседневные будни.

Цель исследования: Разработка и внедрение в практику коррекции плоскостопия, обоснованную методику ЛФК для повышения эффективности лечения данного заболевания у школьников 7 – 9 лет.

Задачи исследования:

1. Провести оценку плоскостопия у школьников 7 – 9 лет и определить степень нарушения.
2. Разработать комплексную методику повышения мышечно – сухожильного аппарата стопы с использованием гимнастических упражнений.

3. Провести сравнительную оценку эффективности применения разработанной методики.

В зависимости поставленной цели и задач применяли на первом этапе исследования следующие методы, осмотр детей, опрос родителей, подометрию свода. Методом осмотра определяли – походку, постановку стопы, методом подометрии – форму и высоту продольного свода с вычислением индекса Фридланда, а по разметки плантограммы степень плоскостопия по методике Шриттера и Чижина.

На начало исследования получили результаты распределения школьников по степени плоскостопия в соответствии с индексом М.О. Фридленда - пониженным сводом стопы – 54,5%, и плоскостопием 29,6%. По данным плантографии выявили следующие степени плоскостопия у исследуемых – Ост. 70%, 1ст.21% , 2ст.9%.

Должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

Методика комплексного лечения и профилактики заключалась в разработке комплексов состоящих из упражнений выполняемых лёжа и стоя, с количеством 40 – 50 повторений, с чередованием статического напряжения и динамической работой мышц, т.е. стато – динамической нагрузкой направленной на укрепления мышечно – сухожильного аппарата стопы.

Занятия должны стать повседневными и привычными для больного плоскостопием. Упражнения следует выполнять 2-3 раза в день в течении длительного времени от 3 месяцев до 2 – 3 лет.

Упражнения направленные на профилактику и лечение плоскостопия.

1. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.
2. Вращение стоп.
3. Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.
4. Ходьба только на пальцах.
5. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.
6. Полуприседания на пальцах.
7. Приседание на гимнастической палке.
8. А это упражнение будет напоминать ребенку зиму. 1-3 минуты пускай он ходит на пальцах, как на лыжах.
9. Для гимнастики потребуются два мяча. Маленький мяч катать пальцами ног 1 – 3 минуты. Большой мяч (так называемый медицинбол) используем для балансировки школьников на нём. А затем сделать, не сходя с мяча, несколько приседаний.
10. Подскоки на пальцах на 5 – 7 см от пола.
11. Купите гимнастический обруч. Пусть ребенок научится катать его пальцами ног.
12. Поднимание разных предметов пальцами ног.

В исходном положении (И. П.) сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И. П. - сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп.

4. Приведение стоп внутрь.

5. Вращение стопами внутрь, подъём носков вверх пятки не отрывать.

6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.

8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.

9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.

10. И. П. - стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в И. П.

11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

13. Ходьба по бревну боком.

14. Глубокие приседания с подъёмом на носки.

Плоская стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект. Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием. Рекомендации по ограничениям здесь очень относительны. Например, коньковый лыжный ход, беговые коньки или тяжелая атлетика дают излишнюю нагрузку на свод стопы. С другой стороны, они не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни - болей, отеков. Так, почти у всех конькобежцев со временем формируется плоскостопие, что не мешает им добиваться высоких спортивных результатов. У известного прыгуна в высоту Владимира Яценко было выраженное плоскостопие. Однако свой недостаток он обратил в плюс - в момент прыжка корригировал деформированные мышцы стопы, что повышало его прыгучесть. Физическая нагрузка в любом случае развивает мышцы ног и укрепляет свод стопы.

Массаж. Оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод. Массируются голень - по задней внутренней стороне от костей до стопы - и сама стопа - от пятки до косточек пальцев. Приемы - поглаживание, растирание, разминание. Самомассаж нужно выполнять, поглаживая основанием ладони возвышение первого пальца, свод стопы, заднюю и внутреннюю поверхность голени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гишберг, Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием / Л.С. Гишберг. - М.: СМОЛГИЗ, 1998.
2. Козырева, О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием / О.В. Козырева. - М., 1993.
3. Мошков, В.Н. Лечебная физкультура в клинике плоскостопия / В.Н. Мошков. - М., 1992.
4. Справочник практического врача / Под ред. Т.Н. Савиновой. – М., 1999.

ЗДОРОВЬЕ ЛИЦ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Н.Ф. Сивун, А.Ф. Булнаева

*Россия, г. Иркутск, ОГАОУЗ «Иркутская городская клиническая больница» № 8,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Иркутский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации*

В Российской Федерации увеличивается средняя продолжительность жизни и растёт доля людей пожилого возраста. Это обусловлено определенными успехами в системе здравоохранения и улучшением качества жизни. Пожилые люди – быстро растущая группа лиц старше 60 лет, причем численность женщин превалирует над численностью мужчин. Здоровье и условия их жизни требуют особого внимания и представляют серьезную реабилитационную проблему [2]. Перестав работать, пенсионер испытывает социальное одиночество. Потребность в поликлинической помощи у пожилых людей в несколько раз выше, чем у лиц трудоспособного возраста. Проблемы их социализации и медико-социальной реабилитации имеют важную практическую значимость. При должном отношении к пожилым людям со стороны государства и общественных организаций их жизнь может быть более полноценной. В 1991 году Генеральной Ассамблеей ООН провозглашены принципы «сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста». Принципы ориентированы на помощь людям старшего поколения вести полноценную жизнь и обеспечение им условий, необходимых для достижения удовлетворительного качества жизни.

Приоритетным направлением в нашей стране является переход к системе охраны здоровья, основанной на профилактике и здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Необходимо разрабатывать и внедрять оздоровительные технологии, основанные на современных направлениях физической культуры [1]. Физические упражнения – мощный фактор, повышающий адаптационные возможности организма стареющего человека. Но большинство пожилых людей, к сожалению, не заботится о своем здоровье, поэтому ответственность за него нужно формировать. На базе ОГАУЗ ИГКБ № 8 пятнадцать лет работает клуб здоровья Совета ветеранов «Грация» [3]. Его членами являются женщины в возрасте от 55 до 76 лет (средний возраст – 64,4 года). Организатор и руководитель клуба – заведующая отделением ЛФК больницы, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» Н.Ф. Сивун.

Основная задача работы клуба – улучшение качества жизни, предупреждение ранней старости, повышение физического и психологического здоровья пожилых людей. Старость – не болезнь, но в процессе возрастных изменений возрастает вероятность развития различных заболеваний. Замедление процессов старения ведет к увеличению продолжительности жизни. Существует связь между темпом старения и интенсивностью обменных процессов, а физические упражнения, как известно, активизируют метаболизм.

С целью оздоровления и пропаганды ЗОЖ в поликлинике проводятся медицинские обследования групп здоровья, беседы, мастер-классы, читаются лекции. Участники клуба «Грация» выступают с показательными выступлениями на конкурсах и фестивалях, участвуют в областных смотрах групп оздоровительной гимнастики. Совет ветеранов Ленинского округа г. Иркутска ежегодно проводит конкурс «А ну-ка, бабушки», в котором команды людей «вечереющего» возраста (старшего поколения) делятся секретами молодости, бодрости духа и здоровья. Занятия физической культурой дарят пожилым минуты торжества участия в соревнованиях и радостные ощущения жизни, наполненной новыми делами и устремлениями в будущее. Также они демонстрируют свою эрудицию и увлечения: поют, танцуют и ставят театрализованные сценки. Такие мероприятия проходят позитивно, интересно, с эмоциональной поддержкой болельщиков. Но самое важное – это мотивация и признательность зрителей за жизнелюбие, оптимизм, за чувства и эмоции после встречи с народным искусством.

Оздоровительная гимнастика является главной составляющей здорового образа жизни, радостью движения и общения в коллективе, участием в социально значимых мероприятиях округа и города, неделях неформального образования. Групповые занятия создают хороший психотерапевтический эффект. Пожилые женщины тренировались три раза в неделю в зале ЛФК по 45 минут (аэробная нагрузка) и один раз в тренажерном зале (специальная тренировка). Нагрузка подбиралась с учетом возрастных особенностей, связанных со специфическими физиологическими изменениями, ограничивающими двигательную активность. К ним относятся уменьшение мышечной и костной массы, снижение сердечного выброса, изменение состояния периферических сосудов, снижение адаптационных возможностей в нагрузке, ослабление восстановительных процессов и др. Поэтому

общая тренировка включала не только элементы аэробики, стретчинга, парные упражнения, но и дыхательную гимнастику, и игры [4].

Безопасность физических нагрузок при выполнении упражнений контролировалась по частоте сердечных сокращений и не превышала допустимых возрастных пределов (120-130 ударов в минуту). Врач ЛФК (руководитель группы) осуществляла мониторинг уровня здоровья занимающихся. В нагрузке контролировались показатели гемодинамики. При выявлении атипичной реакции сердечно-сосудистой системы оперативно вносились коррективы в тренировочный процесс. К критериям эффективности физических нагрузок кроме контроля за пульсом и артериальным давлением, относилась оценка изменений морфологического показателя – массы тела.

Группа «Грация» неоднократно участвовала в смотрах-конкурсах оздоровительной гимнастики разного уровня. На фестивале ветеранских групп, посвященном памяти заслуженного работника физической культуры Т.И. Яхно, выступали 16 команд Иркутской области, где участницы «Грации» были награждены электронными весами с сенсорной системой управления для измерения веса и индекса массы тела ВМІ». Команда была отмечена как самая грациозная и «легкая».

В течение года женщины на электронных весах контролировали вес и автоматически рассчитанный показатель ВМІ (величина, позволяющая определить степень соответствия массы тела взрослого человека относительно его роста (ИМТ) и оценить наличие нормального или избыточного веса). Средний показатель ВМІ группы составил $25 \pm 0,8 \text{ кг/м}^2$ (средний вес 64,6 кг), что соответствовало норме. ИМТ дополнительно определялся с помощью таблиц для оценки индекса массы и получен результат $24,5 \pm 0,5 \text{ кг/м}^2$ (средний вес – 64,1кг). Погрешность значений колебалась в диапазоне $0,5 \pm 0,8 \text{ кг/м}^2$. Для выявления величины превышения веса относительно среднего значения рассчитывался индекс Кетле (отношение веса в граммах к росту в сантиметрах). В начале года у 54% занимающихся женщин было превышение веса от трех до двенадцати килограммов. В процессе занятий аэробными упражнениями у всех женщин наблюдался «омолаживающий» эффект, возросла работоспособность, при этом масса тела в среднем снизилась на 3,4 кг, окружность талии уменьшилась на 4 см.

Таким образом, многолетний опыт работы с пожилыми людьми показал, что участие в работе клуба «Грация» и занятия оздоровительной гимнастикой не только улучшают физическое здоровье пожилых женщин, но и дают новые знания о возможностях организма и компенсируют недостаток общения. Систематические занятия оздоровительной физкультурой повышают качество жизни у лиц старшего поколения. Значения, полученные при использовании электронных напольных весов, представляют собой ориентировочные данные и оптимальны для домашнего применения. Для медицинских наблюдений ошибка в измерениях значима, поэтому врачебное заключение при наличии избыточной массы тела должно быть комплексным с рядом дополнительных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булнаева, Г.И. Двигательная активность лиц пожилого возраста. – Спортивная медицина: наука и практика / Г.И. Булнаева Г.И., Сивун Н.Ф., Губин Г.И.. – М., 2014. – С. 35-36
2. Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного Национального проекта «Здоровье». – М.: МЗ СР РФ, 2006. – С. 16-18.
3. Сивун, Н.Ф. Движение и общение – путь к активному долголетию /Н.Ф. Сивун, В.И. Таюрская // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2012. – С. 176-179.
4. Сивун, Н.Ф. Мониторинг результативности контроля оздоровительных физических тренировок людей пожилого возраста / Н.Ф. Сивун, С.А. Окснер. - РАМН СО Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра №5. – Иркутск, 2006. – С. 167-168.

ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ С ДЦП

А.И. Улитина

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Окружающий нас животный мир оказывают большое влияние на наше психоэмоциональное состояние, что является отличным способом сохранения и физического здоровья. В медицине и психологии есть официальное направление, изучающее принцип воздействия животных на человека. Данное направление называется анималотерапия, а одним из его видов является иппотерапия.

Иппотерапия – это вид лечебной физической культуры, в основе которого лежит верховая езда и общение со своенравным животным – лошадью. Основное отличие иппотерапии от других видов ЛФК (лечебная физическая культура) состоит в том, что когда ребенок сидит на лошади и двигается в такт с её движениями, то он в течение всего занятия пытается сохранить равновесие. В это время в работу включается его опорно-двигательный аппарат, что способствует развитию физической активности в целом, восстановлению или приобретению различных навыков и функций. Чаще всего лечебной верховой ездой занимаются дети с детским церебральным параличом.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это термин, который объединяет группу непрогрессирующих хронических нарушений, затрагивающих опорно-двигательный аппарат и интеллектуальную сферу, а именно нарушения координации, моторики, памяти, речи, интеллекта. Основными причинами возникновения ДЦП являются дисгенезии головного мозга, хроническая

внутриутробная гипоксия плода, внутриутробные инфекции, особенно вирусные, несовместимость крови плода и матери с развитием гемолитической желтухи новорождённых, травматические и токсические поражения головного мозга в интра- и постнатальном периодах, инфекционное поражение головного мозга в постнатальном периоде. Вследствие пареза, паралича мышц конечностей, их укорочения, неправильной походки, позы при сидении нарушается осанка, проявляются сколиозы, кифосколиозы, плоскостопие различной степени. Возможны патологические изменения систем внутренних органов, нарушения обменных процессов, что влечет за собой дополнительные заболевания.

Двигаясь разными аллюрами (шаг, рысь, галоп), лошадь совершает около 110 колебательных движений, проецирующихся во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях. Данные движения, передаваясь всаднику, вызывают поочередное напряжение и расслабление мускулатуры, оказывают разогревающее и массирующее воздействие на мышцы ног и органы малого таза, что усиливает кровоток и способствует улучшению питания тканей. Движения спины лошади напоминают движения здорового человека при ходьбе, благодаря этому у ребенка возникает ощущение нормального прямохождения. Для сохранения правильной посадки во время верховой езды, ребенок должен удерживать равновесие и координировать свои движения. Развитие равновесия способствует симметричному развитию всего опорно-двигательного аппарата, а выработка баланса способствует возникновению или закреплению условных и безусловных рефлексов. Так же во время занятий лечебной верховой ездой ребенок непрерывно общается как с лошастью, так и со своим тренером, при этом он становится более открытым, постепенно пропадает неуверенность в себе, появляется собранность, улучшается память, речь, ребенок приобретает различные коммуникативные навыки, необходимые для его дальнейшего развития в социальной сфере. Во время занятий ребенок должен взаимодействовать со своей лошадью, при этом придерживаясь определенных правил, быстро и четко выполнять указания своего тренера, уметь оценивать окружающую обстановку и реагировать на её смену, это способствует расширению коммуникативных возможностей и улучшению психоэмоционального и психосоциального состояний.

Для подтверждения всего вышесказанного мной было проведено анкетирование среди родителей, чьи дети с диагнозом ДЦП, занимаются иппотерапией в «Фонде Тихомировых». В анкетирование участвовало 9 родителей, возраст детей от 6 до 15 лет. На основании полученных данных была составлена сравнительная таблица физического и психоэмоционального состояний детей до начала занятий лечебной верховой ездой и после пройденного курса (Таблица 1). Хотелось бы отметить, что занятия проходят 2-3 раза в неделю по 30 минут, все дети занимаются иппотерапией более одного года и что родители очень довольны полученными результатами и собираются продолжать занятия иппотерапией.

Таблица 1

Нарушения опорно-двигательного аппарата и психоэмоционального состояния у ребенка до начала занятий (ЛВЕ)	Положительные моменты после пройденного курса занятий
У всех детей наблюдались нарушение равновесия, слабость нижних конечностей, нарушение мелкой моторики, замедленная реакция. Им было сложно самостоятельно стоять и ходить. Отмечалась быстрая утомляемость. Так же у детей были плохо развиты коммуникативные навыки, присутствовали нарушения речи, памяти, рассеянность и невнимательность.	Все родители отметили улучшение походки, равновесия, памяти. Появилась уверенность в себе и в своих действиях. Увеличился объем движений в суставах. Появилась двигательная активность в суставах, ранее неподвижных. Тренерами-иппотерапевтами было отмечено, что дети начали более качественно выполнять физические упражнения, у них появилась уверенность в себе, улучшилась речь.

В заключении могу сделать вывод о том, что занятия лечебной верховой ездой оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное и психосоциальное состояния ребенка и формирование его опорно-двигательного аппарата. Так же у детей появляется самостоятельность, уверенность в своих возможностях, заинтересованность и огромное желание самим участвовать в процессе лечения, что является огромной движущей силой в их выздоровлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денисенков, А. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе / А. Денисенков, Н. Роберт, И. Шпицберг; научный редактор профессор Г.Г. Орлова. – М.: Издательский центр «Геронт», 2002.
2. Роберт, Н.С. Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта / научный редактор профессор Г.Г. Орлова. – М.: Издательский центр «НФ ЛВЕ» и «ИКС», 2005.
3. Спинк, Д. Развивающая лечебная верховая езда / Д. Спинк. – М.: Издательский центр «МККИ», 2001. – 200 с.
4. Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (I том) – М.: Издательский центр «МККИ», 2003.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

О.А. Шашкина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева

*Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического университета, www.volpi.ru*

На сегодняшний день в разных научных публикациях рассматривается множество вопросов о социальной интеграции и реабилитации средствами адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья. Данная проблема рассматривается уже довольно давно, так как с каждым годом, судя по динамике в РФ, возрастает количество детей не способных самостоятельно передвигаться. Именно из-за большой численности таких детей начались массовые исследования детского развития, благодаря которым был выявлен принцип коррекционно-развивающейся направленности педагогических действий [1, с.117].

Данный принцип является способом адаптивной физической культуры, что в свою очередь позволяет говорить о коррекционно-педагогическом процессе как о составной части единого образовательного процесса. Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление, выравнивание, сглаживание психических и физических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, физических способностей, психических процессов и нравственных качеств [3, с.23]. Коррекционно-развивающая направленность характерна для всего учебно-воспитательного процесса и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. Как и любая другая форма адаптивной физической культуры, коррекционная направленность педагогических действий базируется на своих особенных положениях:

– В рамках концепции корректирующего воспитания и образования детей коррекционно-педагогическая деятельность занимает положение в едином учебно-воспитательном процессе.

– Являясь одной из составных частей общего образования, коррекционная деятельность имеет свою специфическую направленность при осуществлении педагогического процесса.

– По объему и значимости в системе общего образования такому принципу отводится заметное место в пересечении составляющих образовательного процесса (развития, обучения, воспитания).

– Как самостоятельная единица педагогического процесса, коррекционная деятельность должна иметь самостоятельный выход, взаимодействовать с социальной средой, так как для коррекционно-

педагогического процесса она является окружающей сферой (а не компонентным элементом), той самой границей поля взаимодействия и взаимовлияния компонентов единого педагогического процесса [2, с.18].

Но для того чтобы раскрыть саму суть данной направленности и тем самым добиться большего результата, как правило, стремятся выделить принципы социальной реабилитации, которым должен следовать каждый педагог для полной интеграции в обществе детей с некоторыми отклонениями [4, с.169]. Данные принципы показаны на рисунке 1.

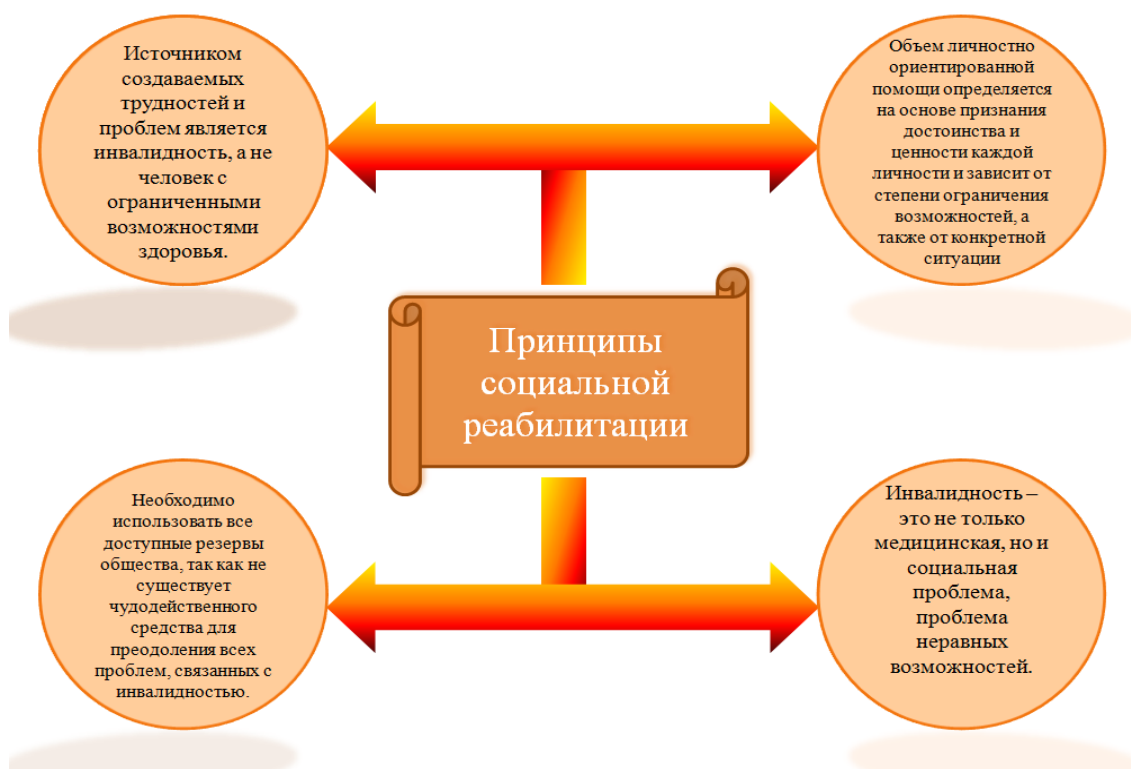


Рис. 1. – Принципы социальной реабилитации.

Только после того как учитель будет соблюдать установленный настрой, он сможет полноценно оценить дальнейшие перспективы развития своего особенного воспитанника, а значит поставить перед собой необходимые задачи, благодаря которым будет возможно скорректировать дальнейшие тренировки.

И так, исходя из социально-педагогической ситуации, в которой оказываются дети с аномалиями в развитии, коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий нацелена помочь в решении следующих задач:

1. Выявить условия и причины появления недостатков в развитии отклонений поведения детей.
2. Определить ведущие направления в педагогической коррекции, отклонений в развитии и поведении детей.

3. Разработать совокупность методов, технологий, приёмов и средств коррекционного воздействия на ребенка с ограниченными возможностями в развитии.

4. Провести анализ коррекционно-развивающего образования детей с отклонениями в развитии и поведении в условиях массовой школы.

5. Создать необходимую методическую основу в подготовке учителя к коррекционно-педагогической работе с детьми, имеющими отклонения в развитии [2, с.23].

Таким образом, такая физическая культура представляет собой новое направление в системе реабилитации детей инвалидов, где общественная среда, которая окружает лиц с ограниченными возможностями здоровья, влияет на все этапы педагогического процесса. Такая среда определяет общественные цели образования; становление и разностороннее развитие личности обучающегося; его восполнение недостатков в общем развитии; усвоение, в понятной форме, социального опыта человечества. А, значит, благодаря правильным коррекционным действиям педагога, ребенок с аномалиями в развитии может самореализоваться при занятиях спортом, а так же развить двигательный аппарат, повысить работоспособность и восстановить психологический статус. Другими словами коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий положительно влияет на общее психофизическое состояние и на здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья, а так же оперативно решает актуальную проблему их интеграции в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворожбитова, А.Л. «Адаптивная физическая культура» и «физическая реабилитация» как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // *Sochi journal of economy*. – Сочи: Сочинский государственный университет. – 2013. – №3 (26). – С.117-119.

2. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб, пособие для студ. высш, пед, учеб, заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева, ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд.. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев // *Наука и жизнь*. – СПб. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. – 2010. – №01 (41). – С.46.

4. Строгова, Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // *Теория и практика общественного развития*. – Кр.: Издательский дом «ХОРС». – 2012. – №2. – С.169-171.

ВЛИЯНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ОРГАНЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕКА

А. А. Шевцова, К.В. Киселёва

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

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

К наркотикам те или иные вещества относят обычно по следующим критериям: способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания; способность вызывать зависимость (психическую и/или физическую), то есть желание снова и снова использовать наркотик; способность наносить существенный вред психическому и/или физическому здоровью регулярно употребляющего их; потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде (иначе в первую очередь необходимо было бы отнести к наркотикам табак и алкоголь).

Классификация наркотических средств

1. Седативные (т.е. успокаивающие) препараты - опиатные наркотики и снотворные барбитуратной группы.

2. Стимулирующие препараты - эфедрин, фенамин и пр.

3. Психоделические препараты (то есть препараты, изменяющие сознание) ЛСД, препараты конопли и другие галлюциногены.

Классификация, учитывающая распространенность веществ в России в конце XX века:

1. Производные конопли (наркотики, изготовленные из конопли)

2. Опиатные наркотики (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ними образом).

3. Снотворно-седативные наркотики.

4. Психостимуляторы

5. Галлюциногены

6. Летучие Наркотически Действующие Вещества (ЛНДВ).

Производные конопли. Наиболее часто встречающийся наркотик. Из-за того, что препараты конопли обычно курят, в первую очередь поражают легкие, вызывают хронический бронхит, и рак легких. Кроме того, ее алкалоиды серьезно поражают печень, Происходит ускорение частоты сердечных сокращений, что приводит к перегрузке сердечной мышцы и быстрому истощению ресурсов

миокарда, вызывая его дегенерацию. Кроме того, при интоксикации коноплей нарушается работа проводящей системы сердца, возникает сердечная аритмия. Препараты конопли нарушают обмен нейромедиаторов и мозг начинает работать так, как работает у больного шизофренией.

Опиатные наркотики. В настоящее время являются главной причиной и смертности, и инвалидизации среди наркоманов. Опиатные наркотики вводятся обычно внутривенно, повышает риск заражения тремя опаснейшими заболеваниями: СПИДом, сифилисом и гепатитом. В технологии изготовления используются органические растворители и искусственный ангидрид. Раствор попадает в кровь, а растворители - в печень, вызывая гибель печеночных клеток и нарушая ее жизненно важные функции.

Особое место в здоровье опиатных наркоманов занимают заболевания костной ткани. Опиаты нарушают обмен кальция, который является важнейшей частью костной и зубной ткани. Синтетические наркотики, например, дезоморфин вызывают гнойную деструкцию костной ткани. На фоне ухудшения кровоснабжения костной ткани, а также снижения иммунного статуса развивается остеомиелит. Часто остеомиелит поражает челюстные кости. Пораженная кость попросту постепенно разрушается. Так, у таких больных наблюдается асимметрия лица за счет отека пораженной области. У основания челюсти обнаруживаются свищи, через которые вытекает гной. В полости рта видна оголенная кость серого цвета, ведь слизистая оболочка атрофирована. Из рта исходит неприятный, гнилостный запах. Гнойная инфекция способна распространяться с образованием флегмон и абсцессов в области лица. Кости разрушаются необратимо и лицо остается деформированным и изуродованным на всю жизнь. На фоне употребления наркотиков кости становятся хрупкими, а зубы выпадают.

Барбитураты. Изолированное злоупотребление снотворными барбитурового ряда в настоящее время встречается очень редко. Барбитураты по опьяняющему действию похожи на алкоголь. При регулярном приеме барбитураты в срок от 1-го до 3-х месяцев вызывают и психическую, и физическую зависимость, причем последняя выражается не только в плохом самочувствии при отсутствии наркотика, но прежде всего - в стойкой и длительной бессоннице.

Злоупотребление барбитуратами быстро приводит к специфическому повреждению головного мозга (энцефалопатии), которое сходно с эпилепсией. При длительном злоупотреблении развиваются психозы - либо такие, когда больной видит галлюцинации из-за них совершает нелепые, а часто и опасные поступки; либо сопровождающиеся бредом преследования и ревности. Последствия психозов часто бывают трагичными. Сердечно-сосудистая система от барбитуратов страдает весьма значительно, как и от алкоголя. Особенно во время абстиненции, когда артериальное давление резко повышается. Барбитураты, как и другие наркотики, отличаются токсичностью в

отношении печени и вызывают ее дистрофию. Барбитуроманы погибают из-за энцефалопатии и связанных с ней осложнений.

Психостимуляторы. Все психостимуляторы имеют две общие черты: 1) резко усиливают обмен веществ, в том числе в головном мозге; 2) резко увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление. При этом энергия, необходимая для активизации жизненных систем, черпается из резервных запасов организма. Поэтому в результате злоупотребления любыми психостимуляторами быстро наступает дефицит жизненных ресурсов организма. Внешне дефицит проявляется в виде худобы и старения кожи, общего истощения. Психика употребляющих стимуляторы также носит отпечаток истощения.

Галлюциногены. Вызывают те же осложнения, что и препараты конопли - потому что конопля тоже галлюциноген. Правда, галлюциногенам не свойственно поражать легкие - эти препараты не курят. Препараты галлюциногенного ряда исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Фактически, интоксикация любым галлюциногенным препаратом является искусственно вызванным психотическим расстройством. Именно поэтому вещества данной группы у специалистов-фармакологов называются психодислептиками (т.е. "разрушающими психику"). Дело в том, что ЛСД и все остальные галлюциногены нарушают синаптическую передачу в головном мозге. После элиминации, т.е. удаления ЛСД из мозга, нормальное функционирование синапсов не восстанавливается. Поэтому даже однократная интоксикация ЛСД может необратимо повредить головной мозг и навсегда оставить в психике следы, неотличимые от заболевания шизофренией. РСР и грибы только чуть менее токсичны для головы, чем ЛСД.

Летучие Наркотически Действующие Вещества (ЛНДВ). В быту их называют растворителями. В эту группу, с точки зрения наркологии, входят и растворители, и препараты бытовой химии, содержащие их и бензин, и краска. Сами по себе Летучие Наркотически Действующие Вещества (ЛНДВ) к наркотикам не относятся, так же как не относятся к наркотикам алкоголь и никотин. Опыняющее действие ЛНДВ возможно лишь в том случае, если количество поступившего в организм токсического вещества велико - ведь каждый из нас много раз в жизни ощущал запах ацетона или бензина, а опынения не испытывал. Осложнения и примерные сроки их развития при регулярном употреблении ЛНДВ с частотой 1 раз в неделю:

1. Гибель клеток печени и токсическое поражение печени (дистрофия). Срок формирования - около 8-10 месяцев. Результат - хроническая недостаточность печени, нарушение свертываемости крови, снижение иммунитета, отеки, в конце - цирроз.

2. Гибель клеток головного мозга и энцефалопатия. Срок формирования - 12-16 месяцев. Результат - отставание в психическом развитии, а также резкое изменение характера в сторону раздражительности, вспыльчивости, несдержанности и неуправляемой агрессивности.

3. Гибель клеток легких и воспаления легких. Особенно характерны для злоупотребления бензином. Пневмония может наступить впервые месяцы злоупотребления. Часто исходом пневмонии является пневмосклероз (замещение легочной ткани рубцами).

В целом, ЛНДВ повреждают все органы и ткани организма, просто перечисленные страдают более всего. По токсичности, вреду для организма с ЛНДВ не может сравниться никакой наркотик.

Направление 5.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИЗУЧЕНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕВОЧЕК
РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКОЙ

А.В. Арсентьева, О.В. Бобровская

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

Физическое развитие детей – один из основных критериев здоровья и социального благополучия общества, определяющий основные черты здоровья данного поколения в старшем возрасте, включая потенциальное долголетие и передачу соответствующих качеств будущим поколениям. Поэтому задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

В настоящее время остается актуальным решение данной задачи средствами физической культуры и спорта. В связи с этим было проведено изучение морфологических характеристик девочек разновозрастных групп, занимающихся спортивной аэробикой. Для достижения поставленной цели под наблюдение были взяты девочки 6-8 лет и 9-11 лет, занимающиеся спортивной аэробикой в спорт комплексе «Байкал-арена». Обследование выполнено в сентябре 2016 года.

Показатели для изучения морфологических особенностей девочек были получены методом антропометрии. Антропометрические измерения проводились по общепринятой в нашей стране методике с учетом требований НИИ Антропологии Московского государственного университета и включала определение параметров тела при помощи набора антропометрических инструментов [1].

В лабораторных условиях были измерены 16 морфологических показателей: длина тела, масса тела, обхват грудной клетки, два обхвата плеча и два обхвата бедра, четыре кожно-жировые складки, диаметры дистальных эпифизов плеча, бедра, голени и предплечья, длину ноги. Для измерения использовали ростомер, весы, сантиметровую ленту, калипер, толстотный циркуль.

Антропометрические показатели девочек разновозрастных групп

показатели		возраст	Значения показателей			Разница показателей	
			max	min	media	Абсолют.	Относит., %
1.	Длина тела, см	6-8	130	110	122±6,7	16	13,1
		9-11	154	127	138±7,6		
2.	Масса тела, кг	6-8	31	18	23±3,6	8	34,7
		9-11	40	25	31±4,2		
3.	Обхват грудной клетки, см	6-8	61	48	56±3,9	6	10,7
		9-11	67	57	62±2,7		
4.	Обхват плеча 1, см	6-8	21	11	17±2,5	3	17,6
		9-11	23	16	20±2,1		
5.	Обхват плеча 2, см	6-8	19	11	15±2,0	2	13,3
		9-11	19	15	17±1,2		
6.	Обхват бедра 1, см	6-8	40	23	33,5±5,2	5	16,4
		9-11	43	35	39±3,09		
7.	Обхват бедра 2, см	6-8	32	18	26,9±3,6	6	23,07
		9-11	35	26	32±3,1		
8.	КЖС плеча 1, мм	6-8	19	6	11,8±2,6	3	27,2
		9-11	22	10	14,6±4,2		
9.	КЖС плеча 2, мм	6-8	22	9	16,2±4,2	2	12,5
		9-11	30	13	18,5±5,4		
10.	КЖС бедра1, мм	6-8	23	13	18,8±3,3	3	16,6
		9-11	30	19	21,8±6,09		
11.	КЖС бедра2, мм	6-8	21	10	17,5±3,6	1	5,8
		9-11	30	13	18,7±5,6		
12.	Диаметр плеча, мм	6-8	5.3	3.9	4,1±0,5	0,3	7,3
		9-11	5.5	4.2	4,4±0,5		
13.	Диаметр предплечья, мм	6-8	4.9	3.6	3,8±0,3	0,2	5,2
		9-11	5.6	4.1	4,0±0,3		
14.	Диаметр бедра, мм	6-8	7.7	6.4	6,5±0,5	0,6	9,2
		9-11	8.2	7.3	7,1±0,4		
15.	Диаметр голени, мм	6-8	6.3	4.7	4,7±0,5	0,7	14,8
		9-11	7.4	5.2	5,4±0,6		
16.	Длина ноги, см	6-8	68	58	62±3,1	9	14,5
		9-11	78	68	71,9±2,9		

Сравнительный анализ антропометрических показателей в зависимости от возраста позволил установить следующее. Девочки 9-11 лет абсолютно по всем антропометрическим показателям превосходят девочек 6-8 лет. Однако, в обследованных группах наиболее существенные различия выявлены по таким показателям, как масса тела (34,7%), толщина кожно-жировой складки на

верхней части плеча (27,2%), обхват нижней части бедра (23,07%). В наименьшей степени группы отличаются по диаметрам сегментов конечностей – плеча, предплечья и бедра. В целом, зарегистрированные показатели соответствуют возрастной норме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Садовникова, А.М. Практикум по антропологии: учеб.пособие / А.М. Садовникова., А.В. Болотов. – Иркутск: БГУЭП, 2007.

ГИПОДИНАМИЯ ПОДРОСТКОВ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Р.В. Бидненко, А.А. Бочкарев

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

Технический прогресс, которым мы неустанно наслаждаемся, движется вперед со страшной силой, он подарил нам комфорт, избавление от затруднительной работы, которые мы можем переложить на приборы. Тем самым мы сознательно и охотно снижаем свою физическую активность. Теперь для того чтобы элементарно купить продукты мы можем не вставать с дивана, а просто щелкнуть пару кнопок на своем телефоне или планшете. Зачем подниматься по ступенькам, ведь чтобы подняться у нас есть комфортабельный лифт. На данный момент большинство современных профессий на которые стремятся люди не прилагают много физических затрат. Ведь куда престижнее сидеть на мягком стуле в престижной должности, у нас под рукой всё: тот же самый факс, телефон, компьютер. На сегодняшний день самая главная проблема всего человечества — это лень и большое стремление к уюту, комфорту без особых трудностей. В следствие всего нашего прогресса и образовалась гиподинамия.

Это ни какое не заболевание, а точнее синдром под действием которого мышечная деятельность ослабевает, ведь это не удивительно, благодаря нашей ограниченной активности и сидячему образу жизни. Большинство подростков и даже взрослых не сильно охотно занимаются физической деятельностью им интереснее, комфортабельнее побыть дома в комфорте и уюте, посмотреть телевизор, приставки, компьютер. С Греческого: гиподинамия звучит как малоподвижность. По некоторым исследованиям было подсчитано, что за последний век наша нагрузка упала в сто раз. Гиподинамия является прямым следствием того, что человек практически отказался от физического труда. Ведь физический труд заложен в нас с самого рождения, но сейчас всё стало механизировано и идя на перекоп природе, мы получаем гиподинамию. Она

вызывает в нашем организме нарушение метаболизма, снижение тканевого кровообращения и прогрессирует развитие патологических заболеваний сердечно-сосудистой системы. На примере конкретно сердечно - сосудистой системы, с учетом гиподинамии наблюдается высокое снижение силы сердечных сокращений и так же снижение массы сердца. Так же этот синдром побуждает к ослаблению сердечной мышцы, упадку энергетических ресурсов сердца, уменьшение минутного объема, уменьшение венозных и артериальных сосудов. Эти симптомы ведут к повреждениям, нарушают обеспечения тканей кислородом. Исходя из этого нарушаются пропорции углеводов, жиров, белков.

Важно подчеркнуть: гиподинамия оказывает негативное влияние на функционирование головного мозга. Вследствие чего возникает: усталость, снижение работоспособности, потеря сна, спад мыслительной деятельности, раздражительность. Нахождение в таком состоянии влечет снижение емкости легких и легочной вентиляции. Последствия пагубного воздействия гиподинамии на костно-мышечный аппарат, вследствие чего мы наблюдаем снижение объема мышц, формирование дегенеративных - дистрофических поправок и появлении жирового слоя меж тканей мышечных волокон. Вследствие чего все эти негативные последствия являются фактором высокого понижения нормальной работы мышц, исходя из этого формируется сколиоз, а так же большая вероятность смещения внутренних органов. Страдает так же желудочно-кишечный тракт, при возникновении этого формируется торможение пищи в области желудка и нарушения функций кишечника. Данный синдром отрицательно сказывается и на функционирование половых органов. Гиподинамия в частых случаях и есть основным пагубным фактором потенции и половой жизни. Этот синдром приводит к нарушению состояния зрительного анализатора, упадку координации и вестибулярного аппарата. Гиподинамии отрицательно сказывается на подвижности в подростковом возрасте. Это не болезнь, а состояние, которое влечет массу пагубных заболеваний, нарушений организма, которые перетекают в осложнения. Не заинтересованность молодого поколения в здоровом образе жизни и спортивном времяпровождении, в прогулках на свежем воздухе, увлечение, пристрастие к интернету, телевизору, влечет за собой малоподвижность. Уменьшение ручного труда, отсутствие физических нагрузок. В этот список можно включить ещё множество факторов, которые влияют на подростков, в том числе и отсутствие примера со стороны взрослых. Из-за данного образа жизни у подростков нарушается насыщение тканей, органов достаточным объемом кислорода, из-за этого они не могут получить достаточно питательных веществ и постепенно атрофируются. Увеличиваются случаи переломов, нарушение структуры позвоночника. Заторможенная реакция, человек становится не внимательным и рассеянным.

Такой образ жизни часто приводит к проблемам с лишним весом. Из него уже вытекают дискомфорт, проблемы с суставами, проблемы в личной и сексуальной сфере деятельности. У подростков развиваются психологические

проблемы: неуверенность, самокритика, нервные нарушения, вспыльчивость, агрессия.

В данной ситуации таблетки и какие-либо лекарства вам не помогут, если вы будете продолжать вести данный образ жизни. Путь к избавлению от такого недуга весьма прост, стоит всего лишь заставить себя двигаться, побороть внутри себя лень. Речь не идет о том, что вы в один миг должны полностью поменять свой род деятельности, образ жизни и фанатично заниматься спортом. В первое время нужно увеличить время пеших прогулок, которые в дальнейшем могут перетечь в небольшие пробежки. Такая физическая работа будет постепенно развивать объем легких и приводить в порядок функциональную систему организма. Желательно так же делать упражнения, которые направлены на суставы и повышение координационных способностей. Так же в профилактике нам помогут различные виды спорта. Наше тело требует движений, но мы сами под влиянием современных технологий ограничиваем себя в этом, идя наперекор природе и здоровому образу жизни. Подростков с самого детства нужно приобщать к занятиям спортом, активному образу жизни, заинтересовать их, показать им всё преимущество здорового образа жизни. Повысить пропаганду физического воспитания молодого поколения. Увеличить количество часов в учебных и детских учреждениях, для занятия физической подготовки. Ввести или возобновить развивающие занятия в бассейне для лучшего физического развития и формирования здорового образа жизни.

Разработано не мало систем пропагандирующих здоровый образ жизни, одна из них система ГТО (Готов к Труд и Обороне) которая набирает всё большую популярность в стране. Данный комплекс направлен на укрепление здоровья и физического состояния, всестороннего развития. Так же он способствует развитию физической культуры, что очень важно на жизненном этапе подростков, где формируется: его личность, всестороннее развитие как физическое так и умственное, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание патриотизма и любви к родине. Эти факторы очень важны в наше время, для формирования здорового поколения.

Благодаря комплексу ГТО, мы не только мотивируем подростков к занятию спортом и здоровому образу жизни, но тем самым и боремся с множеством проблем в воспитательном процессе и профилактике заболеваний, в том числе и гиподинамией. Каждый ребенок желает проявить себя, показать на что он способен, порадовать своих родных, так же он будет мотивирован в получении столь долгожданной награды за свои старания и упорство, будет идти вперед, развиваться, подавать пример сверстникам. Тем самым мы получим популяризацию и пропаганду здорового образа жизни, а что самое главное здоровое и крепкое поколение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колесов, Д.В. Основы гигиены и санитарии. Учебник для 9—10 класса средней школы / Д.В. Колесов, Р.Д. Марин. - М.: Просвещение, 1989. — 192 с.

2. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов. - М.: Медгиз, 1952. — 136 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная/ А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. - М.: Тера-спорт, 2001. — 520 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Г.И. Булнаева, А. Д. Леонтьев

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность. Физическое развитие является одним из важнейших и объективных критериев оценки здоровья молодежи. Поэтому в профилактической медицине мониторинг гармоничности физического развития студентов и выявление лимитирующих его факторов особенно актуальны. Исследование Лабодаевой Ж.П. еще в 1996 году показало, что к окончанию медицинского вуза количество молодежи со средним уровнем физического развития значительно уменьшается, а 71 % обследованных имеет дисгармоничное и резко дисгармоничное физическое развитие.

Цель исследования - оценить физическое развитие студенток старших курсов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Материалы и методы. Под наблюдением находилось 56 практически здоровых студенток в возрасте $22,9 \pm 0,1$ лет по результатам медицинского осмотра отнесенных к основной (17 девушек) и подготовительной (39 девушек) медицинским группам.

Под физическим развитием понимают комплекс морфофункциональных свойств организма, поэтому объем проведенного обследования включал сбор физкультурного анамнеза, соматоскопию с определением нарушений опорно-рессорной функции стоп и измерение основных антропометрических показателей по общепринятым методикам с использованием стандартных инструментов: роста, веса тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и силы кистей рук. Проводилась визуальная оценка внутреннего продольного свода стоп. По плантограммам оценивалась зона контакта подошвенной поверхности стопы с расчетом индекса по Чижину И.М.

Уровень физического развития оценивался с помощью метода индексов и метода сигмальных отклонений (метод стандартов) с графическим изображением

профиля физического развития. Рассчитывались антропометрические индексы: индекс Кетле (весо-ростовой), жизненный и силовой показатели.

Результаты. Физическое развитие – биологический процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение жизни. Его уровень является показателем здоровья и непосредственно связан с состоянием сердечнососудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата и др. Морфофункциональные параметры организма определяют запас его физических сил и влияют на устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с этим, важен контроль физического развития в динамике при проведении профилактических осмотров.

Для оценки физического развития студенток использовались простые и наиболее распространенные методы индексов, и стандартов. Метод индексов позволяет оценить физическое развитие по соотношению отдельных антропометрических признаков с помощью математических формул. Однако индексы не учитывают коррелированность между признаками. Нередко для оценки пропорций тела необходимо более двух признаков, но данный метод практически такой возможности не дает.

Результаты обработки данных показали, что в среднем антропометрические показатели студенток соответствовали возрастной норме: рост – $161,9 \pm 0,8$ см, вес – $56,2 \pm 1,1$ кг, подвижность грудной клетки $7,3 \pm 0,3$ см, ЖЕЛ – $3194,6 \pm 57,8$ мл и сила правой кисти – $25,3 \pm 1,0$ кг. Это подтверждается данными индексов: индекс Кетле – $346,4 \pm 5,7$ гр/см (ИМТ – $21,4 \pm 0,4$ кг/м²), жизненный показатель – $57,5 \pm 1,2$ мл/кг и силовой для правой кисти – $44,9 \pm 1,7\%$ (несколько снижен). Однако дифференцированный анализ показателей выявил несоответствие весо-ростового индекса у 48,2% девушек, снижение силового показателя правой руки у 50% и левой у 71,4% студенток и низкие резервные возможности дыхательной системы у 33,9% девушек.

Оценка физического развития с помощью метода сигмальных отклонений (метод стандартов) основана на сравнении индивидуальных антропометрических параметров со стандартными (средними) показателями своей возрастно-половой группы и определении морфофункционального состояния как гармоничное или дисгармоничное. Общее заключение дается по большинству признаков, получивших одинаковую оценку. Если все параметры укладываются интервал одной сигмы, развитие считается гармоничным. В нашем исследовании гармоничное физическое развитие определено только у 58,9% студенток. То есть у 41,1% девушек оно дисгармоничное, что наглядно подтверждается антропометрическим профилем – графическим изображением параметров. График позволяет сделать заключение о величине отклонений от средних показателей, о пропорциональности телосложения и гармоничности физического развития в целом.

Причинами дисгармоничного развития явилось у одних несоответствие массы тела росту, а именно, снижение веса у 35,7% или превышение более допустимой нормы у 12,5% девушек и/или низкие функциональные

антропометрические показатели: силовые и жизненные показатели. Жизненный индекс снижен у каждой третьей, а силовой не соответствовал у каждой второй обследованной студентки, что характеризует снижение мышечного тонуса в целом. Индекс стоп по плантрограммам в среднем составил $0,9 \pm 0,1$. Это соответствует верхней границе нормы по Чижину. Однако большинство специалистов считают данную величину вариантом уплощенной стопы. Превышение индекса, характерное для нарушения опорно-рессорной функции выявлено у 24,9% обследованных девушек. Причиной обычно является слабость мышечно-связочного аппарата стоп и голеней из-за низкой физической активности. Обращает на себя внимание явная тенденция к снижению функциональных показателей относительно морфологических, что подтверждает дисгармоничность физического развития.

На снижение уровня физического развития студенческой молодежи обращали внимание многие авторы. Это подтверждается данными литературы. Среди астраханских студенток нормальные (средние) показатели физического развития имели также только 59,9%, у остальных девушек выявлен дисгармоничный антропометрический профиль. Ведущим отклонением в физическом развитии являлся дефицит массы тела [1]. У каждой четвертой (25%) студентки Оренбурга в возрасте 17-21 года дисгармоничное физическое развитие из-за несоответствия массы тела росту. Это несоответствие обусловлено превышением веса у девушек. Мониторинг физического развития также показал значительные изменения кистевой динамометрии обеих рук. При этом половина студенток имела показатели ЖЕЛ, жизненного индекса и силового показателя ниже нормы [2]. Александровская О.К. и другие авторы [3] отмечали снижение таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и станочная динамометрия, жизненная емкость легких.

Выводы. Средние антропометрические показатели и индексы не отражают состояние и уровень физического развития студентов в целом. Для выявления лимитирующих факторов, оценка физического развития должна быть комплексной с определением гармоничности. Выявлен высокий процент дисгармоничного физического развития у студенток старших курсов медицинского вуза. У большинства обследованных девушек снижена амортизирующая функция стоп. Низкие функциональные показатели и нарушение опорно-рессорной функции носят статический характер и связаны с недостаточными физическими нагрузками и низкой двигательной активностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горст, Н. А. Анализ физического развития студентов, проживающих в экологических условиях г. Астрахани / Н.А. Горст, В.Р. Горст. - Экология человека, 2005. - Выпуск № 11.
2. Кузнецова, М. В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья: автореф. дис. / М.В. Кузнецова. – Оренбург, 2005. - 26с.
3. Социально-биологические аспекты здоровья современных студентов / С.В. Михайлова, Е.И. Норкина, К.С. Глаголева, М.Н. Титова, Э.А. Курдаева. // Современные проблемы науки и образования, 2015.- № 1.- С. 430.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ

Д.С. Бурлаков, Ю.К. Кириллов, Г. И. Булнаева

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье»,
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»*

Актуальность. Для достижения спортивных результатов в вольной борьбе большое значение имеет уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств. Без оценки нервно-мышечного аппарата и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем невозможно эффективно построить тренировочный процесс, особенно с подростками [2].

Цель. Оценить параметры физического и функционального состояния спортсменок по вольной борьбе в подготовительном и предсоревновательном периодах подготовки.

Материалы и методы. Под наблюдением находилось 12 девушек в возрасте $16,1 \pm 0,2$ лет, имеющих разряды от I взрослого до к.м.с. Стаж занятий вольной борьбой 4-5 лет. Средние показатели роста – $163 \pm 0,9$ см и веса спортсменок – $59,5 \pm 1,1$ кг. В течение полугода они дважды прошли углубленное медицинское обследование (УМО): в конце подготовительного периода и в начале соревновательного. Объем УМО включал: оценку морфофункциональных показателей с помощью аппарата «Tanita», кардиоритмографию, вариационную пульсографию с определением индекса напряжения, исследование нервно-мышечного аппарата и сенсомоторной системы с помощью программно-аппаратного комплекса «Omegawave», определение физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀ с расчетом индекса восстановления (ИВ).

Результаты. Процесс подготовки борцов основывается на контроле уровня общей и специальной физической подготовленности, поэтому определение двигательных качеств и работоспособности у них дают возможность повысить эффективность тренировочного процесса. Он должен строиться на основе объективной информации о функциональном состоянии организма спортсмена [1,3].

Вольная борьба – это единоборство двух спортсменов, контактный вид скоростно-силовой, ациклической направленности. Одним из главных двигательных качеств является сила. Спортсменкам приходится преодолевать

не только сопротивление соперницы, но и вес ее тела, поэтому борец должен обладать мышечной силой. Проявление силы зависит от объема, структуры мышц и степени их напряжения. Развитые мышцы туловища и конечностей, хороший уровень силовой подготовленности являются условиями для достижения спортивных результатов. Анализ данных обследования показал, что биоимпедансометрия выявила высокие показатели мышечной массы у квалифицированных спортсменов по вольной борьбе в динамике ($42,4 \pm 1,7$ кг и $42,6 \pm 1,6$ кг), что отражает нормальные процессы синтеза мышечного белка в организме и правильную структуру тренировочного процесса.

Устойчивость вегетативной нервной системы оценивалась по индексу напряжения вариационных пульсограмм [4]. Индекс снизился в предсоревновательном периоде (с $98,1 \pm 24,7$ до $69,9 \pm 13,3$), что свидетельствует о снижении напряжения систем, регулирующих ритм сердца и высоком функциональном резерве.

Схватки требуют от борцов оптимального соотношения аэробной и анаэробной выносливости, поэтому физическая работоспособность определялась по тесту PWC_{170} . Закономерно показатели работоспособности были выше в период общефизической подготовки аэробной направленности ($1247,9 \pm 73,9$ кгм/мин.) и снизилась к соревновательному периоду при увеличении технической подготовки и скоростно-силовых упражнений ($1170,5 \pm 78,8$ кгм/мин.). При этом индекс восстановления ЧСС после нагрузки повысился в предсоревновательном периоде (с $59,7 \pm 2,0$ до $64,7 \pm 3,2$), что характеризует рост адаптационных возможностей к субмаксимальным нагрузкам и, следовательно, лучшее восстановление между схватками. Анаэробный индекс, позволяющий оценить потенциальные возможности максимального накопления лактата в крови в зависимости от интенсивности нагрузки, несколько снизился к соревнованиям со $142,4 \pm 1,5$ до $138,8 \pm 1,1$, но остался в пределах нормы. Чем больше величина индекса, тем лучше способность накопления максимальной концентрации лактата в крови при мышечной работе, а, следовательно, и выносливость.

Вольная борьба предъявляет значительные требования к нервной системе и двигательному аппарату спортсменов. Контроль за динамикой функционального состояния ЦНС и скоростно-силовыми качествами на различных этапах подготовки позволяет определить степень готовности нервно-мышечного аппарата к соревнованиям. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность выполнения технических приемов. Чем лучше функциональное состояние нервно-мышечного аппарата борца, тем точнее и рациональнее его движения. Скоростно-силовые и координационные возможности исследовались с помощью контактной платформы, позволяющей оценить уровень взрывной силы. Для этого в качестве теста использовались прыжки с места. Высота выпрыгивания косвенно характеризует как генетически заданные параметры, так и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата – взрывную силу

спортсмена. Это один из важных показателей в вольной борьбе. Прыжок значимо в тренировочном процессе не увеличился, но соответствовал должной величине ($583,5 \pm 12,7$ мсек и $584,3 \pm 14,9$ мсек соответственно). Координация и скоростно-силовые возможности спортсмена также определялись с помощью 10-секундного прыжкового теста. Спортсмен прыгает на платформе в течение 10 секунд с наименьшим временем нахождения на платформе. Исследуемые параметры с расчетом индекса: среднее время полета (мсек), время контакта (мсек), число прыжков, высота прыжков (см). Индекс серии прыжков в динамике увеличился с $3,8 \pm 0,1$ до $4,1 \pm 0,1$, что характерно для роста скоростных параметров. Скорость реакции к соревновательному периоду также заметно улучшилась с $0,2 \pm 0,004$ сек до $0,18 \pm 0,005$ сек.

Выводы. В целом тренировочный процесс у спортсменов-подростков, занимающихся вольной борьбой, методически построен правильно, в соответствии с этапом спортивной подготовки. Эффективное планирование тренировочного процесса в годичном макроцикле невозможно без определения уровня и особенностей развития двигательных качеств, и физической работоспособности у квалифицированных спортсменов. Снижение аэробных возможностей к соревновательному периоду закономерно, так как тренировки в этот период были направлены на повышение скоростно-силовых качеств и функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата. Результаты углубленных медицинских обследований спортсменов – разрядников позволяют корректировать тренировочный процесс и способствуют достижению лучших спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореферат дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. – М.: ВНИИФКиС, 2006. - 26 с.
2. Пашинцев, В.Г. Адаптация биоэнергетических процессов в развитии выносливости и скоростно – силовых качеств квалифицированных дзюдоистов: автореферат дис. ... д. б.н. / В.Г. Пашинцев. – М., 2015. – 42 с.
3. Пашинцев, В.Г. Общая и специально-направленная выносливость в борьбе // В.Г. Пашинцев // Материалы научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки борцов высокого класса». – М., 2010. – С. 45-61.
4. Сивохов, В.Л. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта: Монография / В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова, О.А. Иванова, Ю.К. Кириллов. – Иркутск: ООО «Призма», 2016. – 210 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

А. В. Веселова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Иркутский
государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации*

Всем известно, что занятие физкультурой улучшает общее состояние организма и положительно влияет на самочувствие человека, но не все знают, что именно изменяется в организме при физических нагрузках. В своей статье я решила рассмотреть основные изменения в организме при регулярных занятиях физкультурой. Стоит отметить, что одних физических нагрузок недостаточно. Для кардинальных изменений организма нужно также соблюдать правильный режим питания, физкультурой заниматься регулярно и достаточное время, а также необходимо соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, стараться питаться и ложиться спать в одно и то же время).

В организме человека все взаимосвязано и любые воздействия на организм влияют на все системы органов, в той или иной мере. В основном это связано с объединением всех систем посредством нервно-гуморального механизма регуляции, который обеспечивает тесное взаимодействие организма с окружающей средой и адаптацию к различным условиям. Изменения касаются не только внутренних органов, но также затрагивают обмен веществ и изменение функций некоторых систем органов.

Регулярные занятия физкультурой воздействуют на организм по типу положительной обратной связи (воздействия приводят к большему отклонению от первоначального значения): усиливают обмен веществ, увеличивают мышечную массу, способствуют воспитанию воли и совершенствуют адаптацию организма. Также ускоряется регенерация поврежденных тканей и поддерживается гомеостаз.

У пожилых лиц, которые впервые начали систематически тренироваться в пожилом возрасте, наблюдается отчетливое улучшение общего состояния и самочувствия уже спустя 3-6 месяцев после начала регулярных занятий: повышение общего тонуса и снижение утомляемости в 90 % случаев, ослабление или полное исчезновение головных болей, болей в области сердца, ранее слабо поддававшихся медикаментозному лечению, - в 83 % случаев, нормализация сна – в 54 % [3].

Физкультура также необходима для приведения организма в норму, для укрепления связок и сухожилий, развития силы, скорости и ловкости. Снижается уровень общего холестерина в крови и артериальное давление. Люди пожилого возраста после продолжительных тренировок чувствуют

облегчение состояния, легкость, повышение выносливости; старение организма замедляется.

Пищеварительная система:

Кратковременные физические нагрузки могут увеличивать скорость метаболизма в 20 раз [5]. Улучшается перистальтика желудка и кишок, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника [3].

Дыхательная система:

Регулярные упражнения позволяют овладеть навыками рационального дыхания, что увеличивает устойчивость к действию гипоксии и сохраняет общую работоспособность. Также улучшаются функциональные возможности органов дыхания, повышается устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, увеличивается легочная вентиляция, что способствует увеличению объема легких.

Мочевыделительная система:

Более совершенными становятся функции органов выделения. При некоторых заболеваниях почек лечебная физкультура просто необходима для лечения, однако важно помнить, что все должно быть согласовано с лечащим врачом.

Половая система:

У тренированных девушек легче проходят менструации и роды (но не стоит переусердствовать, т.к. есть сведения, что среди профессиональных спортсменов встречается большее количество болезней, связанных с половой системой). У мужчин увеличивается количество тестостерона, что влияет на сексуальное поведение.

Нервная система:

Влияние физической нагрузки на нервную систему очень важно для правильного нервно-психического развития. Для «отдыха» нервной системы после умственного напряжения является, как известно, смена деятельности, и лучшей заменой является занятие спортом. Это способствует повышению подвижности и силы процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, улучшению их уравновешенности. При этом повышается пластичность центральной нервной системы [3]. Также физические нагрузки улучшают настроение, повышают заряд бодрости, способствуют появлению уверенности, жизнеспособности. Это помогает избавиться от депрессии и чувства угнетенности, что может способствовать выздоровлению.

Кровеносная система:

При каких-либо заболеваниях, связанных с сердцем, занятия физкультурой могут облегчить течение болезни, повысить функциональную активность миокарда и ускорить метаболизм в тканях. Усиливается кровообращение органов и тканей, увеличивается мощность миокарда, в следствие чего у тренированных людей может быть брадикардия, что является

хорошим признаком. Увеличивается количество эритроцитов, что улучшает насыщение кислородом тканей.

Иммунная система:

При регулярных занятиях спортом, а также благодаря закаливанию, у человека усиливается естественный иммунитет, повышается тонус организма. Увеличивается количество лимфоцитов, что повышает устойчивость организма к инфекциям и общую сопротивляемость.

Таким образом, регулярные занятия спортом не только увеличивают мышечную массу, но также благоприятно влияют на все системы органов. Из этого можно сделать вывод, что это полезно во всех отношениях для людей абсолютно любой возрастной группы: гармоничное развитие организма, поддержание его в норме, реабилитация после заболевания, вплоть до продления продолжительности жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева, Т. И. Влияние спорта на организм человека / Т.И. Воробьева, А.М. Казимова. - Тюменский индустриальный университет, филиал в г. Ноябрьск, Россия.
2. Ергунова, А. В. Влияние массового и профессионального спорта на организм человека 18-20 лет / А.В. Ергунова, С.А. Ярушин. - ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет», Челябинск, Россия.
3. Кукушкин, Г. И. Советская система физического воспитания / Г.И. Кукушкин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 558 с.
4. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
5. Шошина, И. И. Физиология. Версия 1.0 [Электронный ресурс]: конспект лекций / И.И. Шошина, Ф.А. Гершкорон, Е.В. Инжеваткин. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.

МИОФИБРИЛЛЯРНАЯ ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

А.В. Гирякова, Я.Л. Тюрюмин

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

Скелетные мышцы состоят из разных типов мышечных волокон, различающиеся по своим анатомо-физиологическим свойствам и биохимическим характеристикам. Мышечные волокна подразделяются на три типа: 1) медленно-сокращающиеся волокна – красные, окислительные, медленно-утомляемые – I тип; 2) быстросокращающиеся волокна – белые, гликолитические, быстро-утомляемые – IIб тип; и 3) промежуточные – окислительно-гликолитические, быстросокращающиеся волокна, медленно-утомляемые – волокна IIа типа [1,3,4,6].

Мышечные волокна IIб типа из-за низкой концентрации миоглобина и слабо развитой капиллярной сети имеют белый цвет. Как следствие в этих мышечных волокнах мало митохондрий и низкая активность окислительных ферментов, что значительно снижает использование кислорода для ресинтеза АТФ [1,3,4,6].

В мышечных волокнах IIб типа преобладает креатинфосфокиназный (анаэробный алактатный) механизм и гликолитический (анаэробный лактатный) механизм ресинтеза АТФ. Как следствие в этих мышечных волокнах IIб типа высокое содержание креатинфосфата и гликогена, повышенная активность АТФ-азы миозина и гликолитических ферментов. Это обеспечивает высокую скорость и мощность сокращения мышечных волокон IIб типа в течение небольшого периода времени и, как следствие, быстрое утомление [1,3,4,6].

Первоначально включается креатинфосфокиназный механизм ресинтеза АТФ и интенсивно работает в течение 6-10 сек в зависимости от нагрузки. Высокая скорость сокращения и частота рекрутирования, большое количество миофибрилл и волокон в двигательной единице позволяет развить большую силу сокращения на единицу мышечной массы за короткий промежуток времени. После 10 сек интенсивной работы этот механизм ресинтеза АТФ начинает снижать свою активность [1,3,4,6].

С 9 сек. и до 60 сек параллельно набирает мощность гликолитический механизм ресинтеза АТФ и продолжается на максимуме до 120 сек. Гликолитический механизм ресинтеза АТФ сопровождается образованием молочной кислоты, которая накапливается в мышечных волокнах IIб типа и способствует возникновению ацидоза, на фоне которого начинает развиваться утомление. Соответственно, эти мышечные волокна IIб типа являются быстросокращающимися и быстро-утомляемыми, и обладают высокой способностью накапливать кислородный долг [1,3,4,6].

Мышечные волокна IIб типа, использующие креатинфосфокиназный механизм ресинтеза АТФ, играют ведущую роль в тех видах спорта, где нужно проявить максимальную силу сокращений за короткий период времени (штангисты, прыжки в длину и высоту, прыжки с шестом, метание копья и молота, толкание ядра, бег на короткие дистанции – 100 м и 200 м, плавание на короткие дистанции – 50 м и 100 м, и т.д.) [2,5,7].

Мышечные волокна IIб типа, использующие гликолитический лактатный механизм ресинтеза АТФ, активно используются в тех видах спорта, где нужно проявить субмаксимальную силу сокращений за период времени до 4 мин (борьба, бокс, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, бег на дистанции – 400 м и 800 м, плавание на дистанции – 200 м, и т.д.) [2,5,7].

При силовых тренировках формируется миофибриллярная гипертрофия мышечных волокон IIб типа, связанная с увеличением объема (гипертрофия) и количества (гиперплазия) миофибрилл, т.е. собственно сократительного аппарата мышечных волокон. При этом возрастает плотность укладки

миофибрилл в мышечном волокне. Миофибриллярная гипертрофия мышечных волокон IIb типа ведет к значительному росту мышечной массы и силы. Параллельно в мышечных волокнах IIb типа увеличивается концентрация АТФ, креатинфосфата и гликогена, повышается активность АТФ-азы миозина и гликолитических ферментов [2,3,5,7].

Для миофибриллярной гипертрофии мышечных волокон IIb типа используют: 1) анаэробные алактатные тренировки без образования молочной кислоты с максимальным истощением АТФ и креатинфосфата; 2) анаэробные лактатные тренировки с максимальным образованием молочной кислоты. В первом случае тренировки направлены на активацию креатинфосфокиназного механизма ресинтеза АТФ, во втором – на увеличение компенсаторных возможностей спортсмена к метаболическому лактатному ацидозу [2,3,5,7].

Таким образом, знание анатомо-физиологических и биохимических особенностей типов мышечных волокон, и вариантов гипертрофий позволяет более эффективно составлять тренировочные программы и повышать спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Песен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. - 503 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.
3. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. - 220 с.
4. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, А.Л. Грингафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. - 295 с.
5. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Учебное пособие / А.В. Самсонова. – 3-е изд. – СПб. КопиР Групп, 2011. - 203 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М., 2012. - 620 с.
6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен; пер. с англ. – Мур.: Тулома, 2006. -160 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В РАЦИОНАХ СПОРТСМЕНОВ

С.П. Гладких, Н.П. Гаськова

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

Спортивное питание не является заменителем обычного, сбалансированного питания. Это лишь дополнение к основному рациону.

Именно как дополнение оно может неплохо сработать. Но не надо думать, что если вместо обычной пищи есть только спортивное питание, то через неделю можно получить значимый результат.

Если перестать есть обычную еду, то организму будет не нужно вырабатывать ферменты для её переваривания, ведь спортивное питание усваивается гораздо проще, он усвоится и без них. Поэтому, всего хорошего в меру.

Какое спортивное питание работает? Абсолютно всё! Но многие добавки не стоят тех денег, которые за них просят производители. Эффект от некоторых добавок очень слабовыраженный, да и, честно говоря, зачастую вообще незаметный.

Вот на какие спортивные добавки, действительно, стоит обратить внимание:

1. Креатин моногидрат.
2. Протеин и гейнер
3. Аминокислоты ВСАА.
4. Витамины и минералы.
5. Омега 3

Креатин моногидрат

Креатин содержится в наших мышцах, железах, почках и печени в виде креатин-фосфата. Он ежедневно циркулирует в количестве, примерно, трёх грамм в нашей крови. Если говорить о какой-то абстрактной вредности креатина, то не стоит волноваться на этот счёт, это абсолютно натуральная субстанция, которая относится к классу аминов. Примерно 98% креатина содержится в наших мышцах. При приёме креатина мышцы делаются более массивными, объёмными и сильными. Креатин накапливает воду. Мышечные волокна утолщаются за счёт откладывания на их стенках дополнительного протеина, т.е. мышечная масса растёт. Вода скапливается не между мышечными волокнами, как это происходит при приёме стероидов или кортизона, а внутри мышечных волокон, что способствует анаболизму (росту) в клетках мышц. Принимать его можно и мужчинам, и женщинам. Работает он

примерно на 70% людей. Это связано с тем, что у, примерно, 30% людей от природы повышен уровень креатина в крови. Можно получить креатин из обычной пищи, только проблема в том, что чтобы получить суточную норму креатина (5-6 г в день) нужно съесть примерно 4 кг мяса. Это очень вредно т.к. помимо креатина сильно нагружается пищеварительная система, сильно повышается уровень холестерина и жира, а также почки будут перегружены другими белками, которые не сможет усвоить организм. Именно поэтому целесообразно принимать креатин в концентрированной форме.

Нет никакой разницы, в какой форме креатин поступит в ваш организм. Экономически выгоднее приобретать креатин моногидрат! В какой форме не имеет значения. Он выпускается как в порошке белого цвета, без запаха, так и в капсулах.

Протеин и гейнер

Протеин производят на молочных заводах из сыворотки, оставшейся, например, от сыра или творога, сушат, добавляют вкусовые добавки и рассыпают в цветастые банки или пакеты. По сути – это просто белок, но легче усвояемый. Использоваться он может для восполнения недостатка белка в рационе. Ещё это очень удобно. Вместо порции еды просто размешиваете протеин в молоке или воде и пьёте вкуснейший коктейль. Но не стоит полностью заменять еду протеином, но как дополнение к основному рациону — это хороший помощник.

Гейнер — это простые углеводы, высокое потребление которых позволяет добрать нужную калорийность для запуска анаболических процессов в теле. Гейнер позволяет набрать нужные калории и получить быструю энергетическую подпитку.

Аминокислоты ВСАА

ВСАА – это аминокислоты с разветвлённой цепочкой. Особенно незаменимы на «сушке» и для вегетарианцев, т.к. им нужно тщательнее следить за аминокислотным профилем из-за отсутствия животного белка в рационе. ВСАА восстанавливают энергетический потенциал клетки после тренировки, чтобы клетка могла начать «строительство» новых сократительных элементов.

К таким аминокислотам относятся три аминокислоты:

- лейцин;
- валин;
- изолейцин;

Было проведено множество исследований, которые доказали реальную эффективность аминокислот ВСАА, а именно (цитата из заключения): «При добавлении ВСАА (76% лейцина) к ежедневным порциям протеина удалось увеличить количество сухой мышечной массы, увеличить силовые показатели атлетов, снизился уровень мышечного протеолиза. Уменьшилось количество жира в организме». Вот ещё одно любопытное заключение из одного исследования: «Незаменимые аминокислоты ускоряют синтез мышечного протеина, однако введение заменимых аминокислот для этих целей, как показал эксперимент, не обязательно. Чем больше была доза вводимых аминокислот ВСАА, тем больший анаболический отклик был получен». Как правило, на банках с аминокислотами указывается соотношение этих аминокислот по отношению к друг другу. К

примеру, очень распространённое соотношение 2:2:1 будет расшифровываться в абсолютных величинах как, 5 г лейцина и валина, по отношению к 2,5 г изолейцина. Индивидуальные особенности пищеварения и усвоения для каждого человека настолько специфичны, что невозможно для каждого подобрать универсальную работающую добавку ВСАА. Никогда не принимайте ВСАА на голодный желудок, лучше принимать ВСАА вовремя и после тренировки по 15-20 г. Во время тренировки удобнее принимать аминокислоты в виде порошка, растворённого в воде.

Витамины и минералы

Витамины и минералы участвуют почти во всех обменных процессах организма. Надо стараться получать по максимуму их из пищи, но в настоящее время их в пище не так много, т.к. овощи и фрукты проходят различные виды очистки и дезинфекции. Так же для их выращивания используют различные стимуляторы роста, но сейчас не об этом. Как правило, каждому человеку, занимающемуся спортом необходим приём этих микроэлементов из дополнительных источников. Есть отличные специализированные витамины для спортсменов, продающиеся в магазинах спортивного питания. Другое дело то, что их стали всё чаще подделывать, поэтому покупайте витамины либо в крупных, специализированных магазинах спортивного питания, либо в аптеке.

Аптечные витамины имеют гораздо меньшую концентрацию нежели специальные, поэтому есть смысл увеличить их дозировку вдвое. Есть ещё некоторые очень интересные добавки, которые прекрасно работают и доступны практически в каждой аптеке, типа адаптогенов, глютаминовой кислоты и ферментов и др.

Омега 3

Или рыбий (рыбный) жир. Омега 3,6,9 — это строительный материал для гормонов. С омега-6 и омега-9 у большинства из нас проблем нет. Достаточно иногда есть орехи и использовать любое из масел. А вот с омега-3 у большей части не только спортсменов, но и жителей планеты вообще, большие, просто огромные проблемы! Полноценным источником омега-3 являются жирные сорта рыбы и дорогие морепродукты. Нынешняя экономическая реальность не позволяет 85% жителям постсоветского пространства покупать рыбу в достаточном количестве для перекрытия дефицита насыщенных жирных кислот. Результат — выход из строя гормональной системы, снижение уровня тестостерона (главного мужского полового гормона, ответственного за рост мышечной массы), депрессии, плохая кожа, выпадение волос, больные зубы, повышенная утомляемость, проблемы со зрением, проблемы с сердечно-сосудистой системой и много других «приятностей». Дефицит омега-3 — это всемирная проблема. Ученые решили сравнить причины смерти среднестатистического европейца с причинами ухода на тот свет эскимосов. Оказалось, что эскимосы, которые потребляют омега-3 в огромном количестве, почти не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если у нас смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в возрасте от 30 лет

превышает 70%, то у народов Севера, в рационе которых присутствует очень много рыбы, согласно различным данным, смертность составляет 7–12%.

Добавки с омега-3 также рассматриваются как спортивное питание. Употребление Омега-3 — это способ нарастить мышечную массу, похудеть и значительно улучшить свое здоровье.

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

М.А. Глазков

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Занятие спортом приносит пользу и делает человека выносливее, сильнее и физически лучше, но иногда может принести и такой отрицательный эффект как травматизация.

Травма — это внешнее воздействие на организм или его ткани, которое вызывает нарушение целостности и патологические процессы в организме. Внешним фактором может быть удар, высокая температура, различное излучение, удар электрическим током. Спортивной травмой считается травма, полученная во время тренировки, соревнований или других спортивных мероприятий. Людям, занимающимся спортом профессионально, требуется знать механизмы происхождения травм, как их избежать и какую помощь оказать. Последствия могут привести к хроническим заболеваниям, если их вовремя не заметить или не обратиться за помощью.

Все нарушения целостности считаются травмами. Гематома, перелом, ушиб — все это относится к травмам. Повреждения делятся по локализации (голова, туловище, кисть, голень) и тяжести.

В спортивной медицине травмы делят по виду спортивной деятельности. Наиболее часто травмы верхних конечностей случаются у баскетболистов, волейболистов, пловцов, людей занимающихся единоборствами и тяжелой атлетикой.

Большую часть в спортивном травматизме занимают легкие травмы - 91.1%, средние — 7.8%, тяжелые - 1.1% от всех повреждений. Легкие травмы незначительно влияют на спортивную работоспособность и чаще всего проходят незаметно (ссадины, ушибы и растяжения 1 ст.). Средние травмы более выраженные, снижают трудоспособность на 10-30 дней. Тяжелые повреждения резко выражены могут прервать спортивную деятельность на 30 и более дней.

Профилактика травматизации при занятиях спортивной деятельностью заключается, прежде всего, в устранение причин и факторов травмы. Как показывает практика, что использование различных средств профилактики, такие

как разминка для подготовки мышц к физическим упражнениями, соблюдение техники безопасности. Рациональные и правильные нагрузки так же сводят к минимуму вероятность травмы и тем самым существенно повышают оздоровительный эффект от физических упражнений.

Травмы верхних конечностей больше других травм снижают трудоспособность и возможность заниматься физической нагрузкой. Чаще всего это бывают ушибы мягких тканей, растяжения капсульно-связочного аппарата, перелом ключицы и костей предплечья. У лиц занимающихся единоборствами часто диагностируются переломы пястных костей, так называемый перелом боксера. Эти травмы будут описаны ниже.

Диагностика всех травм происходит с помощью общего осмотра, пальпации и рентген исследования.

При переломе ключицы механизм травмы следующий: падение на прямую руку или удар боковой поверхности плеча.

Признаки: Боль в области перелома усиливается при движениях в плечевом суставе. При пальпации ключицы можно определить патологическую подвижность (симптом клавиши) и крепитацию отломков. Вынужденное положение руки, больной прижимает руку к туловищу.

Перелом лучевой кости в типичном месте происходит из-за падения на разогнутую или согнутую кисть. При таком переломе может наблюдаться такое осложнение как отрыв шиловидного отростка

Клинической картиной данной патологии является: отек, локальная болезненность при пальпации и движениях. Нагрузка по оси, также вызывает боль. Характерным признаком является невозможность совершать движения пальцами кисти.

Механизмом перелома пястных костей является удар или сдавление костей, которое возникает во время занятий единоборствами или из-за неправильно поставленного удара у бойцов.

Признаки: боль в месте перелома, деформация кисти, патологическая подвижность в месте перелома. Переломы часто сопровождаются массивными отека и гематомами.

Повреждения КСА делятся на открытые и закрытые. Открытые возникают вследствие обширных, глубоких ран. Закрытые из-за резкого чрезмерного сгибания или разгибания разных частей верхней конечности вовремя. Например, у тяжелоатлетов при поднятии больших весов.

Симптоматика повреждения связок: боль, отек, боль при пальпации и движении. Полное отсутствие движений в месте травмы.

Первая помощь при всех повреждениях любой части верхней конечности состоит в полной иммобилизации в удобном для пациента положении. Желательно привести руку в среднее физиологического положение — большой палец направлен вверх, ладонь потерпевшего обращена к телу, локтевой сустав согнут таким образом, что угол между плечевой костью и предплечьем равен 90 градусов

На место травмы приложить сухой холод и доставить потерпевшего в ближайший травмпункт, где врачи травматологи-ортопеды окажут врачебную помощь и поставят диагноз и назначат лечение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Добровольский, В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом / В.К. Добровольский. - М., 1967.
2. Корнилов, Н.В. Травматология и ортопедия: учебник / Н.В. Корнилов. - 3-е изд., доп. и перераб. - М., 2011.
3. Миронова З.С., Хейфейц Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм/ З.С. Миронова, Л.З. Хейфейц. - М., 1965.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАКЛОНА ВПЕРЕД ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.В. Гусаров¹, Н.Е. Ерешко, А.В. Фурашов²

*Россия, г.¹Подольск, НОУ ВПО «Подольский социально-спортивный институт»,
г.²Москва, УЦ ДПО «Методика и практика йоги»*

Актуальность работы обусловлена высокими цифрами статистических данных Федеральной службы государственной статистики (2015) касаясь заболеваний опорно-двигательного аппарата (ПОДА) среди населения России: 19 667 967 человек с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани - 13,4 % от общей численности населения. 7 762 966 человек (39,5%) с такими диагнозами - люди старше трудоспособного возраста, а 818 700 (4,2 %) - дети. Эта же категория заболеваний - причина инвалидности для 51000 взрослых и 3125 детей. Среди заболеваний костно-мышечной системы одно из лидирующих мест занимают деформирующие дорсопатии (кифоз и лордоз, сколиоз и др.), которые зарегистрированы у 7 250 611 человек, включая 6417471 взрослых, 207228 пенсионеров, 538466 детей до 14 лет и 294 674 подростков (15-17 лет). Как видно из приведенных выше данных, пик заболеваемости приходится на период среднего возраста.

Цель работы состоит в исследовании влияния, которое оказывают на скелетную мускулатуру (особенно паравертебральную) статические упражнения с элементами наклона вперед. Исследования проводились на базе УЦ ДПО «Методика и практика йоги» (руководитель центра А.В. Фурашов, лицензия департамента образования г. Москвы 029212 от 09.09.11). В исследовании принимала участие группа занимающихся оздоровительной гимнастикой йога по методу Б.К.С. Айенгара, состоящая из 14 женщин в возрасте от 18 до 48 лет [1, 2]. При проведении исследования использовался метод миофасциографии (МФГ), хорошо зарекомендовавший себя ранее, при проведении подобной работы [6, 7, 8]. В качестве объекта исследования были выбраны статические упражнения

оздоровительной гимнастики йога, как широко используемые при проведении занятий лечебной физической культуры [3, 9, 11].

Интерес к влиянию поз йоги на паравертебральную мускулатуру (ПМ) обусловлен важной ролью, отводящейся околопозвоночным мышцам при лечении и профилактике заболеваний ОДА (остеохондроз) [4, 5]. Из арсенала статических упражнений йоги, насчитывающего более 200, были выбраны позы с элементом наклона вперед из различных исходных положений. Предполагается, что правильно выполненные упражнения снижают тонус ПМ, что восстанавливает (при мышечном спазме) и улучшает кровоток и питание позвоночного столба. Восстановление и улучшение транспортной функции сердечно-сосудистой системы - действенная мера лечения и профилактики заболеваний ОДА, имеющих в причине своего возникновения дистрофические процессы [4, 5]. Для оказания желаемого эффекта, рассматриваемые нами упражнения, должны быть выполнены методически правильно. Необходимость уточняющих рекомендаций и методика правильного выполнения упражнений неоднократно описана и объясняется отсутствием необходимого двигательного опыта к выполнению поз йоги у обычного европейца [6, 7, 8]. Физиологически наклон вперед складывается из сгибания в тазобедренном суставе и наклоне позвоночника вперед, выраженном в усилении грудного кифоза. Для правильного выполнения позы необходимо удерживать позвоночник прямым, вытягивая его, что приводит к уменьшению, “сглаживанию” грудного изгиба. Поза приобретает несколько парадоксальный вид - пассивный прогиб назад во время выполнения наклона вперед. Пассивность прогиба достигается за счет использования в качестве опоры рук, либо подручных материалов. Именно такое выполнение позы позволяет достичь уменьшение тонуса ПМ. Физиологический механизм этого расслабления хорошо изучен и описан в литературе, посвященной работе сенсорных систем организма. Пассивное выпрямление грудного изгиба способствует уменьшению длины ПМ грудного отдела, что фиксируется механорецепторами, отвечающими за изменение длины (мышечные веретена) и степени напряжения мышцы (сухожильные органы).



Рис.1. Наклон вперед из положения сидя с выпрямленными ногами



Рис.2. Наклон вперед из положения стоя

Это приводит к уменьшению импульсации на возбуждающие синапсы и в волокнах Ia (иннервируют мышечные веретена) и в волокнах Ib (иннервируют сухожильные органы). Рефлекторно происходит уменьшение импульсации соответствующих мотонейронов, что приводит к снижению мышечного тонуса. Рассматривалось три варианта упражнения: наклон вперед из положения сидя с выпрямленными ногами (рис. 1), из положения стоя (рис. 2), из положения упора с высоко поднятым тазом (рис. 3).

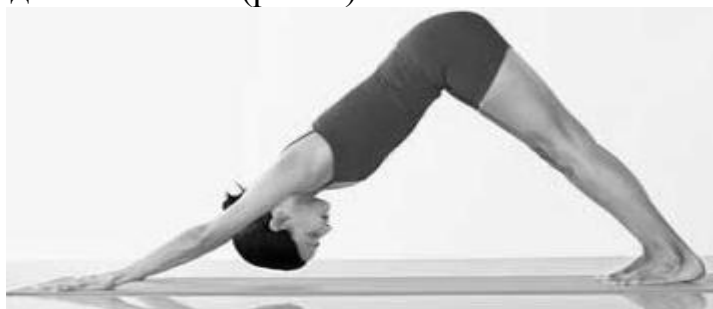


Рис.3. Наклон вперед из положения упора с высоко поднятым тазом

По результатам исследования рекомендуется к массовому применению наклон вперед из положения стоя, в котором чаще всего удается достичь вышеописанного эффекта расслабления ПМ грудного отдела [7]. На рис. 4 приведены данные МФГ, типичные для правильного выполнения упражнения. Вариант 1 не менее эффективен, но требует от занимающегося повышенной эластичности мышц задней поверхности бедра и трехглавой мышцы голени. Часто, желая выполнить упражнение красиво, с прямой спиной, занимающийся делает грудной прогиб активно, сокращая ПМ. В этом случае наблюдается прекращение импульсации от мышечных веретен (напряжение мышечных веретен, расположенных параллельно экстрафузальным волокнам - снижается), но импульсация от сухожильных органов, соединенных последовательно с экстрафузальными волокнами - кратковременно увеличивается. Данные МФГ исследования приведены на рисунке 5: темная линия – функциональная активность ПДС до выполнения упражнения, в состоянии покоя в положении сидя на стуле, светлая – в момент выполнения статического упражнения. На рисунке 4

функциональная активность в грудном отделе позвоночника уменьшается, а на рисунке 5 – наоборот – увеличивается.



Рис.4. Миофасциальная диагностика при правильном выполнении наклона вперед из положения стоя



Рис.5. Миофасциальная диагностика при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами при силовом выполнении прогиба

Вариант 3, так же довольно эффективный, как и второй, имеет ряд противопоказаний, так как является перевернутой позой: высокое давление, туннельный синдром запястья, диарея, головная боль и т.д. По итогам проведенной сравнительной работы, возможно порекомендовать к массовому применению в практике оздоровительной физической культуры вариант 2: упражнение наклон вперед из положения стоя. Для получения нужного тренировочного эффекта необходимо выполнять правильные методические рекомендации. Глубина наклона имеет второстепенное значение, главное - вытягивание позвоночного столба, что ведет к выпрямлению грудного кифоза и уменьшению тонуса ПМ. Пассивность прогиба назад достигается использованием в качестве упора рук, либо подручных материалов (низкий стул, пластиковый блок, болстер). Возможно использование метода миофасциальной диагностики для оценки правильного выполнения позы и коррекции тренировочного занятия. Являясь популярным видом оздоровительной физической активности [6], йога может способствовать дальнейшей популяризации статических упражнений и их массовым применением всеми слоями населения, с учетом индивидуальных медицинских противопоказаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар, Б.К.С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 496 с.
2. Айенгар, Г.С. Йога в действии: начальный курс / Г.С. Айенгар. – М.: НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России», 2011. – 120 с.
3. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекционной деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Беликова Жанна Анатольевна; Белгород. гос. нац. исслед. ун-т. - Белгород, 2012. – 22 с.
4. Бубновский, С.М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений / С.М. Бубновский. – М.: Астрейя-центр, 2004. – 80 с.
5. Бубновский, С.М. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии / С.М. Бубновский, Г.А. Бобков. – М.: Астрейя-центр, 2008. – 320 с.
6. Гусаров, А.В. Необходимость поясняющих методических рекомендаций при лечебно-оздоровительных занятиях с использованием упражнений йоги / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, М.В. Яшарова, А.В. Фурашов, Д.Г. Бобков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №12 (142). - С.32-36.
7. Гусаров, А.В., Ерешко, Н.Е., Яшарова, М.В., Махов, А.С. Клименко, С.В. Исследование влияния статических упражнений с пассивным прогибом на тонус паравертебральной мускулатуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016.- №11 (141). - С.48-53.
8. Гусаров, А.В. Влияние статических упражнений с прогибом на тонус скелетной мускулатуры при занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами среднего возраста 30-40 лет / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.С. Махов, С.В. Клименко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016. - №10 (140). - С.51-57.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.Е. Данилова, К.Г. Томилин

Россия, г. Сочи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сочинский государственный университет"

Введение. 27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов из России, а также из Украины.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по медико-биологическим и психолого-педагогическим аспектам развития физической культуры и спорта.

Результаты исследования. А.В. Калинина, В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова (РостГМУ, г. Ростов-на-Дону) представляли вариационную кардиоинтервалометрию, как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов [1, с. 230–232]. В исследовании приняло участие 2 группы юных футболистов – воспитанники отделения футбола детско-юношеской

спортивной школы «Гребной канал «Дон», в течение 2–3 лет тренировавшихся 4 раза в неделю: 12 девочек (возраст $11,8 \pm 0,5$ лет) и 11 мальчиков (возраст $11,7 \pm 0,4$ лет).

При анализе среднегрупповых показателей ВСР было выявлено, что наиболее адаптированными к физическим нагрузкам были девочки. У них зарегистрированы более длинные RR ($672,2 \pm 22,4$, у мальчиков $625,5 \pm 30,2$ мс), меньшая ЧСС ($90 \pm 2,8$ и $97,8 \pm 3,8$ уд/мин), большие МО ($670,0 \pm 28,3$ и $625,0 \pm 33,7$ мс) и ВР ($313,0 \pm 28,3$ и $319,5 \pm 48,6$ мс), меньшие АМО ($37,2 \pm 4,0$ и $50,5 \pm 3,7\%$) и ИН ($124,1 \pm 30,3$ и $212,4 \pm 67,0$ усл. ед).

У 63,6 % мальчиков УФС был негативным или предельно-допустимым (тахикардия и низкие функциональные возможности); у 50,0 % девочек – предельно-допустимым; у 36,4 % мальчиков и 50,0 % девочек – допустимым (нормокардия или тахикардия, сниженные функциональные возможности). Состояние регуляторных механизмов сердечного ритма более тонко отражают его спектральные характеристики.

По количественной представленности основных волн в ТР, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5 % мальчиков и лишь у 8,0 % девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3 % мальчиков и 42,0 % девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3 % мальчиков и у 50 % девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельности. Следовательно, большее количество девочек, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) представлял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности [1, с. 193–195]. Исследование проводилось с подростками специальных (коррекционных) образовательных учреждений, имеющих общее недоразвитие речи, задержку психического развития в возрасте 12–14 лет в летний период в условиях загородного оздоровительного лагеря ($n=142$). С воспитанниками в период с июня по август проведено 14 туристических походов, с общей протяженностью 160 км. Результаты исследования показали:

– под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57 %); повышении двигательной активности (94 %); коррекция скованности движений, двигательных нарушений (33 %), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89 %);

– отмечено повышение концентрации внимания (46 %); точность движений (64 %); равновесие (55 %);

– у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35 %); развитии координационных способностей (34 %); концентрации внимания (40 %).

Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д. Максименко. (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов [1, 228–230]. С помощью студентов отделения физической культуры НФ МГОУ, было проведено исследование двигательной активности учеников 1–4 классов посредством снятия показателей с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и iOS. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям, не связанным с передвижениями (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток [1, 191–193]. Лишь одна девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа (9,09 %); три (27,27 %) параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64 %) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Исследования свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

В.Н. Кулезнёв (ЮЗГУ, г. Курск), Ю.В. Круглова (РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва), Е.А. Ларина (ЮЗГУ, г. Курск) раскрывали история допинга, проблемы связанные с ним, пути и перспективы их решения (устранения) в условиях геополитических реалий [1, 201–207].

По мнению М. Уильяма (1997) применяли анаболические стероиды 90 % мужчин, в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге; метатели молота, копья, диска, толкатели ядра – в 70–80 % случаев; спринтеры и десятиборцы – в 40–50 %; 10 % спортсменов, специализирующихся в видах, связанных с проявлением выносливости, также используют анаболическую поддержку. Использование препаратов этого класса в спорте высших достижений и в детско-юношеском спорте приобретало, к сожалению, характер эпидемии.

При всех достижениях в создании, использовании наиболее актуальных методик обнаружения запрещенных препаратов, создание и использование на практике новинок допинга, и способов его сокрытия всегда будет на шаг впереди способов контроля. Допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год-два, а на целые десятилетия.

Жесткий прессинг России есть не что иное, как политический заказ, зачастую без предъявления определенных доказательств. В результате отстранения российских легкоатлетов и тяжелоатлетов от «Олимпиады-2016» нанесен непоправимый моральный и материальный урон, разрушены карьеры и судьбы. В тоже время за 2015 год ВАДА было выдано 583 терапевтических разрешения на

применение запрещенных препаратов: велоспорт – 102, легкая атлетика – 68, триатлон – 58, плавание – 42, лыжный спорт – 37.

Ю.Е. Данилова и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16–17 лет, занимающихся спортивной акробатикой [1, 226–228]. Среднегрупповой уровень развития координационных способностей у девушек различен: **реагирующая способность**: у 11 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего, 19 % – низкий; **кинестетическая способность**: у 20 % – выше среднего уровень, 61 % – средний уровень, 10 % – ниже среднего, 9 % – низкий; **способность к сохранению статического равновесия**: у 10 % – высокий уровень, 5 % – выше среднего, 40 % – средний, 10 % – ниже среднего, 35 % – низкий; **динамическое равновесие**: у 6 % – выше среднего уровень, 60 % – средний, 10 % – ниже среднего, 24 % – низкий; **ритмическая способность**: у 30 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего; **способность к ориентации в пространстве**: у 10 % – выше среднего уровень, 40 % – средний, 40 % – ниже среднего, 10 % – низкий.

Физическая подготовленность девушек 16–17 лет соответствовала, преимущественно, хорошему (выше среднего) уровню: «быстрота» у 9 % – высокому уровню, у 87 % – хорошему, у 5 % – среднему; взрывная сила ног у 31 % – высокому уровню, у 65 % – хорошему, у 4 % – среднему; аэробная выносливость у 20 % – высокому уровню, у 80 % – хорошему; силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса у 95 % – хорошему уровню, у 5 % – среднему; «гибкость» у 94 % – хорошему уровню, у 6 % – среднему.

Д.Ю. Шевченко, Ю.О. Глазков, М.А. Касаткина (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки [1, 224–226]. В тестировании принимало 20 детей в возрасте 7–8 лет; для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука-глаз-нога» (Е.М. Бердичевская, 2004). При сравнении групповых результатов отмечалось следующее: 1) группа с доминированием левого полушария (64 %) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, ритмической способности; 2) амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности; 3) с преобладанием правого полушария (5 %) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 1). По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который планируется разместить на платформе РИНЦ.



Рис. 1. Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

ЛИТЕРАТУРА

1. Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания]: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 26–28 октября 2016 г. / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 266 с.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Н.Л. Ергунова

Россия, г. Екатеринбург, Фармацевтический филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Свердловский областной медицинский колледж» (ГБПОУ «СОМК»)

Культура здоровья – один из показателей проявления развитой общечеловеческой культуры, она включает в себя осознание человеком высокой ценности своего здоровья. В формировании культуры здоровья значительную роль играют такие направления образовательного процесса, как физическое воспитание, духовно-нравственное воспитание,

культурологическое образование, экологическое образование, биологическое и медико-гигиеническое образование.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы возможности развития способностей возросли.

На проведенных первых занятиях по дисциплине «Физическая культура» легкой атлетике, где мы проверяем выносливость, силу и быстроту, у студентов 2 курса Фармацевтического филиала ГБПОУ «СОМК» углубленной подготовки, было выявлено, что 80 % студентов имеют средний и низкий уровень физической подготовленности. Далее был проведен анализ на функциональные пробы, с целью повышения уровня подготовки сердечно – сосудистой и дыхательной систем, обучающихся к более серьезным нагрузкам.

С целью оценки уровня (потенциала) здоровья у студентов Фармацевтического филиала ГБПОУ «СОМК» углубленной подготовки специальности фармация были проведены тесты на функциональные пробы в осенний период наряду с входным контролем в начале учебного года, и в весенний период, как выходной контроль в конце учебного год; а также был проведен тренинг по определению возможностей организма студентов в условиях повышенной физической нагрузки (требующих высокой степени выносливости). Тест проводился по трем пробам: на координацию (проба Ромберга), на дыхательную систему (проба Штанге) и на сердечно – сосудистую систему (проба Руфье) [3, 4].

Тесты на функциональные пробы сдавали студенты в количестве 15 человек. Результаты тестирования соответствует среднему и низкому уровню физического развития:

1. Проба Штанге: менее 45 секунд – 11 человек (73,3%), более 45 секунд – 5 человек (26,7%).

2. Проба Руфье: высокая – 0, хорошая – 2 человека (13,3%), средняя – 3 человека (20%), удовлетворительно – 3 человека (20%), неудовлетворительно – 7 человек (53,3%).

3. Проба Ромберга: норма – 2 человека (13,3%), удовлетворительно – 3 человека (20%), неудовлетворительно – 10 человек (66,7%).

Следующим этапом работы было принято решение: разделить группу студентов на три подгруппы по 5 человек. С целью группового тренинга каждая из подгрупп должна была выполнять определенные физические нагрузки в течение двух лет:

Первая подгруппа: студенты самостоятельно выбирали для себя физические нагрузки.

Вторая подгруппа: систематически занималась два раза в неделю в различных секциях по дисциплине «Физическая культура» под руководством преподавателя.

Третья подгруппа: систематические занятия до двух раз в неделю физической культурой, в различных секциях и самостоятельно.

После двухлетнего мониторинга были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Проба	Показатель	1-ая подгруппа		2-ая подгруппа		3-ая подгруппа	
		2015-2016 уч.г.	2016-2017 уч.г.	2015-2016 уч.г.	2016-2017 уч.г.	2015-2016 уч.г.	2016-2017 уч.г.
Сердечно-сосудистая система	Высокий	-	-	-	-	-	60%
	Хороший	-	-	-	20%	20%	40%
	Средний	-	20%	20%	40%	40%	-
	Удовлетворительный	40%	20%	40%	40%	20%	-
	Неудовлет-ый	60%	60%	40%	-	20%	-
Дыхательная система	Менее 45 секунд	100%	80%	80%	40%	20%	20%
	Более 45 секунд	-	20%	20%	60%	80%	80%
Координация	Норма	-	-	-	20%	-	60%
	Удовлетворительный	20%	40%	50%	40%	40%	40%
	Неудовлет-ый	80%	60%	50%	40%	60%	-

Результаты мониторинга показали увеличение показателей у третьей подгруппы, занимающейся самостоятельно и в секциях; незначительный рост показателей у второй подгруппы, которые занимались в секциях; и почти не изменились показатели первой подгруппы, занимавшейся самостоятельно.

Значит, студент Фармацевтического филиала ГБПОУ «СОМК» имеет реальные возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, повышения личных достижений для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости в профессиональной и социальной жизни до глубокой

старости. Для этого в Фармацевтическом филиале созданы все условия в рамках аудиторной и неаудиторной работы.

Специально, в Фармацевтическом филиале для студентов физкультура и спорт являются общедоступными. Они посещают стадионы, залы, плавательные бассейны, проводят свой отдых на свежем воздухе. Несомненно, все формы занятий физической культурой повышают выносливость и эффективность работоспособности, укрепляют иммунитет, улучшают работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.

Таким образом, физическая культура в учебных заведениях «...основа здоровья, бодрости и долголетия..., разумное отношение к организму - вместилещу нашего разума - все 24 часа в сутки...» [2, с.224].

ЛИТЕРАТУРА

1. Витрук, С.К. Пособие по функциональным методам исследования сердечно-сосудистой системы/ С.К. Витрук. – Киев: Здоровье, 2013. - 224 с.
2. Домницкая, Т.М. Применение проб с физической нагрузкой в кардиологии. Методические рекомендации /Т.М. Домницкая; под редакцией проф. Б.А. Сидоренко. – М.: Медицина, 2012. - 30 с.
3. Леди Фитнес: [Электронный ресурс]. - Режим доступа://www.Lady-fit.org
4. Apteka.ru: [Электронный ресурс]. - Режим доступа://www.Apteka.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

М.И. Жирова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Студенты – это та группа людей, только переступившая порог школьной жизни, они начинают формировать свою взрослую жизнь, за деятельностью которой не в силах следить старшее поколение, а именно – родители. Студент предоставлен сам себе, и за этим стоит множество ловушек, в которые попадают большинство. Изначально школа, родители следят за здоровьем подрастающего поколения, формируют его взгляд на условия, образ жизни, пытаются сфокусировать его внимание на всех аспектах здорового образа жизни.

Что же такое «здоровый образ жизни»? Это совокупность принципов, направленных на улучшение физического и психического состояния здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».[3]

Здоровый образ жизни меняется с возрастом каждого человека, он индивидуален, зависит от биологических и социальных принципов. Стиль жизни и образ жизни человека и семьи не складываются сами по себе, а зависят от различных обстоятельств и формируются в процессе социализации целенаправленно и постоянно. [1; 2] Исходя из этого, можно сказать, что на вчерашнего подростка, то есть сегодняшнего студента, накладывается большая психическая, умственная и физическая нагрузка, которую не в силах выдержать неподготовленный человек.

В первую очередь стоит уделить большое внимание физической подготовке студента. На кафедре физической культуры любого университета существуют секции, которые студенты могут посещать, если им позволяет здоровье. Исходя из этого, занятия по физической культуре распределены на 3 группы: основная, подготовительная, специальная; что позволяет объективно оценить физическое здоровье каждого студента, и помочь ему улучшить свою подготовку, стремясь повысить уровень индивидуальной физической культуры. Физическая культура неразрывно связана с высшим гуманитарным образованием, идет рука об руку вместе с ней. Физическое и умственное воспитание всегда идут параллельно, в противном случае произойдет дисгармония, что приведет к ухудшению здоровья, и отрицательно скажется на учебе студента.

Вредные привычки, малоподвижный образ жизни - Ахиллесова пята в жизни любого студента, именно они губят его здоровье. Но что поделать, если не всегда удается соблюдать режим дня, правильно питаться, а самое главное – заниматься спортом, укрепляя тело и дух. Самостоятельные занятия студенческой молодежи спортом помогают лучше усваивать учебный материал, ускоряют процесс физического воспитания.

Так в чем же проблема физического воспитания, и как её исправить? Наверное, кто-то скажет, что проблемы вовсе и нет, ведь всегда были те, кто не любил спорт, считал, что физическая культура в университете является бесполезной, ведь вместо неё могли быть гуманитарные или технические науки, которые позволили бы поднять интеллектуальный уровень молодежи. Но, повторюсь, физическая культура тесно связана со всеми аспектами человеческой жизни, исключать её из учебной программы категорически нельзя, нужно, наоборот, увеличивать часы этой дисциплины на благо и укрепление здоровья.

Великий древнегреческий мыслитель Аристотель говорил: «Движение – жизнь», он считал, что залогом физического здоровья является крепкий позвоночник. Может ли долгое время сидящий за учебниками добросовестный студент таким похвастаться? Организм – это система, которая не должна давать сбоев, её нужно всячески укреплять, делать комплекс упражнений для тела и головного мозга, если этому не следовать, то человек не сможет прийти к финишу легко и уверенно на своих ногах.

Много было сказано, почему стоит совершенствовать физическую культуру, однако она будет являться средством формирования здорового образа жизни только тогда, когда станет любимым и значимым для студента занятием. Роль физической культуры в высшем учебном заведении является очень важной и выступает в виде социального становления, улучшения личностных и профессиональных качеств будущих специалистов в своих областях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 6-е изд. – М.: Физика: Наука, 2008. – 416 с.
2. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие /Е.А. Калюжный, В.Ю. Маслова, С.В. Михайлова, К.И. Ниретин, С.Г. Напреев, М.В. Пищаева. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 284 с.
3. Смурыгина, Л. В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры/ Л.В. Смурыгина // Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 444-445.

НЕКРИТИЧЕСКИЕ И КРИТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ НЕАДЕКВАТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Р.В. Калашникова, Т.К. Николаева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В условиях повышенной физической перегрузки возникает риск появления заболеваний и критических состояний. На данный момент для врачей терапии, педиатрии, спортивной медицины актуальна проблема о выдаче разрешения на занятие физической активностью и участия в спортивных соревнованиях, проведения анализа показателей физиологических показателей для людей, занимающихся профессиональным спортом, лечебной и оздоровительной физкультурой.

Но основная задача спортивного врача заключается в том, чтобы дать грамотные рекомендации о назначении оптимальных нагрузок, чтобы те не могли превышать объем и интенсивности спортивной деятельности и не возник фон для возможной физической перегрузки организма занимающегося. Поэтому спортивный врач всегда работает в тесном сотрудничестве с тренером и только их совместными усилиями можно выстроить грамотный тренировочный процесс. Необходимо дозировать физическую нагрузку для занимающегося спортом, чтобы не создавать предпосылки физической перегрузки организма.

Существует понятие повышенной физической нагрузки - гипердинамика. Если она превышает пределы физиологической нормы, то она может стать пусковым

механизмом патологоанатомических изменений в организме, что в свою очередь спортивный врач допустить не может. Правило построения дозированного тренировочного процесса подходит как для оздоровительной физической культуры, так и для профессиональной спортивной деятельности. В частности, планка гипердинамии, при которой она становится крайне повышенной, индивидуальна для каждого человека. Четкой градации, при которой происходят патологоанатомические изменения предугадать весьма сложно, чаще эта легкая степень выраженности, которая развивается постепенно, нередко она имеет стремительное течение, вплоть до летального исхода. Поэтому стоит разобраться в причинах и особенностях этих состояний. Условно выделяют две группы причин: к первой группе относят причины, которые воздействуют на организм извне – это охлаждение, перегревание, вирусные и бактериальные инфекции. Безусловно, каждый спортсмен подвержен влиянию данной группы внешних раздражителей. Но в данном случае важен иммунный ответ организма на патологические агенты внешней среды. Так у спортсмена, вследствие тренировочного процесса, вырабатываются большое количество антител, что проявляется более выраженным адаптивным механизмом иммунного ответа. В следующую группу причин заболеваемости относятся факторы, связанные с нарушением структуры и динамики тренировочного процесса, недостаток достижения физического оптимума на тренировках. В роли источника причины здесь выступает человеческий фактор, а именно неправильные методики и действия, как спортсмена, так его тренера. Сюда же относят и причины неотложных состояний у спортсменов [2].

При неадекватном тренировочном процессе, спортсмен испытывает постоянные перегрузки, это впоследствии проявляется утомлением, переутомлением и перенапряжением.

Утомление – это адаптивная реакция организма на нагрузку. Оно сходит на минимум после грамотного сочетания режима отдыха, при котором происходит восстановления организма в функциональном плане. Но утомление не рассматривается как основной фактор развития патологических изменений в организме, так как патофизиологическое воздействие его на организм не столь значительное, как переутомление. Переутомление – это своего рода максимальная степень утомления. Непосредственно возникает после упорной, сверхдлительной нагрузки. При этом состоянии возникает вторичный иммунодефицит, что ведет к снижению общей устойчивости организма к отрицательным факторам внешней среды. Утомление и переутомление – это обратимые процессы, в отличие от перенапряжения, функциональное легко восстанавливается, что дает спортсмену легко возобновить тренировки. Перенапряжение, с точки зрения патофизиологии, это прогрессирующее состояние, характеризующееся необратимым полиорганом патологическим поражением. Перенапряжение вызывает выработку гормонов стресса (катехоламинов), те ведут к необратимому действию на органы и ткани, затрагивается сердечнососудистая система, затем в процесс вовлекается периферическая нервная система, одновременно катехоламины действуют на ЦНС.

Все это в сочетании приводит к изменениям в таких органах как почки, которые выполняют функцию не только фильтрации и выведение мочи из организма, но и на регуляцию АД. Происходят изменения в костно-суставном аппарате, в качественном и количественном составе крови при перенапряжении спортсмена. [2] В таких случаях стоит говорить уже о патолого-физиологических изменениях в организме. Признаки изменения можно увидеть и диагностировать при помощи инструментальных методов исследований: ЭКГ, ЭХО-КГ, рентгенография (контрастная, безконтрастная), МРТ и др. Также диагностику проводят на уровне лабораторных методов исследования: общий анализ крови и мочи, биохимические анализы крови.

Таким образом, выше упомянутые состояния относятся к разряду некритических состояний спортсменов, т.к. в патогенезе развития выступают медленные механизмы развития патолого-физиологических изменений, которые возможно предотвратить и скорректировать грамотным подходом к структуре проведения тренировочного процесса.

К критическим состояниям у спортсменов относят:

Синкопальные состояния – это критические обморочные явления, которые проявляются кратковременной полной или частичной потерей сознания на фоне нарушений мозгового кровоснабжения. Существуют несколько причин потери сознания. Первый механизм обусловлен падением давления, недостатком сердечного выброса; второй связан с остановкой сердца [3].

Гравитационный шок (ГШ) происходит после остановки спортсмена на финише, сразу после которого происходит кратковременная потеря сознания. Но от обморочного состояния ГШ различается различным патогенезом. ГШ связан с понижением венозного возврата крови к миокарду, при этом уменьшается сердечный выброс и развивается кислородное голодание головного мозга (обморочное состояние). При этом до этого возникает прекращение работы сократительной функции скелетных мышц, которые влияют на движение крови по венам – венозный возврат. При этом параллельно снижается возврат крови к миокарду, потому что компенсаторный механизм действия дыхательных мышц для увеличения частоты дыхания оказывается недостаточным и развивается ГШ.[3]

Спортсмену рекомендовано для предотвращения ГШ продолжить физическую деятельность, но уже с более умеренной интенсивностью в течение 2 мин после финиша. Если при ГШ развились признаки обморочных явлений, то спортсмена укладываем на спину в горизонтальном положении с слегка приподнятыми ногами или подложить валик под ноги для создания вынужденного положения.

Острое перенапряжение миокарда (ОПМ) возникает как следствие интенсивной работой сердца. ОПМ характеризуется множественными клиническими проявлениями. Это могут быть боли и чувство сдавления в области грудины, по ходу периферических нервов (боль в левой руке), затруднение дыхание, стремление принять вынужденное положение. ОПМ в сочетании с сердечной недостаточностью (СН) развиваются, когда спортсмен

выполняет физические нагрузки сверх его физических возможностей. Тот спортсмен, который подвергся ОПМ с СН, должен пройти дополнительные обследования, временно прекратить тренировки, иметь доступ каждодневному врачебному контролю по всем жизненным показателям. Реабилитация занимает 2 месяца [1].

Также на фоне падения сахара в крови формируется еще одно критическое состояние – гипогликемическое состояние. В норме физическая активность сопровождается выделением гормонов катехоламинов (адреналина). Катехоламины стимулируют обмен гликогена печени, в том числе превращение его в глюкозу. Глюкоза кровью транспортируется белками из печени к центральной нервной системе, периферическим нервам и скелетной мускулатуре. Развитие гипогликемии происходит на фоне падения уровня глюкозы, либо нарушении ее транспорта или утилизации ее тканях. Симптомы гипогликемии: острое чувство голода, после развивается слабость, головокружение, шум в ушах, холодным потом на лице. Длительная гипогликемия и падения уровня сахара ниже 5 мм/л. сопровождается развитием угрожающего для жизни состояния - гипогликемическая кома, при которой требуется срочная госпитализация в лечебное учреждение. [3]

При любом возникшем критическом состоянии у спортсменов требуется провести дифференциальный диагноз, провести необходимые меры профилактики, в случае потери сознания, остановки дыхания провести реанимационные мероприятия (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание).

Высокая профессиональность спортивного врача в тесном взаимодействии с тренером и его методиками дозирования физической активности способствует устранению факторов перегрузок, что обеспечивает безопасность здоровья спортсмена, но достижения им высоких результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей/ А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. - Л.: Медицина, 2011. - 464 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов. - Москва: Медицина, 2012. - 286 с.
3. Новицкий, В.В. Патофизиология: учебник в 2-х томах/В.В. Новицкий, Е.Д. Гольдберг, О.И. Уразова. - Москва: Гэотар –Медиа, 2012. – 568 с.

САРКОПЛАЗМАТИЧЕСКАЯ ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

К.В. Киселёва, Я.Л. Тюрюмин

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 мышцах имеются различные пучки мышечных волокон. Все мышечные волокна различаются по функциям и подразделяются на два типа: тип I – красные (медленно-сокращающиеся, медленно-утомляемые) и тип II – белые (быстрого сокращающиеся, быстро-утомляемые) [1,3,4,6].

Размеры мышечных волокон первого типа меньше, чем размеры второго типа. Соответственно, один мотонейрон иннервирует в 2-5 раза меньшее количество мышечных волокон первого типа.

В красных мышечных волокнах (I тип) преобладает кислородная или аэробная или окислительная система ресинтеза АТФ. Для активного поступления кислорода мышечные волокна первого типа имеют хорошо выраженную капиллярную сеть. Для транспорта кислорода в мышечных волокнах первого типа они содержат достаточное количество миоглобина. Для активного использования кислорода в ресинтезе АТФ имеется соответствующее количество митохондрий и высокая активность окислительных митохондриальных ферментов. Для ресинтеза АТФ в мышечных волокнах первого типа используются гликоген и жирные кислоты, промежуточные метаболиты анаэробного гликолиза – молочная кислота и окисления жирных кислот – кетоновые тела [1,3,4,6].

Красные мышечные волокна необходимы для выносливости. Они способны поддерживать активность в большом промежутке времени и работать продолжительно, не истощая свой энергетический запас. Соответственно, утомляемость мышечных волокон первого типа низкая, выносливость – высокая, скорость сокращения – медленная и возможность развития силы сокращения – слабая. Как следствие, способность накапливать кислородный долг – минимальная [1,3,4,6].

Преобладание первого типа мышечных волокон у спортсменов определяет вид спорта, в котором они могут достичь максимальных спортивных достижений. Если у человека преобладают неустойчивые волокна, то ему больше подходят те виды спорта, в которых предпочтение отдается кислородной окислительной системе ресинтеза АТФ. В таком случае ему идеально подойдут марафонские дистанции (дистанции от 5000 м и более), лыжные гонки, плавание, велосипедный спорт (шоссейный велоспорт, велокросс) [1,3,4,6].

Использование в тренировке аэробных продолжительных нагрузок умеренной мощности активно рекрутирует мышечные волокна первого типа. Как следствие, возникает адаптация мышечных волокон первого типа к таким аэробным продолжительным нагрузкам умеренной мощности. Адаптация мышечных волокон первого типа сопровождается формированием саркоплазматической гипертрофии для которой характерно увеличение объема саркоплазмы (несократительной части миофибрилл) [2,5].

При саркоплазматической гипертрофии происходит увеличение плотности капилляров вокруг мышечных волокон первого типа, что облегчает транспорт кислорода к мышечным клеткам. Повышение концентрации миоглобина в мышечных волокнах первого типа улучшает транспорт кислорода к митохондриям. Одновременно в мышечных волокнах первого типа отмечается увеличение количества и размеров митохондрий, а также повышение активности окислительных митохондриальных ферментов. Накопление гликогена и триглицеридов способствует активному их использованию в качестве субстрата для окислительной системы ресинтеза АТФ [2,5,7].

Типы тренировок для формирования гипертрофии тех или иных типов мышечных волокон. Реакция на тренировку различных типов скелетных мышц различна, так как они имеют разную характеристику. Для развития саркоплазматического типа гипертрофии необходимо проводить тренировки на аэробную выносливость. Существует несколько типов тренировок на аэробную выносливость: интенсивная, промежуточная и экстенсивная. Типы тренировок на аэробную выносливость зависят от целей и задач и отличаются между собой продолжительностью, интенсивностью и интервалами [2,5,7].

Таким образом, становится понятным насколько важно знать особенности типов мышечных волокон и вариантов гипертрофий для составления тренировочных программ, что позволит улучшить спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности /Н.И. Волков, Э.Н. Песен. А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. - 503 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник/ В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.
3. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры/ С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. - 220 с.
4. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, А.Л. Грингафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. - 295 с.
5. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Учебное пособие / А.В. Самсонова. – 3-е изд. – СПб. Копи-Р Групп, 2011. - 203 с.
6. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2012. - 620 с.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/ П. Янсен; Пер. с англ. – Мур.: Тулома, 2006. - 160 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

В. Н. Кочоманов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

За последние несколько лет сложилась достаточно серьезная ситуация по ухудшению здоровья детского населения (младший школьный возраст) Иркутской области и Российской Федерации в целом. Исходя из материалов государственного доклада «Положение детей в Российской Федерации», можно сделать вывод, что хронические заболевания диагностируются у 30-45 % детей младшего школьного возраста: из них у 30 % имеются различные функциональные отклонения и лишь 10 % детей практически здоровы. А здоровый ребёнок – это будущее страны. На сегодняшний день доказано, что в сравнении со взрослым организмом, для ребёнка вклад психосоциальных факторов в состояние его здоровья намного выше – в силу становления регуляторных систем организма (нервной, эндокринной и иммунных систем). Следовательно, неблагоприятные психосоциальные факторы, связанные с адаптацией ребёнка к учебной среде в школе, могут существенно изменить становление и развитие всех систем регуляции ребёнка, а особенно в критические периоды его развития и в дальнейшем определять весь ход дальнейшего развития личности[3].

Учебная деятельность, наряду с познавательной и коммуникативной, является ведущей в младшем школьном возрасте, которые выступают ключевым фактором нормального онтогенеза и определяют характер развития интегральных регуляторных систем ребенка, как основы его здоровья.

Психосоциальные последствия плохого здоровья:

1. Неготовность к дальнейшему школьному обучению
2. Ограниченность к осуществлению профессиональной деятельности.
3. Плохая демографическая ситуация в стране.

Согласно определению РАМН здоровье ребёнка – это есть его индивидуальное, физическое, психическое и умственное, культурное и духовно-нравственное развитие, не ограниченное экзогенными и эндогенными условиями, и факторами[1].

Начало обучения в школе для ребенка, безусловно, является стрессом.

Ф.Ф. Эрисман, основоположник гигиены детей и подростков, так обозначил основную проблему начала обучения детей в школе: «.....программы слишком трудны и мало соответственны возрасту и силам учащихся». Это актуально и сейчас.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на здоровье организма детей и подростков. Регулярные и

адекватные физические нагрузки нормализуют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, положительно влияют на метаболические процессы, а выполнение физических упражнений на открытом воздухе вызывает увеличение насыщения крови кислородом, что способствует более лучшему умственному труду ребёнка в школе, профилактике учебного стресса[4].

Таким образом, роль физической культуры в адаптации первоклассников к обучению в школе очень велика. Поэтому необходима правильная организация физического воспитания учащихся в школе, которая определяется учебной программой занятий с учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Содержание уроков физкультуры для первоклассников определяется программой для учащихся 1-4 классов. Любому педагогу необходимо учитывать эмоциональные, социальные, интеллектуальные особенности первоклассника, начавшего своё обучение:

- 1) Достаточно большая потребность в движении.
- 2) Идёт развитие «командной» игры.
- 3) Мышечная система достаточно слабо развита.
- 4) Наиболее бурно идёт процесс совершенствования быстроты движений
- 5) Включаются в работу только при непосредственном обращении к ним учителя.
- 6) Обижаются на замечания педагога.
- 7) Дети хорошо способны к обобщению, сравнению, к выделению причинно – следственных связей.
- 8) Основными решающими процессами в высшей нервной деятельности являются: воображение, память и восприятие, которые формируются в ходе игры.
- 9) Избыточная познавательная активность.

В режиме одной учебной недели должно быть предусмотрено не менее 3 уроков физической культуры продолжительностью по 40 минут, Также в процессе обучения должны присутствовать физкультурные паузы на обычных уроках, подвижные игры на переменах. Доказано в ходе педагогических экспериментов, что урок по физической культуре должен состоять из трёх последовательных частей: 1. Вступительная. 2. Основная. 3. Завершающая.

Главная цель вступительной части – это сформировать у первоклассника эмоциональное настроение, улучшить внимание и постепенно подготовить организм к более высокой физической нагрузке. В этой части урока используется такие элементы как построение, выполнение дыхательной гимнастики, упражнения направленные на профилактику нарушений осанки, легкий бег в течение 1 минуты. Продолжительность первой части урока 5-10 минут.

Цель основной части урока – это обучение первоклассника основным двигательным навыкам с последующим их закреплением, развитие функциональных качеств ребёнка таких как выносливость и сила, тренировка различных мышечных групп. Для достижения этих целей можно использовать

различные спортивные игры, что особенно важно для данной возрастной группы. Продолжительность этой части урока – 25-30 минут.

Цель завершающей части урока по физической культуре – снять двигательное и эмоциональное возбуждение, возникшее в ходе спортивных игр и приумножить бодрый настрой ребёнка к дальнейшему обучению[2].

Адекватность физической нагрузки функциональным ресурсам первоклассника во время урока можно оценить по нарастанию пульса и его восстановлением после окончания урока. Прирост частоты сердечных сокращений после начала занятия должен составлять 25-30 %, а после основной части 80 – 100 %. В конце урока пульс в течение 2-5 минут должен приходить в свое первоначальное значение.

Подводя итог, хочется сказать, что для первоклассников начало обучения в школе является очень сильным стрессом, который нужно профилактировать. Надёжным средством профилактики служат систематические занятия физической культурой, которые позволяют укрепить организм не только физически, но и морально, настроить на дальнейшее обучение в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья. / Е.П. Журавлев. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 69 с.
2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков. – «ГЭОТАР – Медиа», 2010 – 467 с.
3. Колесникова Л.И., Дзятковская Е.Н., Долгих В.В., Поляков В.М. – «Литтерра», 2015. – 175 с.
4. Сапин М.Р. Анатомия человека / М.Р. Сапин.– Москва, 2010. - том 1. - 550 с.

РАЗВИТИЕ ИСТИННОЙ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ И ПСЕВДОАНЕМИИ У СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

В.А. Куликов, Т.К. Николаева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Грамотно составленный тренировочный процесс в совокупности с полноценным питанием имеют огромное значение для спортсмена. В частности, для безопасности его здоровья и предотвращения в дальнейшем физических и физиологических нарушений со стороны органов и систем.

Повышенная физическая деятельность спортсмена накладывает на его организм определенные требования, с которыми организм должен успешно справляться. В частности, его органы и системы должны функционировать в гармонии друг с другом. Физические нагрузки, преимущественно, влияют на сердечнососудистую, дыхательную, ЦНС системы, а также на состав системы

крови и ее гемостаза. Гемостаз – процесс образования новых форменных элементов крови. Их достаточно много, но в данной проблеме нас интересует образование эритроцитов. В его основной состав входит соединение вещества гемоглобина и двухвалентного железа (Fe). Бывает так, что Fe бывает недостаточно в организме по определенным причинам, то тогда не происходит образование меньшего количества эритроцитов или их незрелых, «нерабочих» форм и происходит развитие железодефицитной анемии (ЖДА). Ведь правильный гемостаз очень важен для спортсмена, т.к. основная функция эритроцитов – это доставки кислорода и питательных по всему организму, в частности и в мышцы. А если их будет меньше или недостаточно, то это приводит к развитию патологических процессов в органах. [3]

Причины развития железодефицитной анемии различны. У спортсменов это чаще всего экзогенная причина ее развития. Это недостаток поступления Fe с пищей в сочетании с повышенной физической нагрузкой. Как было уже описано, что при таком состоянии образуются недостаточно количества эритроцитов или их «нерабочих» форм, что ведет к гипоксическим явлениям, но также недостаток Fe приводит к снижению функционированию иммунной системы и может развиваться вторичный иммунодефицит. Но стоит отметить, что ЖДА возникает не сразу, а имеет нарастающий характер. Сначала симптомы проявляются общей слабостью, вялостью, повышается частота сердечных сокращений (ЧСС), вследствие этого ускоряется пульс, становится высоким, затем подключаются раздражимость, эмоциональная неустойчивость, выпадение волос, извращенный вкус, изменения структур ногтей, сухость кожных покровов, появляется видимая бледность. Возникают на этом фоне частые болезни, обусловленные инфекционными или бактериальными агентами[1],[2]. Спортсмен начинает не справляться с возложенной на него физической нагрузкой. Вовремя диагностированный такой патологический процесс легко скорректировать. Грамотный спортивный врач сформирует рекомендации на корректировку рациона спортсмена. Так у спортсменов уже диагностированной железодефицитной анемией или в группе риска рекомендована диета. Главный составляющий компонент – продукты с высоким содержанием Fe в своем составе. К ним относятся печень, «красное» мясо, морепродукты, сухофрукты, орехи. Также спортсмену увеличить калорийность рациона в этот период за счет фракции сложных углеводов, этого можно добиться, употребляя в пищу цельнозерновой хлеб, крупы, макаронные изделия произведенных из твердых сортов. Иногда требуется корректировка состояния препаратами Fe, но это возможно только по данным дополнительного исследования. Стоит сказать, что нелеченая и вовремя не диагностированная железодефицитная анемия ведет к серьезным проблемам со здоровьем, но лечение хоть и занимает длительный период времени и в среднем занимает от 6 месяцев, но является эффективной мерой и полностью излечивает больного [2],[3].

Стоит проводить дифференциальный диагноз ЖДА с состоянием, называемом псевдоанемией спортсменов. Возникает у спортсменов только

приступившим к тренировкам, когда компенсаторный механизм гемостаза еще не начал работать в полную силу, в итоге новых эритроцитов еще нет, а старые уже не могут справляться с поставленными нагрузками, происходит их активное разрушение и падение уровня гемоглобина. Но такое состояние проходит после 16 недель регулярных тренировок. Если вдруг выявляется подозрение на анемию, то в течение полугода проводятся исследования показателей крови в динамике. Псевдоанемия никакого отношения к патогенезу развития ЖДА не имеет.

Основную диагностику ЖДА составляет исследование общего и биохимического анализов крови. В анализе будет наблюдаться снижение уровня гемоглобина ниже в среднего показателя (ниже 120 г/л), изменение показателей крови (гипохромия, микро- и пойкилоцитоз), снижение уровня сывороточного железа и концентрации ферритина (<30 мкг/л). Дополнительно исследуем ЖКТ (УЗИ, ФГДС), органов репродуктивной системы (для женщин на предмет скрытых кровотечений) [2].

Спортивный врач должен внимательно подходить к изучению физиологических показателей спортсмена в соответствии с нормой и дать оценку их в динамике, чтобы не допустить развития патологических изменений и прекращения тренировочного процесса. Перегрузка со стороны системы крови в условиях активной физической активности будет происходить повсеместно, как адаптивная реакция на весь процесс. Важно дать оценку этому явлению, рассчитать риски и вовремя подобрать нужные меры профилактики, только тогда можно увеличить показатели и результативность со стороны спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, Н.А. Анемии/ Н.А. Алексеев. – Изд: Гиппократ, 2004. – 285 с.
2. Верткин, А.Л. Анемия. Руководство для практических врачей/ А.Л. Верткин, Н.О. Ховасова, Е.Д. Ларюшкина, К.И. Шамаева. - Изд: Гэотар –Медиа, 2014. – 236 с.
3. Новицкий, В.В. Патолофизиология: учебник в 2-х томах/Новицкий В.В., Гольдберг Е.Д., Уразова О.И. - Москва: Гэотар –Медиа, 2012. – 568 с.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ

М.А. Лозовая, А.А. Лозовой

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. Академика М.Ф. Решетнева

Контроль за здоровьем спортсменов, обеспечение оздоровительной направленности тренировки на всех уровнях спортивного мастерства – важнейшая задача спортивной медицины. Это обусловлено как огромной ценностью здоровья для каждого человека и социальной значимостью охраны здоровья миллионов спортсменов нашей страны. Так и существенной ролью здоровья в спортивном

совершенствовании, достижении высокой спортивной работоспособности и результатов.

Нарушения состояния здоровья сопровождаются снижением иммунитета и сопротивляемости организма, удлиняют период восстановления, способствуют развитию перетренированности и перенапряжения.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузки. Оптимальное сочетание утомления и восстановления – физиологическая основа долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Особенности протекания восстановительных процессов могут обусловить как прогрессивное повышение тренированности и работоспособности спортсмена, так и кумуляцию вызванных утомлением сдвигов, развитие переутомления и перетренированности, прекращение роста результатов и падение работоспособности.

Умение врача и тренера управлять процессами утомления и восстановления определяет возможность достижения высокой спортивной работоспособности и результатов при сохранении здоровья спортсменов даже в условиях напряженно тренировки.

Физическая нагрузка сопровождается определенными функциональными и структурными изменениями организма, лежащими основе утомления. Утомление – закономерное физиологическое явление, следствие проделанной работы – характеризуется появлением чувства усталости, временным изменением обмена, регуляции, функционирования основных систем, уменьшением энергетических запасов, ухудшением реакции на нагрузку, снижением общей и спортивной работоспособности. Появление чувства усталости имеет и охранительное значение, сигнализируя о напряжении в деятельности организма, предохраняя его тем самым от перенапряжения и перетренированности.

По существу, без утомления нет тренировки. Важно лишь, что бы степень утомления соответствовала проделанной работе.

По окончании работы утомление постепенно проходит – наступает восстановление. Восстановление – это возвращение работоспособности и уровня функционирования организма к дорабочему уровню либо его превышение. Глубина утомления, его продолжительность и проявления, как и быстрота восстановления, обусловлены сочетанием трех основных групп факторов: выполненной работы (ее характер, объем, интенсивность, степень эмоционального напряжения), состояние тренирующегося (возраст, здоровье, уровень тренированности, индивидуальные особенности), условий внешней среды и режима предшествовавшего нагрузке периода. Утомление и восстановление – процесс общий, генерализованный, затрагивающий все уровни жизнедеятельности, ее структурные, обменные, функциональные компоненты.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим спортсмена. Но наряду с этим управлению

восстановительными процессами помогает использование некоторых специальных средств, способствующих естественному течению восстановления и его закреплению.

В практике спорта наибольшее распространение получили психолого – педагогические, психотерапевтические, медицинские – естественные, гигиенические и вспомогательные, главным образом фармакологические и физические средства.

Педагогические средства способствуют быстрейшему восстановлению организма средствами физической тренировки, режима движений и отдыха. Они обязательны для всех тренирующихся – от ведущих спортсменов до занимающихся в оздоровительных группах.

Имеется большой арсенал таких средств: рациональное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, макро- и многолетних циклах физической подготовки, введение дней профилактического отдыха, специальные упражнения на расслабление мышц в ходе занятия, волнообразность нагрузки, вариативность методов тренировки, объема и интенсивности нагрузки, условий тренировки, правильное сочетание специфических и неспецифических видов упражнений и многое другое.

Не менее важны психологические средства, направленные на снятие нервно – психологического напряжения спортсмена, что в свою очередь способствуют быстрейшему восстановлению двигательной сферы и физиологических функций организма. К психолого – педагогическим средствам относятся основанное на принципах деонтологии отношение тренер к спортсмену с учетом его индивидуальных особенностей и состояния, организация разнообразного отдыха, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг – партнеров, расселении спортсменов на сборах, индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, использование цветовых, музыкальных воздействий и т. п. Регуляция и коррекция психического состояния достигаются специальными воздействиями: внушением, психорегулирующей тренировкой, некоторыми медикаментозными факторами.

Большой удельный вес в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности имеют медицинские средства. Действие их направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление нервного статуса, баланса витаминов и микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности, защитных сил организма.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, режим жизни, использование естественных сил природы и др.) наряду с педагогическими должны быть основными на всех этапах подготовки. Средства же второй группы (термо-, тепло-, электро-, баро-, магнитотерапия и другие физические, а также фармакологические факторы) применяются строго индивидуально и назначаются только врачом.

Подбор восстановительных средств, их сочетание, дозировка. Продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности. Индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом тренировки, характером проведенной и предстоящей работы, фазой восстановления работоспособности.

Средства общего воздействия (ванны, души, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение, массаж, прием витаминов, препаратов, питание и др.) имеют широкий диапазон неспецифического общеукрепляющего действия. Средства локального воздействия назначают после нагрузки на определенные группы мышц, общего – после работы большого объема и интенсивности, когда утомление носит глобальный характер. При двухразовой тренировке в день локальные средства целесообразно использовать после первой тренировки, средства общего действия – после второй.

Важно правильно определить и срок назначения. Так, с целью срочного восстановления можно проводить процедуры сразу же после по окончании работы. Если же максимальное повышение работоспособности требуется в более отдаленные сроки, то целесообразно назначать средства общего действия не ранее 4-8 часов после проведенной работы.

Взаимоотношение между лекарственными препаратами носит сложный характер, поэтому необходимо учитывать их фармакодинамику и характер воздействия на организм, чтобы избежать фармакологической несовместимости и добиться восстановительного эффекта.

Учет индивидуальных особенностей организма касается как различий в скорости и проявлении восстановительных процессов, так и в чувствительности к некоторым средствам восстановления.

Весьма велики индивидуальные различия и в чувствительности организма к определенным средствам восстановления, главным образом к фармпрепаратам, физическим факторам и некоторым продуктам питания. Так, фармадинамика зависит от ряда факторов: пола, возраста, характера питания, конституциональных особенностей, употреблении алкоголя, никотина, активности ферментных систем. Это может обусловить не только различную скорость биотрансформации, но и реакцию, не соответствующую дозе препарата.

Нельзя забывать о возможности аллергии и лекарственной непереносимости. Фармадинамика существенно меняется и в зависимости от особенностей реакции организма на физическую нагрузку.

Необходима уверенность в полной безвредности и малой токсичности применяемых средств, отсутствии у них побочного действия, что в наибольшей степени относится к средствам фармакологии.

Для использования того или иного препарата с целью восстановления работоспособности в спорте необходимо также быть уверенным. Что он не относится к разряду допингов в соответствии с классификацией.

Восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с видом спорта, задачами и этапом тренировки и т.д. Далекое не всегда следует

стремиться к искусственному ускорению восстановления, т.е. к снятию следовых явлений физической нагрузки.

Однако после так называемых ударных циклов тренировки, соревнований с многократными стартами и др. необходима компенсация в виде снижения нагрузки, увеличения интервалов отдыха и использования средств для обеспечения полноценного восстановления. В противном случае физиологическое утомление может перейти в переутомление, развиваются деструктивные изменения клетки как структурная основа перенапряжения, ухудшается адаптация к нагрузкам, снижается работоспособность, возникают различные перед - и патологические состояния.

Нецелесообразно длительное, систематическое применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических и некоторых физических факторов).

Возможны: 1) привыкание организма к таким средствам и вследствие этого постепенное уменьшение их эффективности; 2) усиление побочного действия; 3) ослабление тренирующего эффекта нагрузки вследствие улучшения адаптации к ней, что требует постоянного повышения силы раздражителя (увеличения нагрузки); 4) снижение естественной способности к восстановлению после отмены специальных средств.

Восстановительные мероприятия надо включать в общий план подготовки спортсменов, тесно увязывая с их тренировочным режимом, отражать в дневниках самоконтроля, оценивать их эффективность с помощью методов педагогического и врачебного контроля, в том числе наблюдения за здоровьем, самочувствием, работоспособностью, функциональным состоянием основных обеспечивающих систем и реакцией организма на физическую нагрузку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. -227 с.
2. Детская спортивная медицина/Под ред. С.В.Тихвинского, С.В. Хрушова. - 2-е изд. – М.: Медицина, 1991. - 550 с.
3. Журавлева, А.И. Восстановление спортивной работоспособности/ А.И. Журавлева. - М.: ЦОЛИУВ, 1983. - 36 с.
4. Основные вопросы восстановления работоспособности/Под ред. Л.А. Королева. - Л., 1984.- 83 с.
5. Спортивная медицина/Под ред. А.В. Чоговадзе и Л.А. Будченко.- М.: Медицина, 1984.- 383 с.
6. Функциональные системы организма / К.В. Судаков, В.А. Макаров, А.Н. Медеяновский и др. - М.: Медицина, 1987. - 432 с.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А.Ю. Мищенко, Н.Н. Кузнецова

Россия, г. Екатеринбург, Фармацевтический филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Свердловский областной медицинский колледж» (ГБПОУ «СОМК»)

Современное общество живёт в постиндустриальном мире. Сегодня почти всю физическую трудоемкую работу выполняют машины. В следствие технического прогресса появились телефоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки, которые значительно улучшают нашу жизнь, но вместе с тем и ухудшают ее.

Сегодня человек уже меньше выполняет физическую деятельность, больше выполняя умственную, а порой даже и её отдавая в руки машинам. Сегодня так же популярна крайне сидячая работа. Офисы так и заполнили всю нашу жизнь, а люди отдают большее предпочтение удобному стулу, чем физическим нагрузкам. Все это в большей степени поглотило подрастающее поколение – школьников и студентов. Им не нужно преодолевать большие расстояния, чтобы дойти до своего учебного заведения, достаточно воспользоваться личным или общественным транспортом. В учебном заведении около 80% студентов сидят в кабинете, не выходя во время перерыва из аудитории, при этом даже не понимая, как сильно «достаётся» их позвоночнику. Вернувшись с учебного заведения, они вновь садятся на любимый диван или стул перед монитором.

Проведя опрос в Фармацевтическом филиале, мы выяснили, что 68% студентов сидит за компьютером или телефоном больше семи часов в день, плюс ко всему выполняя домашнюю работу в сидячем положении в среднем 2 часа в день. Из них 41% из 68% проводит свою жизнь в сидячем положении больше двенадцати часов в день. Это высокие показатели для молодежи. Студент проводит около 10-15 часов сидя, а если сюда прибавить еще как минимум 7-8 часов сна, то цифры просто ужасающие. Сюда входит: проезд до учебного заведения, прослушивание лекций, проезд до дому и домашняя работа. Все это время студента сопровождает телефон, он сидит в интернете круглые сутки, когда едет, когда ест, когда сидит на лекции и т.д., а здоровье его не интересует.

Мы понимаем, что сидячий образ жизни — это достаточно важная проблема, и она требует более детального рассмотрения. Можно отметить следующие негативные последствия для молодого организма студента: лишние килограммы (ожирение), мышечная слабость, тусклый цвет лица, близорукость, искривление позвоночника, плохая циркуляция крови. Из-за продолжительного физического бездействия повышается процент возможного развития тромбоза, что является смертельно опасным.

Некоторые доказанные факты:

- От долгого сидения человек становится сутулым, ведь основная нагрузка идет на шейный и поясничные отделы.
- Риск скончаться от инфаркта повышается в два раза у тех, кто больше времени проводит сидя.
- В правой части тела чаще случаются воспаления из-за постоянно поднятой руки, лежащей на компьютерной мыши.
- Сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье ног. Особенно у женщин, любящих ходить при всем этом на каблуках.
- Давление, оказываемое на зоны, которые человек использует во время сидения, повышает выработку жира в данных частях тела на 50%.
- Из-за сидячего образа жизни у человека отнимается примерно 15 лет его жизни.
- Сидение более чем 11 часов в день увеличивает на 40% риск смерти в раннем возрасте.

Больше всего в сидячем положении страдают сосуды и опорно-двигательный аппарат. Мышцы без выполнения физических нагрузок становятся слабее и атрофируются. К наиболее распространенным заболеваниям относятся нарушения сердечно-сосудистой системы. Малейшее нарушение сказывается какими-либо болезненными симптомами. Отсюда возникает вопрос: что у нас отвечает за прохождение крови по сосудам и кто чувствует боль? Нарушение кровотока – виноваты мышцы. Плохо работают суставы – виноваты мышцы. Болит сустав или сегмент – виноваты мышцы. Хотя здесь лучше уточнить – виноват хозяин этих мышц. Мышцы должны оставаться в тонусе. Условие, при котором может поддерживаться этот тонус — это сокращение-расслабление. Соответственно, путь к поддержанию тонуса – движение. Оно должно быть правильным, ибо правильное движение – лечит, неправильное – калечит; в этом – смысл движения [1].

Стоит отметить, что сидячий образ жизни опасен для здоровья студенческой молодежи, поэтому, на наш взгляд, этой проблеме должно уделяться больше внимания. Лучше всего сократить количество часов проводимых сидя, не спешить занять место в общественном транспорте, а лучше наоборот уступить, забудьте хоть на пару дней про лифт и эскалатор – спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, а вместо кино займитесь физической культурой.

Физической культурой не обязательно заниматься в спортзале или на занятиях в учебном заведении. Этим можно заняться даже дома, например, утренняя гимнастика самый яркий пример. Что же важно для занятий? Во-первых, это регулярность. Наверное, это самое главное правило которое должен понимать каждый, что только регулярное занятие физической культурой принесет свои плоды. Во-вторых, это постепенность занятий. В-третьих, нужно заниматься в проветренном помещении, а лучше на свежем воздухе. В-четвертых, перед тем, как приступить к физическим нагрузкам, стоит хорошо размяться [2].

Таким образом, пока организм молод и полон сил, эти силы нужно направлять в нужное русло. Этим руслом является движение. Пока мы молоды и имеем все возможности заниматься физической культурой, делать свой организм крепче и сильнее, нужно эти возможности использовать. Подрастающее поколение никак не двигается, ухудшая свое и так, порой, не очень здоровое состояние организма. Мы хотим сказать, чтобы люди начинали что-то делать, чем-то заниматься на благо своего организма. Ведь, как говорится, в здоровом теле — здоровый дух! Чем мы больше будем заниматься спортом и укреплять своё здоровье, тем мы меньше будем подвержены болезням, депрессиям и другим неприятным последствиям сидячего образа жизни. Движение — это жизнь!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский С. М. Оздоровление позвоночника и суставов: методики С. М. Бубновского, опыт читателей «Вестника «ЗОЖ» / С.М. Бубновский. – М.: ООО «Редакция вестника «ЗОЖ», 2008. – 240 с.
2. «Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений». Сборник статей 4-й Международной научно-практической конференции. // [Электрон, ресурс] / Режим доступа: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Problem_kachestva_fiz-ozdorovit_2014_-2-.pdf (дата обращения: 10.03.2017 г.)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

С. О. Непомнящих, Н. А. Ступин, П. Ю. Брель

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Реакция женского организма на физические нагрузки принципиально не отличается от мужского. Как правило, у тренированных девушек наблюдается прирост мышечной массы и выносливости, аналогичной и у мужчин. Однако существуют существенные различия в морфологических и физиологических системах, регулирующих данные механизмы.

При сравнении функциональных возможностей женского и мужского организма прежде всего необходимо учитывать разницу в размерах и строении тела - длина тела и масса у женщин меньше, чем у мужчин. У женщин меньшая длина частей тела и конечностей, объемные размеры сердца и легких, поверхностные размеры (площадь поперечного сечения мышц, альвеолярная поверхность легких и др.), а также меньше расстояние от оси вращения сустава до места прикрепления мышц.

Если говорить о репродуктивной системе, то репродуктивная система как женщины, так и мужчины, зависит не только от психического состояния и общего состояния организма, но и состояния отдельных его систем. Несомненно, одну из ключевых ролей здесь играет эндокринная система, а точнее, гормоны, которые выделяют эндокринные железы. Половые железы одновременно с образованием половых клеток, служащих для продолжения рода, внутрисекреторной своей частью выделяют в кровь ряд половых гормонов, различных у мужчин и женщин. Мышечная работа тесно связана с деятельностью желез внутренней секреции.

Анатомические отличия строения внутренних органов у женщины связаны с особенностью строения сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Среди них следует выделить следующие:

- Меньший ударный объём сердца;
- Более высокая ЧСС;
- Общий объём крови у женщин меньше;
- Частота дыхания у женщин меньше;
- Глубина дыхания у женщин меньше;
- Грудной тип дыхания;
- Минутный объём дыхания у женщин меньше;
- ЖЕЛ у женщин меньше из-за размеров грудной клетки.

Показатели анаэробных энергетических систем у женщин также отличаются. Наиболее значимые отличия следующие:

- Ниже емкость анаэробных энергетических систем;
- Ниже емкость анаэробной лактаcidной системы.

Любые физические нагрузки способны разнообразно действовать и изменять функции женского организма. В зависимости от типа тренировки процессы с внешним и внутренним состоянием происходят незамедлительно.

Несомненно, тема влияния физических нагрузок на организм женщины является одной из ключевых, в частности по причине того, что именно от здоровья женщины во многом зависит здоровье будущего ребенка. К тому же девушкам характерно более раннее развитие организма. Стоит отметить значительное влияние физических нагрузок на метаболические функции женского организма. В результате тренировок представительницы женского пола показывают такой же относительный прирост мышечной силы, как и представители мужского пола. В некоторых видах спорта как гимнастика, танцы, девушки имеют особое преимущество. В этом им помогают качества организма, заложенные природой, такие как гибкость, более низкий центр тяжести, соотношение силы и массы тела. Но нужно помнить, чтобы занятия спортом укрепляли организм, особое внимание стоит уделять программе тренировок.

Вышеперечисленные анатомо-физиологические особенности женского организма требуют постоянного осмотра врача-гинеколога в течение тренировочного цикла, с учетом её менструального цикла. Стоит также отметить,

что в момент наступления беременности категорически противопоказана спортивная тренировка и подготовка к соревнованиям. Разрешены лишь специальные физические упражнения, согласованные с врачом.

Также, женщина, регулярно занимающаяся физическими нагрузками, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, потенциально увеличивает шанс на рождение такого же здорового ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 444 с.
2. Епифанов, В.А. - Спортивная медицина. Уч. пособие / В.А. Епифанов. - М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2006. - 335 с.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. - М.: Сов. спорт, 2003. - 480 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Н.В. Олзоева, Н.Ф. Сивун

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Актуальность. Критериями здоровья молодежи являются показатели адаптации сердечнососудистой системы к физической нагрузке, которые находятся в прямой зависимости от функциональных резервов организма. В практической медицине широко используются простые и относительно информативные нагрузочные тесты, характеризующие особенности аппарата кровообращения. Наиболее распространенными являются проба Мартине и тест Руфье. По данным литературы [1,2,4] проба Руфье позволяет оперативно оценить функциональные резервы сердца, общую работоспособность, уровень выносливости, а также качество адаптации к физической нагрузке. Пробы с нагрузкой применяются при проведении медицинских осмотров, как у детей школьного возраста, так и у взрослых.

Цель исследования: Оценить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы студентов в процессе обучения в вузе.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 52 студента (21 юноша и 31 девушка) в возрасте $21,1 \pm 0,2$ лет. Первое обследование проводилось при поступлении в вуз, в рамках медицинского осмотра для распределения на медицинские группы. Повторный контроль проведен на 4 курсе для оценки уровня здоровья в динамике с выполнением двух нагрузочных проб с интервалом в 1-2 дня. Определялся тип реакции сердечно-

сосудистой системы и показатель качества реакции (ПКР) на нагрузку. При пробе Руфье по формуле рассчитывался индекс: < 3 – высокие адаптационные возможности, 4- 6 – хорошие, 7-10 – средние, 11-14 – удовлетворительные, 15 и выше – плохие [3]. Полученные данные обработаны с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel 2010», «Statistica 10».

Результаты: Проба Мартине основана на выполнении 20 приседаний за 30 секунд с последующим контролем периода восстановления и определением типа реакции сердечнососудистой системы на нагрузку в зависимости от величины изменения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС) и времени восстановления показателей гемодинамики до исходных величин. Чем лучше функциональное состояние, тем совершеннее деятельность регуляторных механизмов. В результате подъема систолического артериального давления (САД) и уменьшения диастолического (ДАД), увеличивается пульсовое давление, косвенно характеризующее рост ударного объема сердца. В норме он возрастает соразмерно изменениям ЧСС. Адекватная (нормотоническая) реакция отражает хорошее функциональное состояние и подтверждается нормальным ПКР – 0,5-1,0 (Кушелевский Б.П.).

Проба Руфье позволяет определить резервные функциональные возможности сердца и основана на количественной оценке реакции пульса на нагрузку (30 приседаний за 45 секунд) и скорости ее восстановления. При расчете индекса учитывается исходный уровень ЧСС, свидетельствующий об экономичности работы сердца в состоянии покоя. Величина пульса сразу после нагрузки характеризует адаптационные возможности сердца, а ЧСС в конце первой минуты восстановления отражает скорость нормализации сдвигов сердечно-сосудистой системы.

Анализ показателей гемодинамики в ответ на функциональные пробы Мартине и Руфье показал, что средние исходные значения пульса и АД на первом и четвертом курсах соответствовали физиологической норме. Средние данные периода восстановления на пробу Мартине в динамике также были идентичны и соответствовали адекватной (нормотонической) реакции. Максимальные показатели на нагрузочную пробу на 1 курсе: ЧСС – $97,2 \pm 0,56$ уд/мин., САД – $123,3 \pm 5,1$ мм рт.ст., ДАД – $63,8 \pm 2,3$ мм рт.ст., период восстановления $2,6 \pm 0,2$ мин., ПКР–0,57. Средний прирост пульса составил 40,7%, САД увеличилось на 16 мм рт.ст., ДАД не изменилось, время восстановления показателей гемодинамики и ПКР соответствовали норме. Однако у 9,4% студентов выявлено превышение ЧСС в ответ на нагрузку, 6,2% тенденция к гипертоническому типу. Замедленный период восстановления после физической нагрузки отмечен у 12,5% студентов.

На 4-м курсе: ЧСС – $116,76 \pm 0,4$ уд/мин., САД – $129,9 \pm 2,1$ мм рт.ст., ДАД – $70,3 \pm 1,6$ мм рт.ст., период восстановления $2,9 \pm 0,1$ мин., ПКР–0,7. Средний прирост пульса составил 53,5%, САД увеличилось на 18 мм рт.ст., ДАД не изменилось, время восстановления и ПКР соответствовали норме. Но из них у 19,2% выявлены признаки гипертонической реакции, у 5,8%

проявления астенической реакции и замедленный период восстановления на нагрузку у 15,4% обследованных студентов.

В целом ближе к адекватной была реакция и на более интенсивную нагрузку – пробу Руфье: ЧСС – $125,2 \pm 0,6$ уд/мин, САД – $124,9 \pm 1,9$ мм рт.ст, ДАД – $68,6 \pm 1,1$ мм рт.ст, период восстановления $4,2 \pm 0,1$ мин., ПКР–0,28. Средний прирост пульса составил 73,9%, САД увеличилось на 10 мм рт.ст., ДАД незначительно возросло и время восстановления в норме. Однако низкий ПКР отражает тенденцию к асинхронности изменений пульсового давления относительно ЧСС. При мышечной работе в норме сердечный выброс возрастает в результате повышения частоты сердечных сокращений и ударного объема. Небольшой прирост пульсового давления расценивается как признак неадекватности. Адаптация к нагрузке осуществляется в основном за счет хронотропного эффекта, то есть преимущественно за счет нарастания ЧСС на фоне невыраженного изменения ударного объема.

Средний показатель индекса Руфье составил $9,6 \pm 0,5$, что соответствует средним резервным возможностям сердечно-сосудистой системы в обследованной группе. Но, если дифференцировано проанализировать по критериям оценки индекса, то высокая работоспособность выявлена у 5,7%, хорошая – 11,5%, средняя- 36,5% и удовлетворительная у 38,5%. Плохие адаптационные возможности показали 7,8%. Низкие показатели индекса свидетельствуют о недостаточном резерве кардиореспираторной системы, лимитирующем физические возможности.

По результатам обследования в основную медицинскую группу вошли 25% студентов без отклонений в состоянии здоровья. Подготовительную группу составили 44,2% и 30,8% обследованных вошли в специальную медицинскую группу. В целом 69,2% студентов признаны практически здоровыми. В основной медицинской группе индекс Руфье составил $9,4 \pm 0,6$, что соответствует по критериям оценки «среднему» уровню адаптации к нагрузке. В подготовительной группе индекс $9,7 \pm 0,8$ также соответствовал «средним» значениям. В специальной группе «удовлетворительные» адаптационные возможности выявлены при индексе $10,6 \pm 0,2$.

Аналогичные результаты получены разными авторами при обследовании групп молодежи. Павлов В.И.с соавт. [4] наблюдал в течение года 60 студентов медицинского вуза. Значение индекса Руфье в основной группе соответствовало «среднему» показателю работоспособности. У спортсменов выявлен «хороший» уровень переносимости нагрузки и студенты спецгруппы имели «удовлетворительную» адаптацию к нагрузке. Систематические занятия физической культурой в процессе обучения во всех группах улучшали индекс Руфье. Переносимость нагрузки у учащихся волгоградского колледжа оценивалась в начале и в конце учебного года с помощью пробы Руфье [2]. Результаты показали, что средние значения индекса при первом обследовании были удовлетворительными и составили $10,8 \pm 3,5$, а в конце учебного года

индекс снизился на фоне занятий физической культурой менее 10, что соответствовало среднему уровню адаптации.

Выводы. Комплексное использование доступных методов исследования функциональных систем позволяет объективно оценить адаптационные возможности организма студентов. При проведении медицинского осмотра показано использование нагрузочных проб, причем проба Руфье предпочтительнее. Результаты функциональных проб с физической нагрузкой позволяют корректировать у студентов величину нагрузки в процессе занятий физической культурой с учетом состояния здоровья и медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: Учебное пособие. Часть 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
2. Евдокимов, Ю.Э. Динамическое исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся волгоградского педагогического лицея// Ю.Э. Евдокимов, Д.А. Николаевская, Ю.А. Грешилова// Электронный журнал «СтРИЖ». - 2016. – № 4 (08). - С. 17-20.
3. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 297 с.
4. Павлова, В.И. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе / В.И. Павлова, Н.В. Котова, С.С. Кислякова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.
5. Суворова, А.В. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников как критерий адаптационных процессов к интенсивной учебной деятельности / А.В. Суворова, Т.С. Черныкина, И.Ш. Якубова и др. // Профилактическая и клиническая медицина. - 2012. – № 4. – С. 51–55.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Н.В. Осипова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В моей статье я расскажу о методах и способах восстановления тонуса и жизненных сил организма человека после физических и умственных нагрузках и в повседневной жизни. Человек испытывает каждый день на себе такие явления как перенапряжение и усталость. Это относится ко всем, эта статья полезна не только для тех, кто занимается спортом, каждый почерпнёт для себя что-то полезное.

Любая мышечная деятельность является физической нагрузкой, часто бывает в организме развивается состояние утомления или даже переутомления из-за чего снижается работоспособность организма, но для организма человека

снижение работоспособности является защитной реакцией, которая предотвращает возможные повреждения в организме. Утомление может переходить в хроническую степень, организм настолько привыкает к этому состоянию, что даже не замечает, что все системы уже работают на пределе своих возможностей. Такие ситуации допускать нельзя. Частые физические нагрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и различным патологическим состояниям. Утомление развивается не только у спортсменов, всем людям в таких ситуациях нужны меры по восстановлению организма. Скорость восстановления организма можно изменить, у спортсменов она достаточно на высоком уровне.

Ускорение восстановления организма человека можно достичь двумя путями:

1. Оптимизировать режим нагрузок и отдыха.
2. Использовать вспомогательные восстановительные средства.

Различают два направления воздействия на процессы восстановления:

1. Ускорить восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности.

2. Изменение скорости восстановления после перенесённых операций и травм. В этом случае применяется термин реабилитация.

Рассмотрим медико-биологические средства восстановления организма. Они включают в себя питание, приём витаминов и других лекарственных препаратов, физиотерапевтические средства.

Большую роль играет питание, нужно вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Нужно не превышать суточную потребность в калориях (для каждого человека она разная, зависит от активности, образа жизни, физических и умственных нагрузках). Также питаться нужно часто и небольшими порциями с интервалом между приёмами пищи в 3 часа. Энергозатраты зависят не только от величины произведённой работы, но и от эмоционального фактора, это можно проследить на поведении человека, например, перед соревнованиями или перед другими важными событиями, в таких случаях большую роль играет эмоциональный фон. Так же важную роль играет вода, суточное потребление должно быть не меньше двух литров.

Ещё один из важных аспектов восстановления - это активный образ жизни. Населения должно стремиться к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом. Каждый человек должен знать степень своей физической нагрузки. Для этого нам нужны медико-биологические показатели, они служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировок. Так же они помогают контролировать спортивную и физическую деятельность, чтобы это не причиняло вреда здоровью, а лишь способствовало его укреплению, помогало правильно подходить к составлению тренировочного процесса и определению необходимости физического и психического отдыха человека. После долгих и изнурительных тренировок организму обязательно нужно восстановление, так же и после болезни или травмы, операции. Часто человек прибегает к лечебной физической культуре, она уже давно зарекомендовала себя

при восстановлении организма после операций, болезней, тяжёлых эмоциональных состояниях, стрессах, физических нагрузках. Например, утренняя гимнастика закаляет человека физически, резко уменьшает простудные и заболевания, способствует поддержанию активного образа жизни, но чтобы получить результат, нужно проводить занятия ежедневно. Если погодные условия позволяют, лучше проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Доказано, что постоянные занятия спортом или даже гимнастикой по утрам оказывает большое положительное влияние на психические функции, формируется умственная и эмоциональная устойчивость, так же улучшается общее состояние организма, решаются проблемы со сном, к чему часто приводит переутомление. Утренняя зарядка, пробежка на свежем воздухе или даже прогулка благоприятно влияют на организм человека, повышается тонус мышц, улучшает кровообращение, настроение, что способствует выделению гормонов, которые активизируют организм, так же улучшается газообмен, проходит усталость, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, особенно вирусным, улучшается иммунитет и общее состояние организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскаев, Б.А. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста как фактор их успешного физического развития / Б.А. Баскаев, А.С. Бузоев, А.М. Хубецов. - Ярославль: Академия развития, 2013. - 120 с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура для работников умственного труда / В. И. Ильинич, М. Л. Виленский. - Москва 1983. – С. 44-61.

АНТРОПОМОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Е.Н. Петрова

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

Отбор в спорте на сегодняшний день продолжает оставаться одной из актуальных и пока не решенных проблем теории и методики юношеского спорта. Большой интерес к отбору и подготовке спортивного резерва обусловлен потребностями многолетнего учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время существует огромное количество литературных источников с различными методами исследования и исследовательскими программами по отбору спортсменов в различные виды спорта. Но они давно устарели, а новые методические подходы в исследованиях так и не появились. В них авторы часто противоречат друг другу, объединяют спортсменов различной

квалификации в единую выборку, забывают учитывать такие особенности детей как наследственность, «акселерация» и другие трудности. Одним из таких видов спорта является легкая атлетика, так как она охватывает все разновидности физических способностей.

Поэтому тренеры и работники физической культуры и спорта стали часто затрагивать вопросы, связанные с совершенствованием системы отбора, повышением его качества и эффективности.

Спортивный отбор - это длительный многоступенчатый процесс, включающий в себя различные методы исследования (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические и др.), применяемые на всех этапах многолетней подготовки спортсмена для определения предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спортивной деятельности [1].

Среди всех этих критериев мы решили уделить особое внимание *антропоморфологическим признакам*, которые существенно влияют на проявление физических качеств (силы, скорости, выносливости и т.д.), адаптацию к различным условиям внешней среды, физическую работоспособность, выбор спортивной специализации, восстановление и спортивные достижения, а также имеют высокую наследственную обусловленность.

Цель нашего исследования: определить особенности антропоморфологических критериев отбора спортсменов в легкой атлетике.

Объектом исследования являются спортивный отбор в легкой атлетике.

Предметом исследования являются антропоморфологические критерии отбора спортсменов в легкой атлетике.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

- 1) Изучить антропоморфологические показатели детей юного возраста и влияние их на спортивную деятельность;
- 2) Выявить индивидуальные особенности детей юного возраста;
- 3) Установить возрастные критерии спортсменов в легкой атлетике;
- 4) Рассмотреть современные направления подготовки юных спортсменов.

Для решения поставленных задач применялся **метод анализа научно-методической литературы.**

Гипотеза. Предполагается, что антропоморфологические критерии отбора спортсменов будут способствовать своевременному выявлению наиболее подходящего вида в легкой атлетике для дальнейшего спортивного совершенствования, эффективности тренировочного процесса и повышения соревновательных результатов.

Что же такое *антропоморфологические показатели*?

Антропоморфологические показатели - это совокупность антропометрических и морфологических показателей, определяющих размеры и форму тела в фас и в профиль. В эти показатели входят: тотальные размеры тела (длина и масса тела, длина ноги, руки, обхват бедра, голени, размеры грудной клетки и др.), состав массы тела (жировая, мышечная, костная). Для более полной оценки при спортивном отборе рекомендуют учитывать

функциональные показатели (сила отдельных групп мышц, подвижность в суставах) и особенности телосложения, связанные с влиянием генетических факторов. Их рекомендуют определять по соматическим типам.

В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах постоянно изменяется. Например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13 лет, у мальчиков - 14 лет, по 4-5кг в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая структура в скелетных мышцах практически схожа с мышцами взрослого человека.

Соответственно с увеличением мышечной массы происходит интенсивное нарастание силы мышц, которое несколько отстает от роста массы тела. Усиливается деятельность половых и эндокринных желез, начинается половое созревание. Однако, в функциональном отношении организм ребенка еще не устойчив, часто подвергается заболеваниям и срывам [3].

В возрасте с 11 до 15 лет выявляется четко соотношение разных частей тела и тип телосложения, которые имеют определяющее значение в выборе спортивной специализации.

В каждом виде спорта можно найти идеальный морфотип спортсмена. В качестве примера приведем «идеальные морфологические портреты» спортсменов в легкой атлетике. Например, у женщины-спринтера – невысокий рост и небольшой вес, короткое туловище, относительно длинные ноги (особенно бедра), незначительная мускулатура на верхних конечностях и сильно на нижних (особенно на голени); а у женщины-бегуна на среднюю дистанцию - небольшой рост, однако длинное туловище, умеренная мускулатура, значительная окружность грудной клетки.

Стоит обратить внимание и на современные существующие особенности детей, как например «акселерация».

«Акселерация» – это увеличение тотальных размеров тела, ускорение темпов роста и развития, более раннее наступление полового созревания у представителей одновозрастной категории от поколения к поколению.

К сожалению такое явление отрицательно сказывается на функциональных возможностях детского организма. У таких детей рост и развитие сердца отстает от роста тела. В результате нарушается его нормальная деятельность, создаются предпосылки для развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ранняя специализированная тренировка с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок без учета индивидуальных особенностей организма может привести к патологическим нарушениям (перетренировки, перенапряжения, нарушения сердечного ритма).

Очевидно, что при отборе юных спортсменов необходимо учитывать проявления индивидуальной акселерации прежде, чем дать заключение о его состоянии здоровья, особенностях физического развития и функциональных

возможностях [2].

Существующая система подготовки спортсменов установила возраст детей для занятий в различных видах спорта. Так в программах для ДЮСШ в легкой атлетике сроки начала занятий приводятся с 11 лет. А начальная спортивная специализация и углубленная тренировка, как правило, приходится на возраст 12-16 лет, в котором у большинства мальчиков и девочек происходит половое созревание.

Юные спортсмены одного и того же паспортного возраста с различными темпами полового созревания значительно отличаются уровнем морфофункциональных показателей, это связано с индивидуальными особенностями роста и развития, генетическими факторами и наследственностью. Однако существующие возрастные критерии и этапы подготовки юных спортсменов основаны на учете только паспортного возраста и не учитывают этого (Табл. №1).

Таблица 1

Возрастные критерии спортсменов-легкоатлетов на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Возрастные критерии спортсменов
1. Этап предварительной подготовки	от 9 до 11 лет
2. Этап начальной спортивной специализации	от 12 до 13 лет
3. Этап углубленной специализации в избранном виде	от 14 до 16 лет
4. Этап спортивного совершенствования	от 17 до 20 лет
5. Этап высших достижений	от 21 года до окончания спортивной карьеры

Не следует думать, что приведенные «идеальные портреты» представителей легкой атлетики неоспоримы. Мы считаем, что в программу спортивно-медицинских исследований спортсменов нужно и целесообразно включить еще оценку биологического возраста и индивидуальные особенности.

В современном спорте можно выделить два направления подготовки юных спортсменов. В одном, где тренеров преследует цель достижения высоких результатов спортсменов в раннем возрасте, через детей, которые опережают своих сверстников в темпах роста и развитии организма, следовательно, способных переносить более объемные и интенсивные тренировочные нагрузки. А во втором - достижение высоких спортивных результатов спортсменов в период морфофункциональной зрелости.

Спортивная медицина отдает свое предпочтение все-таки второму подходу, в основу которой положен учет морфофункциональной зрелости систем жизнеобеспечения. Не смотря на то, что при подготовке спортсмена высокого класса затрачивается больше времени на предварительный и начальный этапы спортивной специализации и высокие результаты планируются только в более старшем возрасте. Зато, при этом обеспечивается основной принцип системы физического воспитания, согласно которому

физическая культура и спорт прежде всего должны использоваться для правильного физического развития, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей детей и подростков [4].

В связи со всем выше сказанным, можно сделать **вывод**, что научное обоснование и реализация системы отбора юных спортсменов является одной из основных медико-биологических проблем подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что успешное решение этой проблемы зависит от разработки современных и новейших критериев отбора перспективных детей в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 366 с.
2. Захарьева, Н. Н. Возрастная физиология спорта : монография / Н.Н. Захарьева //Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 380 с.
3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная учебник /А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 7-е издание. - М.: Спорт, 2017. - 620 с.
4. Сушко, Н.А. Спортивный отбор и ориентация в видах легкой атлетики / Н.А. Сушков, А.Н. Свирина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - 82 с.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Д.С. Приходов

Россия, г. Красноярск Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф Решетнева

Одной из главных составляющих физического воспитания в вузе является проведение тестирования физической и функциональной подготовленности студентов. В процессе тестирования и проведения анализа решаются многие вопросы по организации, планированию и контролю физического воспитания студентов вуза, с одной стороны педагогический состав выявляет динамику физической и функциональной подготовленности студентов, с другой – мотивацию к занятиям физической культурой. И как показывает практика, проведенные исследования позволяют выявить индивидуальный уровень физической подготовленности и оказать непосредственное влияние на формирование положительной мотивации студентов к двигательной активности [1, с. 3].

На основании опроса мы выяснили, что одним из побудительных мотивов является сдача тестов, для получения зачета или экзамена, что составило 30% студентов. Это происходит во многом потому, что для большинства студентов в процессе занятий не происходит актуализации лично значимых мотивов, поскольку данная форма физической активности не становится для них, по объективным и субъективным причинам, ценностно-ориентированной деятельностью. Но тем не менее большая часть опрошенных студентов а это 70% отметили, что им интересна информация о показателях физической и функциональной подготовленности, и их динамике [2]. Необходимо выделить, что важным фактором эффективной деятельности любой системы, в данном случае системы формирования позитивной мотивации студентов к занятиям, являются обратные связи. Для анализа итогов деятельности студенту нужно непрерывно оценивать, сравнивать, различать негативное от позитивного; вычленять то, что в общем не имеет смысла. Проблема обратных связей в системе формирования физической активности содержится в их медленной реализации. Взять к примеру, позитивный эффект от выполнения регулярной утренней зарядки, как и негативный эффект от недостаточной двигательной активности, проявляется не через некоторое количество дней, а через месяцы и даже годы. Для достижения положительных изменений в мотивационно-ценностной сфере студентов и акцентуации обратных связей, по нашему понятию, нужно реализовать следующее: – актуализировать информационно-познавательную (когнитивную) компонент процесса физического воспитания, имеющую лично значимую направленность: для чего используются в упражнениях те либо другие формы двигательной активности, почему тестируются те или иные характеристики физиологической и многофункциональной подготовленности, как интерпретируются итоги и т.д.; – советовать студентам самостоятельно проследить динамику характеристик итогов всех видов тестирования в движение только периода обучения по дисциплине. Для этого у студента должна быть постоянно на руках «зачетная книжка» по физической культуре, где студент самостоятельно бы вел запись результатов контрольных испытаний и тестов, дублируя их за педагогом (носитель информации может быть любой: и электронный, и бумажный). Рекомендовать педагогам завести один учетный журнал на весь период обучения (три года) для каждой группы обучающихся. В той или другой мере эти положения реализуются в практике кафедры физического воспитания, но только комплексный подход позволит добиться определенного итога. С первых практических занятий студенты обязаны знать и воспринимать, для чего включается в занятие тот или иной раздел программы, какие двигательные качества и умения должны развиваться, какие предполагаются конфигурации в многофункциональном состоянии, какие показатели будут оцениваться при промежуточном и итоговом тестировании. Студенты должны быть проинформированы, что при проведении контрольных испытаний фиксация результатов станет не только задачей преподавателя, но и самих студентов. На

«зачете» у студента должна быть не только академическая зачетная книжка, но и дополнительная по дисциплине, куда должны быть внесены показатели его физической и функциональной подготовленности. Дополнительное требование, которое будет предъявляться к студенту: поставить и проверить полученные результаты в комплексе и по отдельности, а в следующие семестры – рассмотреть все данные в динамике. Поскольку учетный журнал преподавателя будет рассчитан на три года, то это позволит: объективно контролировать реальность записей студентов, а в случае утери студентом результатов – помочь в их восстановлении; вести постоянный контроль в течение всего периода обучения за всеми оцениваемыми аспектами (посещаемость, динамика показателей физической и функциональной подготовленности, спортивная активность и др.); постоянно быть готовым дать сравнительную информацию по динамике показателей любому студенту по семестрам и по годам.

Таким образом, внесение перечисленных выше корректив в учебный процесс позволит, в частности: – сместить акцент с педагогической оценки на самомнение, значение которой содержится в самоконтроле, саморегуляции, самостоятельном анализе студентами своей двигательной активности и итогов физической деятельности на занятиях по дисциплине, что им несомненно поможет в последствии с учетом приобретенных результатов составлять собственные программы физкультурно-спортивной, оздоровительной и образовательной деятельности (другими словами, станет работать система, основанная на аутентичном оценивании); – актуализировать личностную значимость занятий для каждого студента, что, непременно, найдет отражение в его мотивационно-ценностной сфере и в окончательном результате воздействует на изменение дела к занятиям физической культурой с формально- пассивного на активно-осознанное.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков, Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов как ориентир функционирования системы физкультурно- спортивной деятельности в вузе / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева // Materiały VII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2011». Fizyczna kultura i sport. Przemysł. Nauka i studia. – 2011. – Vol. 58. – С. 3–9.

2. Фазлеева, Е.В. Проблемы мотивации физической активности студентов вузов / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83–85.

3. Фазлеева, Е.В. Основные результаты тестирования физической и функциональной подготовленности студентов РГТЭУ / Е.В. Фазлеева // Теоретико-методологические и практические аспекты организации и функционирования научно-образовательного кластера: материалы Международ. науч.-практ. интернет-конф. – Казань: Печать-Сервис – XXI век; Казанский институт (филиал) РГТЭУ, 2012. – С. 509–515.

ОЖИРЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Д.А. Степаненко

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними.
Tempora mutantur et nos mutamur in illis.

Еще совсем недавно мировой проблемой был дефицит веса, а сегодня даже в странах Африканского континента распространенность ожирения неуклонно растет. В среднем во всем мире за последние 10 лет она увеличилась на 75%. По предварительному прогнозу ВОЗ, при сохранении существующих темпов роста ожидается дальнейшее увеличение количества людей, страдающих от ожирения и предполагается, что к 2025 году от ожирения будут страдать уже 40% мужчин и 50% женщин во всем мире. По данным статистики РАМН сегодня 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет в России страдают избытком веса, а 30% - ярко выраженным ожирением. А согласно статистике ООН Россия находится на 19 месте в списке "толстых" стран. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. Но не каждый готов признать у себя наличие лишнего веса, со временем переходящего в **ожирение**. При этом у нас в стране отсутствует государственная программа по борьбе с ожирением, достаточно невысок уровень осведомленности врачей о серьезности заболевания. Но зато действует множество коммерческих центров с сомнительными методиками лечения, распространяется реклама в СМИ с заведомо ложной информацией и продается бесчисленное количество БАДов, в состав которых включены, в том числе и запрещенные препараты.

Ключевые слова: ожирение, индекс массы тела, врач, проблема.

Ожирение (лат. *adipositas* — буквально: «ожирение» и лат. *obesitas* — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может откладываться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое мультифакторное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани, сопровождающееся увеличением случаев общей заболеваемости и смертности населения от неинфекционных заболеваний.

Ожирение является следствием нежелательного увеличения массы тела, по причине энергетического дисбаланса, при котором калорийность рациона

превышает энергетические потребности организма. То есть люди потребляют с пищей больше энергии, чем затем расходуют через физическую активность. Таким образом, основной путь снижения избыточной массы тела – это уменьшение потребления калорийной пищи и увеличение трат энергии с целью создания отрицательного баланса энергии, т.е. энерготраты должны превосходить энергопотребление. Социальная весомость проблемы ожирения определяется опасностью инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни, зачастую связанную с развитием тяжелейших сопутствующих неинфекционных состояний медицинского характера, таких, например, как сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, артериальную гипертензию и инсульт, болезнь желчного пузыря, атеросклероз и связанные с ним заболевания, остеохондроз и некоторые виды рака, а также психосоциальных проблем. [4]

Ожирение – это сверхбольшая социальная проблема. Ведь множество тучных людей страдают не только от болезней и ограничения подвижности. Такие люди имеют заниженную самооценку, депрессию, эмоциональный стресс и другие психологические барьеры, обусловленные предубеждением, дискриминацией и изоляцией, существующими по отношению к ним в обществе. [3]

Причины эпидемии ожирения носят многофакторный характер. Структуру современного общества, социальную и экономическую политику и социально – экономическое развитие общества (когда все больше людей живут в больших и малых городах, ездят на машинах, на работе сидят за компьютером, покупают больше рафинированных пищевых продуктов и напитков и т.д.) определяют термином "ожирогенная среда", т.е. среда, стимулирующая такое поведение, при котором возрастает риск ожирения. [1]

В последние десятилетия существенно изменились пищевые привычки и поведение людей, поскольку в наличии имеется больше пищевых продуктов. Изобилие рекламных роликов по телевидению, наружной рекламы, а также низкая цена на продукты с высоким содержанием жиров и сахаров, провоцирует людей есть больше, чем требуется организму. В среднем женщине для поддержания нормальной массы тела необходимо потреблять в сутки 2000 калорий, мужчине – 2500 калорий. В 1961 году количество имеющихся калорий в расчете на одного человека в сутки составляло 2300. К 1998 году это количество возросло до 2800, а примерно к 2018 году может составить более 3000 калорий. [1]

По рекомендациям ВОЗ физическая активность взрослого человека должна составлять не менее 30 минут в день. Это может быть пешая ходьба, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, подвижные игры, активная работа по дому, работа в саду или огороде, танцы или подъем по лестнице пешком, а также занятия спортом преимущественно аэробные упражнения циклического характера. Детям необходимо заниматься различными физическими упражнениями в среднем 60 минут в день. Окружение, в котором живут люди –

дома, в школе, на работе, в дороге и т.д. – зачастую не позволяет им быть физически активными. В то же время 50% поездок в автомобиле совершаются на расстояние менее 5 км – эту дистанцию можно проехать на велосипеде за 15-20 минут или пройти быстрым шагом за 30-50 минут. Кроме этого, недавние исследования показали, что систематическая физическая активность умеренной интенсивности может увеличить продолжительность жизни человека на 3 – 5 лет. [1]

Чтобы добиться изменения в поведении людей, требуется энергичное участие как самого пациента, так и врача, так как именно к этому специалисту зачастую обращается пациент за медицинской помощью. Тактика врача должна быть гибкой, оптимистической и в то же время наступательной. Необходимо вселить в больного веру в эффективности терапии, убедить его в необходимости постоянного лечения. Несмотря на все изменения социально – экономических стадий, фундаментальными остаются основные качества любого медика: умение общаться с больным и его близкими, сострадание, сопереживание, милосердие, бескорыстие, профессионализм, высокая профессиональная и общая культура. Поощрение людей к тому, чтобы они сбалансировали свой рацион питания и расширили физическую активность, приносит значительные выгоды, выходящие за рамки здоровья и включая экономику и социальное развитие. В это же время ни в отечественной науке, ни в государственной политике не прослеживается достойного понимания, как масштабов проблемы, так и ее социального характера. [5]

К великому сожалению, в обществе, да и в сознании большинства врачей, еще сильны представления, что ожирение, это личная проблема самого человека, следствие ленивой праздной жизни и чрезмерного переедания. Пожалуй, ни при каком другом заболевании самолечение не практикуется в таком глобальном масштабе как при ожирении. [3]

Необходимо повышать квалификацию медицинского персонала и уровень информированности общества об опасности заболевания и высокоэффективных методах его терапии, так как на сегодняшний день лечению ожирения не уделяется должного внимания. Только централизованный подход может гарантировать успех в борьбе с ожирением. Анкетирование врачей общей практики, роль которых в координировании проблемы ожирения первостепенна, позволило выявить следующие аспекты:

1. Недостаточная осведомленность пациентов и врачей по проблеме ожирения;
2. Игнорирование медицинской значимости ожирения со стороны общественности и организаторов здравоохранения;
3. Недостаточное количество как специалистов, так и центров для лечения ожирения;
4. Ограничение возможности индивидуального консультирования больных с ожирением – такую консультацию можно получить только у психолога и специалиста по питанию;

5. Малое использование метода группового лечения ожирения (школы для больных ожирением)

6. Недостаточная доступность препаратов для лечения ожирения по причинам их высокой стоимости и малой доли компенсации со стороны государства (10-15% от фактической стоимости лечения этими препаратами);

7. Ограниченность времени и объемов финансирования, выделяемых на консультирование пациентов с ожирением;

8. Плохая мотивированность и комплаентность больных ожирением;

9. Недостижимость терапевтической цели – должного снижения массы тела – у большинства пациентов;

Поверхностное представление проблемы ожирения в учебных курсах на этапах получения как высшего, так и последиplomного образования. [2]

Вывод: В обществе отношение к больным с ожирением зачастую не соответствует должным нормам поведения, на бытовом уровне считается, что ожирение – это наказание за чревоугодие, наказание за лень, поэтому лечение избыточного веса – личное дело каждого. Действительно, общественное сознание еще далеко от представлений, что тучные люди – это больные люди, и причина их заболевания чаще не в безудержном пристрастии к еде, а в сложных метаболических нарушениях, приводящих к избыточному накоплению жира и жировой ткани. На сегодняшний день ведение больных, базирующееся на физиологических принципах соблюдения диеты с умеренным ограничением жира и сахаров, сочетание с рациональной физической нагрузкой, с дополнительной лекарственной терапией по показаниям, дает все шансы на успешный и долгосрочный эффект. Важно, чтобы общество понимало, что ожирение – серьезное заболевание, и считало обязательным мероприятием включение в свои задачи мер, направленных на профилактику и лечение этой «эпидемии века». И, наконец, всем должно быть очевидно, что профилактика ожирения является одним из первоочередных принципов оздоровления нашего общества, так как ведущая причина высокой смертности тучных людей – это не само ожирение, а его тяжелые сопутствующие заболевания. [3]

ЛИТЕРАТУРА:

1. ВОЗ. Ожирение и избыточный вес // информационный бюллетень. – 06.2016.
2. Древаль, А.В. Системный подход к профилактике и лечению ожирения/ А.В. Древаль // Альманах клинической медицины. – 2015. – Спецвыпуск 1:6-7. – С.6-7.
3. Родионова, Т.И. Ожирение – глобальная проблема современного общества / Т.И. Родионова, А.И. Тепаева// Фундаментальные исследования. – 2012. - №12. – С.132-136.
4. Турченко, Н.М. Ожирение: современный взгляд на проблему (лекция, часть 1) / Н.М. Турченко, С.Ю. Турченко// Проблемы здоровья и экологии. – 2014. –С.41-47.
5. Сокол, А.Ф Современный врач: особенности, пути оптимизации профессиональных и личностных качеств / А.Ф. Сокол . - 2014. - №1 (24). – С.7- 14.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТИНФАРКТНОМ ПЕРИОДЕ

Н.А. Ступин, С.О. Непомнящих, П. Ю. Брель

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Иркутский
государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации*

Инфаркт миокарда (ИМ) - это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением ее кровоснабжения вследствие тромбоза артерий сердца, обтурацией атеросклеротическими бляшками, спазмом сосудов сердца, обтурацией эмболом, сопровождающееся формированием участка ишемического некроза миокарда, и зачастую, выраженным болевым синдромом.

Данное состояние требует незамедлительного обращения в медицинскую организацию для госпитализации с проведением диагностических, лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление показателей здоровья и качества жизни.

После проведения комплексной терапии ИМ, требуется произвести реабилитацию – комплекс мер медицинского, психологического, а также иного характера, направленных на достижение максимально возможного восстановления или компенсацию нарушенных, или утраченных полностью, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций человеческого организма, его трудоспособности. В составе комплексной реабилитации активно используются методы физической культуры, позволяющее наиболее эффективно приблизиться к восстановлению здоровья после перенесенной патологии, восстановить физическую работоспособность добиться клинической стабильности течения заболевания, вернуться к трудовой деятельности, а также привычным бытовым нагрузкам и социальной активности.

На основании отсутствия противопоказаний к физической тренировке (ФТ) при проведении физической реабилитации используют различные виды ЛФК как в щадящем, так и тренирующем режиме с постепенным увеличением нагрузки. Необходимо отметить, что наиболее общедоступным и распространенным способом тренировки является дозированная ходьба. Нагрузку необходимо давать строго установленную, что позволит избежать сердечно – сосудистые осложнения впоследствии, и начать необходимо с дыхательной гимнастики в первые дни после ИМ. При назначении объема и интенсивности ФТ необходимо учитывать наличие осложнений после ИМ, результаты нагрузочных и функциональных проб, индивидуальные

особенности организма, функциональное состояние и сопутствующую патологию [1].

Доказанным является положительное влияние ФТ на клиническое течение болезни, обоснованное доказанными многочисленными позитивными эффектами:

- Антиишемические и антитромбические - стабилизация нормальных значений артериального давления для индивида, частоты сердечных сокращений, реологических показателей крови, увеличение коронарного кровотока и развитие компенсаторного коллатерального кровообращения, поддержание равновесия свертывающей – противосвертывающей систем крови;

- Антиатеросклеротические - снижение уровня холестерина, триглицеридов, липопротеидов низкой плотности – атерогенных липидов, способствующих образованию атеросклеротических бляшек [3];

- Метаболические – увеличение содержания АТФ и повышение энергетики клеток организма, усиление активности ферментных систем, поддержание тонуса и нормального состояния сосудистых стенок;

Психические - снижение уровня тревоги и депрессивных состояний, повышение резистентности к стрессу, способствует социальной интеграции [2].

Из этого следует необходимость использования средств физической культуры, в т.ч. ЛФК в комплексной антиишемической, антигипоксической, антитромбической, антиатеросклеротической терапии в реабилитации пациентов после перенесенного инфаркта, для улучшения качества жизни, активной социальной интеграции и скорейшего восстановления трудоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов, Д.М. Физические тренировки больных ИБС в сочетании с сахарным диабетом второго типа. Методические рекомендации / Аронов Д.М., Новикова Н.К., Зволинская Е.Ю., Качаров А.М., Бубнова М.Г. . - Москва, 1996.

2. Аронов, Д.М. Сравнительная оценка эффективности различных методов физических тренировок больных, перенесших инфаркт миокарда /Д.М. Аронов, М.Г. Шарфнадель // Бюллетень ВКНЦ, 1985. – С. 2, 76-81

3. Бубнова, М.Г. Физические нагрузки и атеросклероз: влияние динамических нагрузок разной интенсивности на показатели липид-транспортной системы и углеводного обмена у больных коронарной болезнью сердца и сахарным диабетом 2 типа / Бубнова М.Г., Аронов Д.М., Перова Н.В., Зволинская Е.Ю //Кардиология, 2005. - С. 33-40.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТЫ СЕРДЦА И КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОК 17-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Э. З. Харисова

Россия, г. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Актуальность. Тренировочная деятельность является основой совершенствования спортсмена. В основе достижения высокого спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Одной из самых важных функциональных систем организма, которая во многом определяет и лимитирует физическую работоспособность организма, является система кровообращения, поскольку она является индикатором адаптационно-приспособительных реакций в ответ на физическую нагрузку.

Оптимизация тренировочного процесса зависит не только от систематических занятий, направленных на увеличение физической работоспособности, но и от учета особенности состава тела спортсмена.

В литературе имеется ограниченное количество работ о составе тела и показателей деятельности сердца спортсменов, которые не дают достаточно полного представления о том, как реализуется в организме взаимодействие состава тела между собой, как это взаимодействие отражается на функции системы кровообращения и сказывается на тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Цель - проанализировать корреляционные связи сердечно-сосудистой системы и состава тела у спортсменок 17-20 лет, занимающиеся ситуационными видами спорта.

Методы. Исследование проводилось на базе Деревни Универсиады г. Казань 2016 года среди студенток 17-20 лет. В эксперименте приняли участия не спортсменки (23 человека), теннисистки от 1 до 3 разряда (10 человек) и теннисистки имеющие категорию мастера спорта и кандидата в мастера спорта (10 человек). Исследуемые были однородны по возрасту ($p > 0,05$).

Для изучения сердечно-сосудистой системы и композиционного состава тела, мы использовали прибор Esteck System Complex Multiskan PRO, который одновременно выдает важнейшие показатели сердечно-сосудистой системы (ударный объем сердца, сердечный выброс, периферическое сосудистое сопротивление, предсократительный период, низкая и высокая частота вариабельность сердца, индекс стресса). Также композиционного состава тела (массы без жира, жировая масса, мышечная масса, общее количество воды, ежедневный расход энергии).

Результаты исследования и их обсуждение. В изучаемых группах в ходе проведения корреляционного анализа были выявлены достоверно значимые прямые и обратные взаимосвязи.

В группе теннисисток в отличие от бадминтонисток прямые корреляционные связи выявлены между: длиной тела и сердечным выбросом, длиной тела и ударным объемом сердце, обхватом талии и периферическим сосудистым сопротивлением. А также между массой телесного жира и ЧСС, массой телесного жира и индексом стресса, мышечной массой и доставкой кислорода, основным обменом веществ и объемом крови, ежедневным расходом энергии и периферическим сосудистым сопротивлением.

Обратные корреляционные связи выявлены между: длиной тела и периферическим сосудистым сопротивлением (ПСС), микроциркуляцией в левой ноге и пульсовым давлением, микроциркуляцией в правой ноге и пульсовым давлением. А также между микроциркуляцией в нижних конечностях и пульсовым давлением, безжировой массой тела и ЧСС, безжировой массой тела и индексом стресса, массой телесного жира и сердечным выбросом, массой телесного жира и УОС, массой телесного жира и объемом крови.

В группе бадминтонисток в отличие от теннисисток прямые корреляция выявлены между возрастом и индексом жесткости, массой тела и средним артериальным давлением, обхватом талии и систолическим артериальным давлением, обхватом талии и средним артериальным давлением, обхватом бедра и систолическим артериальным давлением, обхватом бедра и средним артериальным давлением, ежедневным расходом энергии и высокой частотой variability сердца. А также между безжировой массой тела и высокой частотой variability сердца, индексом массы тела и систолическим артериальным давлением, индексом массы тела и средним артериальным давлением, мышечной массой и периферическим сосудистым сопротивлением, основным обменом веществ и доставкой кислорода, основным обменом веществ и систолическим артериальным давлением, основным обменом веществ и диастолическим артериальным давлением, основным обменом веществ и средним артериальным давлением, ежедневным расходом энергии и доставкой кислорода, ежедневным расходом энергии и средним артериальным давлением.

Обратная связь выявлена между массой телесного жира и высокой частотой variability сердца, мышечной масса и сердечным выбросом.

В группе теннисисток, со званием мастера спорта и кандидата в мастера спорта, в отличие от теннисисток, достигшие спортивного разряда, прямые корреляции были между массой тела и объемом крови, длиной тела и сердечным выбросом, длиной тела и ударным объемом сердце, длиной тела и объемом крови, обхватом талии и периферическим сосудистым сопротивлением, обхватом талии и объемом крови, обхватом талии и периферическим сосудистым сопротивлением. А также между обхватом талии и объемом крови, обхватом бедра и объемом крови, массой телесного жира и частотой сердечных сокращений, массой телесного жира и индексом стресса, мышечной масса и доставкой кислорода, основным обменом веществ и объемом крови, ежедневным расходом энергии и сердечным выбросом, ежедневным расходом энергии и периферическим сосудистым сопротивлением,

ежедневным расходом энергии и ударным объемом сердце, ежедневным расходом энергии и объемом крови.

Обратные связи были выявлены между: длиной тела и периферическим сосудистым сопротивлением, микроциркуляцией в левой ноге и пульсовым давлением, микроциркуляцией в правой ноге и пульсовым давлением, микроциркуляцией в нижних конечностях и пульсовым давлением, безжировой массой тела и частотой сердечных сокращений, безжировой массой тела и индексом стресса, массой телесного жира и сердечным выбросом, массой телесного жира и ударным объемом сердце, массой телесного жира и объемом крови.

В группе теннисисток, достигшие спортивного разряда, в отличие от теннисисток со званием до мастера спорта и кандидата в мастера спорта, прямые корреляционные связи выявлены между: массой тела и доставкой кислорода, безжировой массой тела и систолическим артериальным давлением, безжировой массой тела и сердечным выбросом, безжировой массой тела и периферическим сосудистым сопротивлением, безжировой массой тела и ударным объемом сердце, безжировой массой тела и объемом крови, мышечной массой и систолическим артериальным давлением, мышечной массой и объемом крови, основным обменом веществ и доставкой кислорода, ежедневным расходом энергии и доставкой кислорода.

Обратные связи были выявлены между: длиной тела и ЧСС, безжировой масса тела и периферическим сосудистым сопротивлением.

Таблица 1

Корреляционные связи между показателями сердечно-сосудистой системы и составом тела у девушек 17-20 лет

Взаимосвязи	Теннисистки уровня КМС	Бадминто- нистки	Теннисистки- разрядницы	Не спортсменки
Возраст/индекс жесткости	0,53	0,80**	0,47	0,55**
Масса тела/доставка кислорода	0,61	0,61	0,68*	0,37
Масса тела/среднее АД	0,02	0,65*	0,32	0,26
Масса тела/объем крови	0,95**	0,93**	0,12	0,87**
Длина тела/ЧСС	-0,36	0,16	-0,64*	-0,32
Длина тела/сердечный выброс	0,79**	0,25	0,29	0,33
Длина тела/ПСС	-0,77**	-0,19	-0,28	-0,62**
Длина тела/УОС	0,68*	0,26	0,60	0,67**
Длина тела/объем крови	0,99**	0,82**	0,08	0,76**
Обхват талии/АДс	0,01	0,76*	0,30	0,43
Обхват талии/среднее АД	-0,30	0,67*	0,20	0,23
Обхват талии/ПСС	0,64*	-0,12	0,01	-0,12
Обхват талии/объем крови	0,77*	0,81**	-0,04	0,52*
Обхват бедра/АДс	0,23	0,67*	0,09	0,39
Обхват бедра/среднее АД	-0,13	0,65*	0,07	0,24
Обхват бедра/объем крови	0,86**	0,83**	-0,18	0,73**

Микроциркуляция в левой ноге/пульсовое давление	-0,68*	0,27	-0,01	0,10
Микроциркуляция в правой ноге/пульсовое давление	-0,75*	0,47	0,17	0,16
Микроциркуляция в нижних конечностях/пульсовое давление	-0,73*	0,34	0,10	0,15
Безжировая масса тела/ЧСС	-0,65*	-0,04	0,01	-0,22
Безжировая масса тела/индекс стресса	-0,87**	-0,29	0,14	0,11
Безжировая масса тела/АДс	-0,23	-0,06	0,70*	-0,32
Безжировая масса тела/сердечный выброс	0,44	0,44	0,72*	-0,49*
Безжировая масса тела/ПСС	-0,27	-0,57	-0,68*	0
Безжировая масса тела/УОС	0,63	0,48	0,72*	-0,16
Безжировая масса тела/объем крови	0,19	-0,24	0,98*	-0,42*
Безжировая масса тела/высокая частота variability сердца	0,46	0,83**	-0,35	-0,27 -0,16
Масса телесного жира/ЧСС	0,70*	0,05	-0,06	0,23
Масса телесного жира/индекс стресса	0,81**	0,26	0,11	-0,16
Масса телесного жира/сердечный выброс	-0,68*	-0,44	-0,08	0,45*
Масса телесного жира/УОС	-0,82**	-0,48	-0,04	-0,16
Масса телесного жира/объем крови	-0,67*	0,22	-0,35	-0,42*
Масса телесного жира/высокая частота variability сердца	-0,37	-0,84**	0,20	0,29
ИМТ/АДс	0,21	0,70*	0,22	0,31
ИМТ/среднее АД	0,14	0,67*	0,35	0,38
Мышечная масса/доставка кислорода	0,64*	-0,21	0,31	-0,35
Мышечная масса/АДс	0,32	-0,05	0,65*	-0,28
Мышечная масса/сердечный выброс	0,27	-0,75*	0,45	-0,63**
Мышечная масса/ПСС	-0,32	0,74*	-0,39	0,42*
Мышечная масса/объем крови	0,70	-0,23	0,71*	-0,75**
Основной обмен веществ/доставка кислорода	0,60	0,82**	0,69*	0,36
Основной обмен веществ/АДс	0,28	0,64*	0,47	0,22
Основной обмен веществ/АДд	-0,16	0,79**	0,40	0,18
Основной обмен веществ/среднее АД	0,03	0,84**	0,48	0,22
Основной обмен веществ/объем крови	0,92**	0,79	0,26	0,91**
Ежедневный расход	0,54	0,80**	0,73*	0,16

энергии/доставка кислорода				
Ежедневный расход энергии/среднее АД	0,08	0,65*	0,33	-0,37
Ежедневный расход энергии/сердечный выброс	0,72*	0,72*	0,36	0,16
Ежедневный расход энергии/ПСС	0,68*	-0,60	-0,30	-0,57**
Ежедневный расход энергии/УОС	0,71*	0,66*	0,63	0,51*
Ежедневный расход энергии/объем крови	0,88**	0,68*	0,34	0,45**
Ежедневный расход энергии/высокая частота variability сердца	0,17	0,63*	0,03	0,10
Примечание: *- корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01.				

Выводы:

1. У теннисисток, достигших уровня мастера спорта и кандидата в мастера спорта, по сравнению с бадминтонистками выявлено больше значимых корреляционных связей.

2. В группе теннисисток, выполнившие спортивный разряд, в отличие от других изучаемых групп выявлены наименьшие корреляционные связи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вахитов, И.Х. Насосная функция сердца в зависимости от возраста приобщения к мышечным тренировкам: дис. ... д-ра биол. наук / И.Х. Вахитов. – Казань, 2005. – 431 с.

2. Рылова, Н.В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н.В. Рылова // Казанский мед.ж., 2014. - №1 - С.108-111.

3. Коломиец, О.И. Механизмы регуляции сократительной функции сердца у спортсменов различных видов спорта /О.И. Коломиец, О.Е. Федорович, Е.В. Быков // Ученые записки университета Лесгафта, 2014. - №12 (118). - С.103-109.

4. Солодков, А. С. Морфофункциональные особенности ремоделирования сердца у спортсменов /А.С. Солодков, А.Х. Талибов // Ученые записки университета Лесгафта, 2007. -№10. - С.80-86.

5. Усыченко, В. В. Анализ методов изучения компонентного состава тела спортсменов / В.В. Усыченко // ПИМБПФВС. - 2009. - №7. - С.183.

6. Олейник, Е.А. Сравнительный анализ компонентного состава тела у спортсменок различных конституциональных типов / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта, 2015. - №3 (121). - С.97-101.

7. Харисова, Э.З. Влияние двигательной активности на показатели гемодинамики и состава тела у девушек 17-20 летнего возраста/ Э.З. Харисова // V Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 1 декабря 2015. – Чебоксары, 2015. - С. 480-482.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.К. Чебакова, О.А. Дронина

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Систематические физические упражнения приводят к перестройке функций органов и систем организма, в результате чего нагрузка тренированным людям дается легче, чем нетренированным. С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; понижается уровень подвижности в суставах; происходит нарушение обмена веществ - все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Снижается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

Для естественного старения характерно появление старческих изменений, развивающихся в соответствии с возрастом. Ускоряют старение малоподвижный образ жизни, длительные или повторные стрессовые ситуации, нерациональное питание, хронические заболевания, вредные привычки, наследственная предрасположенность.

Методы и организация исследования

Наиболее универсальная периодизация – это биологический возраст – деление жизни человека на детство, зрелость и старость.

Биологическая классификация возраста выделяет следующие стадии жизненного цикла: новорожденные (1-10 дней), грудные дети, или младенцы (10 дней - 1 год), раннее детство (1-3 года), первое детство (4-7 лет), второе детство (8-12 лет – мальчики, 8-11 лет – девочки), подростки (13-16 лет – мальчики, 12-15 лет – девочки), юноши (17-21 год), девушки (16-20 лет), 1-я стадия взросления (22-35 лет – мужчины, 21-35 лет – женщины), 2-я стадия зрелости (36-60 лет – мужчины, 36-55 лет – женщины), пожилые люди (61-72 года – мужчины, 56-74 года – женщины), старые люди (75-90 лет), долгожители (90 лет и более).

С учетом возрастных изменений в 17-29 лет рекомендуется:

- Людям с высоким уровнем физической нагрузки, занятия избранным видом спорта;
- Лицам, имеющим среднюю физическую активность – занятия общей физической подготовкой;
- Для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

В возрасте 30-59 лет:

- Населению со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью.

- В возрасте 50 лет и старше рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

- После 50 лет физическая нагрузка только аэробного характера.

В 60 лет и старше при регулярных занятиях спортом наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности.

Цель исследования: предпочтения людей разного возраста в выборе физической нагрузки путем анкетирования.

Нами были опрошены 53 человека возрастом от 17 до 60 лет, среди которых были студенты и преподаватели Иркутского государственного медицинского университета.

Им были даны на выбор следующие виды физической активности:

- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость

Результаты и их обсуждение

Из опрошенных 53 человек 28,3 % выбрали упражнения на силу, такое же количество опрошенных выбрали упражнения на гибкость. 24,5% предпочли упражнения на выносливость и 18,8% хотели бы тренировать ловкость. Данные результаты говорят о том, что в план групповых занятий в нашем университете необходимо включать упражнения направленные на укрепление всех вышеперечисленных качеств, что привлечет людей всех возрастов к занятиям физической культурой.

С каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. При составлении индивидуальных комплексов физических упражнений необходимо опираться на возраст, уровень физической подготовленности и предпочтения человека в выборе физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксельрод, С.Л. Спорт и здоровье / С.Л. Аксельрод. – М.: ВЛАДОС, 1999.
2. Мышкина, А.К. Пожилой возраст. Лечение и профилактика болезней / А.К. Мышкина. – М.: «Научная книга», 2006.
3. Филиппов, Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов// Теория и практика физической культуры. - 2001. - №10 - С.44-45.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ФУНКЦИЙ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

*К.В. Якимов, И.И. Изотова, А.А. Малеванный, А.В. Черкашин,
Е.В. Черкашина*

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

В настоящее время спорт достиг такой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственные соревнования, тем напряжённее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсмена.

Волейбол, как спортивная игра характеризуется высокой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Изучение характерных для волейбола психофизиологических процессов и функций в условиях лабораторного эксперимента, описанного Зедгенидзе, показывает, что наряду с высоким уровнем развития специальных качеств и навыков связующий должен обладать:

1. Точностью и быстротой двигательных реакций;
2. Тончайшим мышечным чувством, обеспечивающим мягкость и точность передач мяча;
3. Быстротой и точностью зрительных восприятий в ответ на изменяющиеся условия игры;
4. Хорошо развитым периферическим зрением, позволяющим вести наблюдения в процессе выполнения технических приемов и тактических действий;
5. Высокой устойчивостью и переключением внимания;
6. Быстротой (оперативностью) игрового мышления;
7. Рассмотрим специальные психологические качества, обеспечивающие деятельность связующего игрока, описанные в работах ряда авторов.

Для деятельности связующего, важное значение имеют следующие свойства внимания:

- объем внимания. Высокий объем внимания, позволяет связующему выполнять игровое действие, удерживая в поле зрения большое количество объектов, в частности, мяча, партнеров, противника (характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты человеком с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент)
- интенсивность (напряженность) внимания обеспечивает контроль спортсменом обстановки на площадке, позволяет осуществлять свою деятельность на высоком уровне в течение всей партии или игрового эпизода;
- переключение внимания обеспечивает быстроту перехода спортсмена от

одного игрового действия к другому;

- распределение внимания - эта важнейшая сторона функций внимания связующего, которая определяет возможность игрока для распределения или равномерного контроля на точность собственных действий и действий партнеров;

- сосредоточенность внимания, обеспечивает возможность спортсмену отвлечься от всего постороннего для точного осуществления конкретного игрового действия;

- устойчивость внимания или помехоустойчивость - качество, которое необходимо связующему для надежного осуществления или какого-либо конкретного действия, или всей деятельности на протяжении матча в условиях мощного влияния сбивающих факторов.

Кроме рассмотренной функции внимания немало важную роль играют следующие специальные качества, обеспечивающие деятельность связующего:

- быстрота приема мяча и переработки информации. Игроку необходимо воспринимать множество сигналов, поступающих из внешней среды, отбирать из них наиболее значимые, анализировать полезный объем информации и предпринимать действия адекватные игровой ситуации;

- адекватность долговременной памяти представляет собой сумму теоретических знаний, полученных волейболистом в период обучения, в время различных соревнований, на установку на игру;

- адекватность вероятного прогнозирования способствует заблаговременному определению вариантов развития игровой ситуации, действий партнеров, а также точному выбору связующим места на площадке;

- точность оперативной памяти обеспечивает четкое удержание в памяти предыдущих эпизодов игры, а также собственных действий связующего, что способствует быстрой коррекции тактических и технических действий связующего;

- точность оперативного мышления способствует мгновенному решению сложных игровых задач, внезапно возникающих в ходе волейбольного матча;

- навыки психорегуляции - связующему необходимо умение успокоиться после высокого эмоционального или физического напряжения,

- связанных с выполнением предыдущих игровых ситуаций, умения создавать предпосылки приведения себя в состояние «боевой готовности» к предстоящей деятельности;

- тактическое мышление - умение проанализировать ранее свершенные игровые действия партнеров, противника, свои собственные действия, спланировать предстоящий розыгрыш мяча, с учетом расстановки блокирующих и защитников, а также своих игроков, а в ходе реализации игрового действия осуществлять коррекцию тактического плана, сообразуясь со складывающейся обстановкой;

- точность «чувства площадки» - это специализированное психологическое восприятие связующего, способствующее точному ощущению размеров площадки при направлении передачи мяча по всему фронту атаки;

- точность «чувства зоны» - это качество способствует точному ощущению

связующим отдельных зон площадки, в которых играют партнеры и осуществлению передач в заданные точки этих зон;

- точность «чувства партнера»; такое специализированное восприятие для связующего характеризуется полным согласованием своих действий с партнерами при групповых действиях;

- точность «чувства времени перемещения»; это специализированное восприятие имеет две стороны. Первая сторона связана «чувством времени собственного перемещения» с тем, чтобы игрок своевременно выходил с места выполнения передачи. В тоже время связующий должен точно чувствовать время перемещения партнеров по нападению и противников;

- точность зрительно-моторной координации, мышечно - двигательной чувствительности. Эти качества обеспечивают спортсмену точность технического выполнения подготовительного, основного и заключительного действий, обеспечивают тонкое взаимодействие с мячом;

- точность «глубинного зрения» обеспечивает расчет расстояния, на которое выполняется передача мяча, тонко определять точное местоположение партнера, блокирующих и защитников противника;

- быстрота реакций; простой выбора с переделкой значений раздражителей, обусловленные высокой вариативностью деятельности связующего;

- точность реакции на движущийся объект = одно из важнейших качеств волейболистов, заключающееся в точном реагировании на значимые для спортсмена движущиеся объекты, а также движения партнеров и противника;

- вестибулярная устойчивость - способность пасующего устоять, не коснуться сетки, либо переступить среднюю линию при обработки неудобных, быстролетающих мячей; точность «чувства времени полета мяча» способствует тонкому расчету связующим траектории полета мяча, с тем, чтобы мяч оказался в наиболее удобный момент в точке для нанесения удара по нему партнером;

- точность «чувства мяча». Оно заключается в тонких ощущениях спортсмена, в период игровых действий, качественных характеристик мяча -его веса, упругости, гладкости внешней поверхности, силы вращения;

- точность «чувства линии нападения» позволяет связующему осуществлять взаимодействия с партнером второй линии, выполнять передачу на таком расстоянии от линии нападения, чтобы партнеры могли эффективно атаковать, не нарушая правил игры;

- «чувство средней линии площадки»; это чувство, обладая которым связующий выполняет большое количество передач, приближаясь к средней линии либо наступая на неё, но не переступая, что запрещено правилами;

- точность «чувства сетки», т.е. её высоты, местоположения, свободу действия в близи сетки.

Изучение рассмотренных психофизиологические качества, работа над повышением их уровня, позволяет повысить точность передач связующего, а значит эффективность его действий.

Направление 6.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ
СОТРУДНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ И
СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

О.А. Борисенко, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Во все времена и в различных политических обстановках государству требуются люди, которые смогут неукоснительно выполнить поставленные перед ними служебные задачи. Главная обязанность по выполнению таких задач возлагается на военных, а также сотрудников полиции и сотрудников других правоохранительных ведомств. Однако сотрудники не рождаются профессионалами, они ими становятся, и при выполнении задания, от которого может зависеть жизнь и благополучие самого сотрудника или других людей, сотрудники в большинстве случаев испытывают состояние стресса. Организм человека реагирует на стресс по-разному.

Изучению адаптации человека к стрессовым условиям в последнее десятилетие уделяют большое внимание не только военные врачи, психологи, социологи, но и специалисты физической подготовки. Это связано, в частности, с увеличением числа экстремальных ситуаций природного, техногенного происхождения, а также формированием «горячих точек» в различных регионах планеты [3].

В ряде исследований доказано, что в боевой обстановке как нигде максимально выражена угроза здоровью, а психоэмоциональное напряжение достигает апогея [5]. Нарастание уровня психического напряжения может колебаться в зависимости от индивидуальных особенностей субъекта от легкого возбуждения до ощущения парализующего страха. По данным американских авторов лишь 25 % солдаты на поле боя адекватно расценивают обстановку и сознательно используют свое оружие. Другие же делятся на две категории:

- (1) – находящихся в сильном возбуждении;
- (2) – подавленных страхом.

Первые, как правило, осуществляют бесполезные, а порой нелепые действия, а вторые – часто просто парализованы страхом. Естественно, что у

тех 25 % адекватно действующих солдат вероятность остаться в живых (сохранить своё здоровье) значительно выше, чем у других 75 % личного состава. Именно этой, основной группе военнослужащих необходима квалифицированная помощь.

В исследованиях [6] показано, что участие в боевых действиях можно рассматривать как стрессовое событие исключительно угрожающего характера. В период ведения боевых действий 80 % офицеров имеют выраженные признаки астенизации и дезадаптационных расстройств.

Многочисленные исследования, проведенные ведущими специалистами, дают возможность утверждать, что специальная направленность физической подготовки может служить мощным средством ускорения адаптации военнослужащих и их предварительной подготовки к действиям в условиях экстремальной среды [4].

Предварительная адаптация к непривычным условиям внешней среды может достигаться путем искусственного моделирования таких условий как в местах дислокации подразделений (что требует больших экономических затрат), так и с помощью физической подготовки, методика которой более доступна руководителям профессиональной подготовки. Но для положительного эффекта физической подготовки руководители должны знать особенности влияния необычных условий внешней среды на организм и показатели учебно-боевой деятельности военнослужащих.

Цель исследования – обосновать влияние физической подготовки на ускорение адаптации сотрудников полиции и сотрудников других военизированных ведомств к служебной деятельности в экстремальных условиях.

Задачи:

1) изучить особенности адаптации сотрудников к условиям учебно-боевой деятельности;

2) направить изучение влияния средств физической подготовки на нейтрализацию негативных факторов боевых условий при выполнении задач и после прибытия в пункт постоянной дислокации.

Изучение особенностей психофизиологического состояния и поведенческих реакций лиц, осуществлявших профессиональную деятельность в боевых условиях (в Афганистане, Чечне, Закавказье, Приднестровье, Югославии, на Северном Кавказе и т.д.), позволило выявить определенную закономерность в динамике адаптации сотрудников полиции и военнослужащих к экстремальным условиям деятельности. В частности, были обнаружены три основных периода: начальный; относительной нормализации функциональных возможностей организма и профессиональной трудоспособности; и заключительный.

Начальный период характеризуется общими адаптационными перестройками организма человека к неблагоприятным (экологическим,

социально-психологическим и др.) факторам деятельности в экстремальных условиях.

Во втором периоде большинство сотрудников (67,2 %) отмечают относительную нормализацию функциональных возможностей организма и формирования нового динамического стереотипа при выполнении профессиональных задач. Формируется новый уровень устойчивой фазы функционирования регуляторных систем организма. Именно во втором периоде экстремальной деятельности сотрудники полиции и военнослужащие наиболее толерантны к профессиональным и физическим нагрузкам.

Третий период характеризуется развитием выраженных дезадаптационных нарушений и прогрессивным снижением уровня профессиональной трудоспособности. В этот период прослеживается значительное ухудшение самочувствия у 31,1 % военнослужащих, появляются жалобы на состояние здоровья (27,9 %), отмечается существенное снижение нервно-психической устойчивости (36,4 %) и качества профессиональной деятельности специалистов (27,9 %).

Важно подчеркнуть, что продолжительность периодов адаптации во многом зависит, с одной стороны, от исходного уровня функционального состояния организма и личностных особенностей человека, а с другой – от уровня физической нагрузки.

Исследования показали, что у 17 % ветеранов, которые служили в Афганистане, прослеживается состояние, которое классифицируется как посттравматический стрессовый синдром. Для данной группы ветеранов характерно повышение уровня тревожности, депрессии, алкогольной зависимости. По анализу исследований высокое выражение подобных признаков наблюдается у 22 % военнослужащих – участников боевых действий на территории Чеченской республики.

Из вышесказанного, следует, что особое внимание в психологической подготовке сотрудников полиции и военнослужащих должно быть направлено на преодоление морального и физического переутомления, последствий длительного стресса, страха и паники в бою, на укрепление межличностных отношений в военном коллективе и его сплоченность, повышение роли руководства среди личного состава. Решение этих задач возможно при правильном формировании содержания и организации физической подготовки.

Специальная физическая подготовка с целью выработки «заблаговременной» адаптации сотрудников полиции и военнослужащих к режиму боевой деятельности в необычных условиях требует определенной специфики. Следует отметить, что адаптацию необходимо начинать не во время выполнения оперативно-служебного задания, и не в момент возникновения экстремальной ситуации, а гораздо раньше, еще при обучении курсантов в высших учебных заведениях министерства внутренних дел и министерства обороны России. Важно понимать, что необходимо подбирать упражнения, которые будут направлены на развитие стрессоустойчивости организма

сотрудника. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [7].

Такие личностные качества формируются в том числе благодаря регулярным занятиям физической подготовкой. На занятиях развиваются не только физические качества, но и моральные – воля, терпение, целеустремлённость,

Таким образом, как справедливо отмечает Е.В. Василенко, «сотрудники ОВД испытывают воздействие стрессогенных факторов двойного порядка: стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности и стрессоры экстремальных ситуаций, которые создают значительные трудности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий и требуют от сотрудников высокой профессиональной устойчивости, особой психологической подготовленности, умения конструктивно действовать в сложных условиях» [2].

Стрессоустойчивость можно развивать медико-психологическими средствами и физическими методиками.

Существует множество различных видов, методов и способов медико-психологической подготовки сотрудников. На каждом этапе подготовки можно проводить одни и те же методики, если они направлены на восстановление и укрепление психофизического равновесия личного состава.

Отсутствие медико-психологической и социально-правовой помощи может повлечь за собой достаточно тяжёлые вторичные осложнения в виде нарушений физического состояния (соматогенные реакции), в числе которых могут присутствовать алкоголизм, наркомания; ишемическая болезнь сердца; инфаркты, инсульты; истерические припадки, невротические и психопатические реакции, тревожно-депрессивные переживания и т.п.

Физические упражнения представляют собой простой и в то же время эффективный способ повышения стрессоустойчивости и устранения последствий чрезмерного стресса.

Наиболее элементарным способом снятия стресса путём физических нагрузок являются беговые упражнения. Получасовой пробежки будет достаточно для того, чтобы снять эмоциональное напряжение и привести мысли в порядок.

Следующим способом борьбы со стрессом является мышечная релаксация. Ее практикуют с помощью йоги, либо попеременного напряжения и расслабления мышц. Мышечная релаксация помогает почувствовать разницу между расслабленным и напряжённым состоянием, и учит управлять этими состояниями.

Ещё один эффективным способом может выступать участие в спортивных играх соревновательного характера, таких как волейбол, баскетбол,

футбол. Во время соревнования происходит не только тренировка всех мышц, сотрудники также учатся быть сосредоточенными в экстремальной ситуации, привыкают работать в команде.

Также развитие психоэмоциональной устойчивости может достигаться путем приобретения опыта принятия волевых решений в искусственно созданной экстремальной ситуации. При укреплении устойчивости следует использовать следующие средства физической подготовки:

– Упражнения, создающие различные стрессовые или экстремальные ситуации и требующие напряжения всего организма и задействования всех морально-психологических сил (упражнения с временным или пространственным ограничением, введение элемента неожиданности, риска и конкуренции в прикладных видах спорта, действия после выполнения каких-либо кардио-упражнений и т.д.).

– Упражнения, требующие выполнения поставленной задачи в непривычных условиях: бег по пересеченной местности, с горы, по сложному маршруту; полоса препятствий.

– Упражнения, требующие высокого уровня координации (специальные подготовительные упражнения на ковре (кувырки, в том числе через партнера), бои и спарринг-бои для различных видов единоборств, игры на открытом воздухе).

Не стоит забывать о развитии аналитических способностей курсантов такими видами спорта, как шахматы, шашки.

Важным аспектом деятельности сотрудников полиции и военнослужащих является дисциплинированности. Она воспитывается командиром подразделения путем установленных и обоснованных требований к себе и товарищам. На занятиях по физической подготовке должен быть выработан четкий и правильный подход к выполнению команд обучающимися.

В настоящее время любой специалист должен следить за своим здоровьем, чтобы оставаться активным и работоспособным. Сотрудники полиции и военнослужащие не являются исключением, кроме того, их профессия подразумевает ещё большие эмоциональные и физические нагрузки. Для того, чтобы справляться с ними, необходимо развивать в себе морально-волевые качества, которые в совокупности составляют фактор стрессоустойчивости, что способствует заблаговременной адаптации к выполнению оперативно-служебных и боевых задач сотрудниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апальков, А.В. Физическая подготовка как один из основных факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД / А.В. Апальков, А.В. Горбатенко, Б.А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности и образования. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2013. – С. 99-103.

2. Василенко, Е.В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям / Е.В. Василенко. – Ставрополь, 2008. – С. 136.

3. Ложкин, Г.В. Практическая психология в системах «человек – техника»: учеб, пособие / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. – К.: МАУП, 2003. – 296 с.
4. Нерезки, Ф.К. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.К. Нерезки. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
5. Романчук, С.В. Зависимость психических состояний курсантов военно-учебного заведения от их уровня двигательной активности / С.В. Романчук // Педагогика, психология и медико- биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 8. – С. 108-111.
6. Романчук, С.В. Занятия физической подготовкой как способ формирования индивидуальных и групповых психологических характеристик курсантов / С.В. Романчук, О.И. Попович // Молодая спортивная наука Украины. – Львов: НВФ «Украинские технологии», 2009. – Вып. 14. – Т.2. – С. 201-205.
7. Човдырова, Г.С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом, и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД России / Г.С. Човдырова. – М., 2000. – С. 29.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА

¹К.А. Бугаевский, ²М.В. Михальченко

Украина, г. Запорожье, ¹Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, ² Запорожский государственный медицинский университет

В современной психологии принято разделять понятия «тревога» и «тревожность» [1-8]. Согласно теории Ч.Д. Спилбергера, различают тревогу как состояние (временное переживание) и тревожность как свойство личности (устойчивая черта характера) [7]. Тревога, по мнению Ч. Д. Спилбергера, это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [7]. Что касается второго термина, то в психологической литературе встречаются разные трактовки понятия «тревожность», хотя большинство исследователей сходятся в том, чтобы рассматривать это понятие дифференцированно как ситуативное явление и как личностную особенность [1-3, 5, 6]. Вопросы, касающиеся психологических особенностей тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов и их гендерно-возрастных изменений, всегда были актуальными для спортивной психологии [1-8].

Данное исследование проводилось в 2016 году, с добровольным привлечением к нему спортсменов юношеского возраста, задействованных в ряде индивидуальных (настольный теннис и вольная борьба) и командных (волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, гандбол) видах спорта. Всего в исследовании приняло участие 78 спортсменов, их средний возраст составил

20,04±0,25 лет. Общий стаж занятий данными видами спорта составил от 3 до 10 лет. Нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ, методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина [7, 8] и интервьюирование. Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная (ситуативная) тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тестирование мы проводили с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [7, 8]. При этом – низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных баллов ≤ 30 баллов, для среднего уровня – от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности – 45 и > баллов [7, 8]. В результате исследования, были установлены следующие проявления индивидуальной тревожности, представленные в табл. 1:

Таблица 1

Личностная тревожность в индивидуальных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень индивидуальной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Вольная борьба (n=16)	3 (18,75%)	7 (43,75%)	6 (37,50%)
2.	Настольный теннис (n=14)	4 (28,57%)	5 (35,71%)	5 (35,71%)
3.	Триатлон (n=11)	3 (27,27%)	4 (36,36%)	4 (36,36%)
4.	Тяжёлая атлетика (n=11)	4 (36,36%)	2 (18,18%)	5 (45,46%)
5.	Пауэрлифтинг (n=12)	3 (25,00%)	3 (25,00%)	6 (50,00%)

Данные проведенного исследования показывают, что в индивидуальных видах спорта, из всех спортсменок (n=64) низкий уровень личностной тревожности перед соревнованиями был определён у 17 (26,56%) спортсменок, средний уровень – у 21 (32,81%) и высокий уровень личностной тревожности – у 26 (40,63%) спортсменок. Обращает на себя внимание достаточно высокое число спортсменок с высоким предсоревновательным уровнем личностной тревожности. Наиболее высоким уровень личностной тревожности выявлен у спортсменок, задействованных в силовых видах спорта. Большинство из этих спортсменок имеют спортивный и соревновательный стаж от 3-х до 4-х лет. Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в индивидуальных видах спорта, представлены в табл. 2:

Таблица 2

Ситуативная тревожность в индивидуальных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень ситуативной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Вольная борьба (n=16)	1 (6,55%)	5 (31,25%)	10 (62,25%)
2.	Настольный теннис (n=14)	2 (14,29%)	4 (28,57%)	8 (57,14%)
3.	Триатлон (n=11)	1 (9,09%)	3 (27,27%)	7 (63,64%)
4.	Тяжёлая атлетика (n=11)	2 (18,18%)	1 (9,09%)	8 (72,73%)
5.	Пауэрлифтинг (n=12)	2 (16,67%)	4 (33,33%)	6 (50,00%)

Показатели ситуативной тревожности в группе спортсменок с индивидуальными видами спорта несколько иная – низкий уровень ситуативной тревожности совокупно определён у 24 (37,50%) спортсменок, средний уровень – у 20 (31,25%) и высокий уровень ситуативной тревожности был определён у наибольшего числа спортсменок – 39 (60,94%). Данные исследования о личностной тревожности спортсменок в командных видах спорта, представлены в табл. 3:

Таблица 3

Личностная тревожность в командных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень личностной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Волейболистки (n=11)	5 (45,46%)	5 (45,46%)	1 (9,09%)
2.	Пляжный волейбол (n=10)	6 (60,00%)	4 (40,00%)	–
3.	Баскетбол (n=12)	5 (41,67%)	5 (41,67%)	2 (16,66%)
4.	Гандбол (n=15)	8 (53,33%)	6 (40,00%)	1 (6,67%)

Рассматривая показатели личностной тревожности у спортсменок в командных видах спорта (n=48), было установлено, что её низкий уровень определён у 24 (50%), или у каждой второй спортсменки. Средний уровень – у 20 (41,67%), и самым не выраженным оказался показатель высокого уровня личностной тревожности, который составил лишь 8,33% и был определён всего у 4 спортсменок. Практически во всех командных видах спорта имели место высокие и практически равные, показатели количества спортсменок с низким уровнем как личностной, так и ситуативной тревожности. При этом, высокий

уровень личностной и ситуативной тревожности был минимальным у девушек во всех командных видах спорта. Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в командных видах спорта, представлены в табл. 4:

Таблица 4

Ситуативная тревожность в командных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень ситуативной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Волейболистки (n=11)	4 (36,36%)	6 (54,55%)	1 (9,09%)
2.	Пляжный волейбол (n=10)	5 (50,00%)	5 (50,00%)	-
3.	Баскетбол (n=12)	4 (33,633%)	6 (50,00%)	2 (16,66%)
4.	Гандбол (n=15)	6 (40,00%)	8 (53,33%)	1 (6,67%)

Определение уровня ситуативной тревожности в этой же группе спортсменок, дало такой результат: низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 19 (39,58%) спортсменок, средний уровень – у 25 (52,08%) и, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 4 (8,33%).

Выводы. 1. Согласно данным проведённого исследования, установлено, что низкая и средняя степень личностной и ситуативной тревожности преобладает у спортсменок в командных видах спорта, а высокая степень тревожности преобладает у представительниц индивидуальных видов спорта.

2. Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности присущ молодым спортсменкам, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гилязетдинова, Е.М. Исследование влияния личностной тревожности и ситуативной тревоги на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / Е.М. Гилязетдинова // Студенческий научный форум-2015: сборник материалов VII студенческой научной конференции. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-trevozhnosti-v-sporte> (дата обращения: 11.02.2017).
2. Дейнеко, А.Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А.Х. Дейнеко, Н.Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 172-177.
3. Егоров, В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38-44.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. Питер, 2008. – 352 с.
5. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы

II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца. – 2013. – С. 107-110.

6. Рогачёв, А.И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – № 4 (16). – С. 659-664.

7. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12–24.

8. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

А.С. Вигуляр, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

В наш современный век музыка приобрела неотъемлемую часть жизни человека. Она сопровождает нас в разнообразных видах жизнедеятельности или, как иногда бывает, является просто фоном. Музыка оказывает на человека, как всестороннее воздействие, так и обладает способностью влиять на наше настроение и работоспособность, оказывать активное стимулирование и регулирование двигательных действий. В настоящее время использование музыки в процессе занятий физической культурой и спортом является довольно частым явлением. Отмечалось, что при параллельном прослушивании музыки и выполнении физических упражнений занимающимися во время тренировки они намного легче переносили физические нагрузки, происходило повышение концентрации внимания и сил на выполнение конкретных физических упражнений, а также наблюдалось снижение усталости и монотонности тренировочных занятий.

Ко всему этому следует отметить, что музыка является не только сочетанием звуков, ритмов и интонаций, а красочной гаммой чувств, эмоций и воображения. Сложный процесс, в котором принимают участие культурные, социальные, психоэмоциональные факторы человека считается музыкальным восприятием. В 1970 годах научно-исследовательский центр Джо Уайдера отметил интересный факт, который заключался в том, что молодые люди, которые посещали шумные рок-концерты, через некоторое время ощущали большой прилив сексуальности. При исследовании данного вопроса выяснилось, что это является результатом повышенной выработки полового гормона тестостерона, который, как известно, отвечает за рост мышечной массы.

Мелодия оказывает воздействие на всю деятельность человека, способствующую ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы проходят наиболее эффективно. Активное эмоциональное возбуждение при прослушивании привлекательных музыкальных композиций в результате даёт усиление внимания, активизацию центральной нервной системы, увеличение мыслительной деятельности, в общем, повышение работоспособности человека.

Музыкальное сопровождение можно разделить на три этапа:

1. Акустический этап;
2. Физиологический этап;
3. Психологический этап.

В первом (акустическом) этапе происходит синхронизация внутренних процессов организма и внешних движений человека.

Второй (физиологический) этап характеризуется восприятием через вестибулярный аппарат музыкальных звуков, а мышечный аппарат и связки воспроизводит ритм и интонацию. Для ритма характерно сокращение времени реакции, повышение лабильности двигательного анализатора, а также оказание влияния на холестерин обмен. Сильные доли звукового воздействия оказывают влияние на объём мощности мышечного усилия.

Для третьего (психологического) этапа характерна выработка определённых эмоций, возбуждение области мозга, которое за них отвечает. В областях, в обязанности которых входит контроль вегетативных функций происходит увеличение кровообращения.

Делая вывод по всему вышесказанному, можно отметить такие направления музыкального воздействия, как:

- влияние на моторную активность;
- влияние на вегетативные функции;
- влияние на процессы, происходящие в психике человека, его эмоции.

При восприятии музыкальных мелодий к важнейшим факторам её воздействия на человеческий организм можно отнести:

1. Громкость звука (при превышении громкости в 150 дБ возможен летальный исход). Также при усилении громкости возможно возникновение неосознанной потребности увеличения воздействия на организм вибрации определённой частоты, которая содержится в конкретном звукоядре.

2. Длительность действия звуковых колебаний.

3. Влияние фонового шума на человеческий организм. Уровень такого шума составляет примерно 20-30 дБ, он считается естественным, поэтому безвреден для организма человека.

В ходе данного исследования был проведён опрос в целях выявления закономерности воздействия музыкальных мелодий на организм человека, который занимается физическими упражнениями, и определения

актуальности и эффективности использования музыки для результатов в спорте и тренажёрном зале.

Объём выборки составил 28 человек, из которых 19 девушек и 9 юношей в возрасте от 18 до 21 года. Им предлагалось ответить на 5 вопросов анкеты.

Главные вопросы, на которые предстояло ответить спортсменам:

1) Какой жанр музыки Вы предпочитаете слушать во время тренировочного процесса?

2) Нравится ли Вам музыка, играющая в тренажёрном зале?

При анализе полученных ответов было выяснено, что большинство отдаёт предпочтение прослушиванию рока во время занятий физическими упражнениями, а именно 70 %, из которых 47 % – юношей, 23 % – девушек.

Такие жанры, как рок, транс и хип-хоп считаются наиболее энергичными и эмоциональными музыкальными жанрами. Многие из опрошенных спортсменов отмечают, что любимая музыка способствует приливу сил и бодрости, улучшению настроения, повышению работоспособности и эффективности тренировок. На второй вопрос больше 50 % респондентов ответили положительно.

К наиболее важным качествам музыки можно отнести её темп или скорость. Большое количество людей обладают инстинктом синхронизации своих движений с музыкой – топтать ногой, кивать головой. В плейлистах занимающихся силовыми упражнениями, требующими большой затраты сил и энергии, присутствуют быстрые песни с сильным, выразительным битом (ударником). При занятиях упражнениями на растяжку мышц большинство людей предпочитают слушать спокойные, медленные мелодии, которые помогают снять напряжение, расслабиться, восстановить силы.

Последние исследования дают понять, что музыка даёт не только импульс к физической нагрузке, но и мотивацию к максимальной работе во время занятий. Благодаря музыке, у людей на подсознательном уровне меняется видение тренировочному процессу и к занятиям физической культурой. Намного легче поднимать штангу, когда играет ритмичная, быстрая и приятная музыка. Также с помощью музыки повышается эффективность воздействия эмоционального канала человека, так как определёнными песнями отмечены моменты счастья или радости и их прослушивание раскрывает эмоциональный канал, помогающий человеку раскрыть полностью свой потенциал в процессе физической нагрузки.

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что музыка является эффективным средством для улучшения результатов в тренировочном процессе. Она выступает в роли важного атрибута физического воспитания разных возрастных групп. При помощи музыки можно получить удовольствие в процессе физической нагрузки, придать интерес к выполнению физического упражнения, а также повысить

настроение и придать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адайбекова, А.М. Некоторые аспекты физического воспитания: влияние жанров музыки на эффективность спортивных упражнений / А.М. Адайбекова, Г.Д. Фошина // Студенческий научный форум 2016: VII Международная студенческая электронная научная конференция. – <http://scienceforum.ru/2016/1755/21000> (обращения 3.02.2017).

2. Кулагин, С.И. Использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе гиревиков : дис. ... канд. пед. наук наук: 13.00.04 / С.И. Кулагин. – Малаховка, 2002. – 151 с.

3. <http://musclefit.info/poleznie-stati/vliyanie-muzyiki-na-trenirovku-anabolicheskiy-effekt-roka> (обращения 23.01.2017).

4. http://www.sportmedicine.ru/news_science/music-tempo.php (обращения 1.02.2017)

5. <http://zozhnik.ru/kak-lyubimaya-muzyka-vliyaet-na-trenirov> (обращения 1.02.2017)

ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ 15-18 ЛЕТ

А.В. Гирякова

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

Самосознание личности выступает в качестве процесса, благодаря которому человек познает воспринимает осознает себя и относится оценивает к себе в различных ситуациях деятельности и поведения, а также в формах взаимодействия с другими людьми. Данный процесс не может происходить без социализации человека, который сопровождается преобразованием как окружающего мира, так самого себя в соответствии с собственным опытом и точкой зрения индивида. В спортивной деятельности, как и другой деятельности человека, процесс самосознания имеет важнейшее значение, однако имеет свои особенности.

В исследованиях З.И. Рябикиной показаны следующие причины привлекательности спорта для людей современного общества, к ним относятся:

- Большое количество поездок, а значит расширение границ индивидуального освоения пространства;
- Индивидуализированный график достижений (создает ощущение управления временем);

- Спортивные достижения создают базу для повышения статуса индивида в пространстве межличностных отношений (управление общением);
- Поддержка тела в хорошей физической форме (управление телесным Я-образом);
- Формирование спортивного волевого характера (управление собой) [3, с.148].

Данные причины указывают на три основные потребности личности: потребность в самореализации; во внутренней согласованности; потребность в открытии и стабилизации единства личности во внешнем и внутреннем мире. Эти потребности могут существовать только в особой субъективной реальности, включающей в себя комплекс понятий: самосознание, самооценку, образ «Я», представление о себе, Я-концепция и т.д. [3, с.149].

Одним из важнейших факторов формирования Я-концепции является внешняя социальная среда: процесс взаимодействия и коммуникации с другими людьми, оценка деятельности другими людьми, адекватное восприятие людьми личности другого индивида. В спортивной деятельности имеются специфические отличия от других видов деятельности человека такие, как зрелищность, привлекающая большую аудиторию; конкуренция (соревновательная природа), обеспечивающая признание социального превосходства сильнейшего; стрессогенность – весь процесс занятия спортом напрямую связан со стрессом, начиная от тренировочного и соревновательного процессов, заканчивая эмоциональной неустойчивостью; и высочайшая мотивация, побуждающая подвергать ежедневным многолетним физическим и психологическим нагрузкам для достижения желаемого результата или победы.

Все это формирует определенный эгоцентрически направленный тип личности, т.е. все спортсмены по своей сущности максималисты. Высшая ступень пьедестала – это заветная мечта любого спортсмена. Одновременно это символ выражения своего «Я». Однако это может провоцировать развитие завышенной самооценки у спортсменов.

Стиль жизни спортсменов, а также их внутренний мир отличается от образа жизни и внутреннего мира неспортсменов, поэтому для оценки деятельности спортсменов и соответственно их личности недопустимо использовать стандартную оценку, применяемую для неспортсменов.

Оценивать адекватно результативность на протяжении всей спортивной карьеры невозможно без позитивной самооценки. В том случае и возникает проблема раннего ухода из спорта, завершение спортивной карьеры, связанная со снижением результативности спортсмена впоследствии травмы, как физической, так и психологической; физической и психологической усталости, а также исчерпаемости физических и психологических внутренних ресурсов организма, работающего постоянно на пределе своих возможностей. Поскольку

потеря профессиональной и личностной идентичности человека, отдавшего большую часть, а то и всю жизнь спорту, происходит довольно быстро и достаточно наличие одного из этих факторов, который снижает результативность и приводит к снижению самооффективности, а значит к неуверенности в своих силах, потере мотивации в занятии спортом и дальнейшем самоотказе в различных благах повседневной жизни, и как следствие – разрушению позитивной Я-концепции и появлению комплекса недостаточности.

Представление человека о себе, самоосознание, его отношение к социализации, отношение и восприятие его другими, а также степень активности в развитии своего «Я» - все это характеризует формирование Я-концепции человека. Я-концепция – устойчивая осознанная индивидуальная система представлений человека о себе.

Учитывая особенности спортивной деятельности, можно предположить, что Я-концепция спортсмена-пловца отличается определенной спецификой. Проведенные исследования пловцов в возрасте 15-18 лет (45 испытуемые) по тесту Гиссенского [2], который охватывал три позиции: оценка и восприятие себя как личность (Я); оценка и восприятие себя как личности с позиции мнения своего тренера (Т1); а также оценка и восприятие личности спортсмена тренером (Т), показали интересные результаты.

Спортсмены-пловцы были разделены на три группы по успешности: 1 группа (менее успешные) – это спортсмены, результаты которых значительно хуже их лучшего результата (n-10); 2 группа (средне успешные) – спортсмены, показавшие тот же результат, что и был до этого; и 3 группа (успешные) – спортсмены улучшившие свои результаты. Успешность определялась по показанным результатам пловцами на последних соревнованиях, предшествующие проведенному исследованию, показатели по тесту Гиссенского представлены в усредненных значениях в таблице 1.

По данным из таблицы видно по шкале «Социального одобрения», что более успешные 2-ой и 3-й группы оцениваю себя выше средних показателей данной шкалы, у менее успешной группы наблюдается заниженный показатель. Это говорит о том, что на полюсе высоких значений находятся спортсмены, уверенные в своей положительной социальной репутации; способности добиваться поставленных целей; уважении и высокой оценке окружающих. На другом же полюсе (низких значений) находятся спортсмены 1-й группы, неуверенные в своей репутации; подразумевающие субъективное представление о своей непривлекательности; неумении добиваться поставленных целей.

Таблица 1

Усредненные показатели шкал Гиссенского теста

	Кто оценивал	I шкала «Социального одобрения»	II шкала «Доминантности»	III шкала «Контроля»	IV шкала «Настроения»	V шкала «Открытости – замкнутости»	VI шкала «Социальных способностей»
Средние показатели		27,32-28,04	24,99-25,75	22,89-23,63	27,05-27,85	18,95-19,65	17,54-18,18
1 группа	Я	26,4	24	24,4	24,5	21,9	15,8
	T1	27,89	25,33	21,78	22,67	22,56	19,89
	T	28,44	24,44	26,26	24	22,44	20,56
2 группа	Я	28,74	25,11	26,16	22,89	21,6	16,42
	T1	28,68	26,21	24,63	23,58	21,68	18,58
	T	27,11	26,58	26,63	25,74	23	19,58
3 группа	Я	28,69	24,31	24,5	24,25	23,44	17,38
	T1	28,25	24,88	23,81	22,56	22,81	19,5
	T	29,75	24,81	26,06	24,94	22,56	19,44

Если сравнить значения данной школы с показателями тренерской оценки, то видно, что оценка тренера гораздо выше личностной оценки самих спортсменов-пловцов, а значит можно сделать выводы, что пловцы менее успешной группы недооцениваю себя, что сказывается на их результатах, показанных на последних соревнованиях.

Рассмотрев шкалу «Контроля», видно, что значения всех групп выше средних значений, это говорит о том, что у всех пловцов отсутствует легкомысленность и беззаботное поведение по отношению к их деятельности. Однако у средне успешных пловцов 2-ой группы наблюдается избыточный контроль, характеризующий педантичность и правдивость до фанатизма, что может послужить отсутствию улучшения их результатов довольно долгое время.

Любопытным моментом является то, что показатели по шкале «Настроения» у всех пловцов находятся ниже средних значений по шкале, они характеризуют подавленность, робость и зависимость, а также самокритичность. Это связано со спецификой данного вида спорта, т.к. для плавания характерна монотонность, а также постоянно повторяющаяся цикличность, от которых со временем у спортсменов возникает усталость, как физическая, так и психологическая.

VI Шкала «Социальных способностей» – характеризует на нижнем полюсе социальную слабость, необщительность, слабую способность к самоотдаче. Показатели всех групп по этой шкале находятся на нижнем

полюсе, однако значения возрастают от 1-й группы до 3-й группы, а значит, что более успешные спортсмены-пловцы активнее и общительнее, более конкурентоспособные. Можно пронаблюдать, что низкие показатели по VI шкале взаимосвязаны с показателями по шкале «Открытости – замкнутости», раскрывающей показатели на полюсе выше средних значений – спортсмены характеризуют себя как замкнутых, недоверчивых, отстраненных от других людей.

Также исследование проводилось на выявление наличия комплекса недостаточности у спортсменов-пловцов в возрасте 15-18 лет (45 испытуемые) в трех группах с разной успешностью спортивной деятельности. Результаты таковы, что в 1-й группе (менее успешной) выявлено наличие сильного комплекса недостаточности – 40% от количества испытуемых данной группы (n-10), наличие нормального комплекса недостаточности составляет 50%, у 10% не выявлено комплекса недостаточности вовсе. Во 2-й группе выявление наличия сильного комплекса недостаточности составляет 52,6% от количества испытуемых группы (n-19), нормальный комплекс недостаточности выявлен у 26,3% испытуемых, а отсутствие комплекса у 21,1%. В более успешной 3-й группе наличие сильного комплекса недостаточности составляет 50% от количества испытуемых n-16, нормальный комплекс недостаточности у 37,5%, а у 12,5% выявлено отсутствие данного комплекса. Наиболее характерно выражено наличие большего процента комплекса у менее успешных спортсменов. Можно сделать вывод о том, что наличие комплекса недостаточности влияет на результативность спортивной деятельности.

Таким образом, наблюдаются особенности «Я-концепции» у спортсменов-пловцов 15-18 лет в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Фактором, влияющим на формирование специфики «Я-концепции» спортсменов-пловцов, выступает процесс увеличения развития закомплексованности спортсменов в ходе наработки спортивного мастерства в интенсивной тренировочной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М., 1986.
2. Гиссенский тест – метод исследования личности и межличностных отношений// Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психической и соматической патологии. – Л., 1990. – С. 121-126.
3. Психология личности/ под. ред. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. - М.: Эксмо, 2007.
4. Сидоренко, Е.В. Экспериментальная групповая психология. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера: учебное пособие / Е.В. Сидоренко. – СПб, 1993. – 152 с.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Е. А. Залуцкая, И.Н. Киселева

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

Жизнь ребенка – это свой особенный мир, в котором ребенок должен развиваться, общаться, узнавать что-то новое о себе, об окружающих и многое другое. Развитие ребенка происходит прежде всего в его социальном окружении. Только создавая атмосферу творчества и радости, можно развивать личность учащегося. Психическое развитие ребенка – процесс непрерывный. Для того что бы успешно и эффективно прогнозировать, и направлять это развитие, ребенка нужно знать и понимать. Познание индивидуальности каждого ребенка, его творческого потенциала, имеющихся у него страхов, проблем эмоционального состояния.

Задача современной тренировки – воспитать спортсмена, умеющего гибко ориентироваться к изменяющимся условиям жизни. Секрет успешности – развитие коммуникативных навыков. Общение – один из ведущих механизмов социализации начинающего спортсмена, позволяющим им успешно адаптироваться к требованиям тренера, приобрести взаимопонимание со сверстниками и предупредить появление негативных качеств в социальном – становлении личности. Конечно, в этом случае самому ребенку необходимо совершенствовать свои коммуникативные способности через игровую деятельность.

Многие авторы успешность обучения связывают с игровой деятельностью так, исследование отечественных психологов (Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, Е.И. Игнатъева, В.А. Крутецкого, Н.С. Лейтеса, Я.А. Пономарева, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и другие.) показали, что игра не только способствует прочному усвоению спортсмена нового материала, но и является условием творческого преобразования у детей знаний, способствует саморазвитию личности, определяет эффективность учебно–тренировочной деятельности. «Недостаток игровой деятельности у начинающих спортсменов, отсутствие определенных запасов зрительных образов в умственном багаже или не умение их привлечь к работе в нужный момент – одна из причин низкого качества умственной работы. Недостаток игровой деятельности отрицательно сказывается на усвоение всех тренировок». Поэтому для стимулирования познавательных процессов важно обеспечить детей играми на каждой тренировки.

В соответствии с этим, **целью исследования** явилась разработка методики, направленной на развитие коммуникативных навыков у баскетболистов на тренировочном этапе

В качестве экспериментальной группы выступили тренировочная группа 1-го года обучения Селенгинской ДЮСШ. Эксперимент проводился на базе практики МАУ ДО «Селенгинской ДЮСШ». В исследовании приняли участие 9 человек.

Среди методов психологической диагностики мы использовали: 1) «Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов» (В.В. Бойко); тест «Потребность в достижении» (Ю.М. Орлов), «Диагностика типа коммуникативных установок» (В.В. Бойко).

Нами были получены следующие результаты. На рисунке 1 представлен анализ эмоциональной сферы.

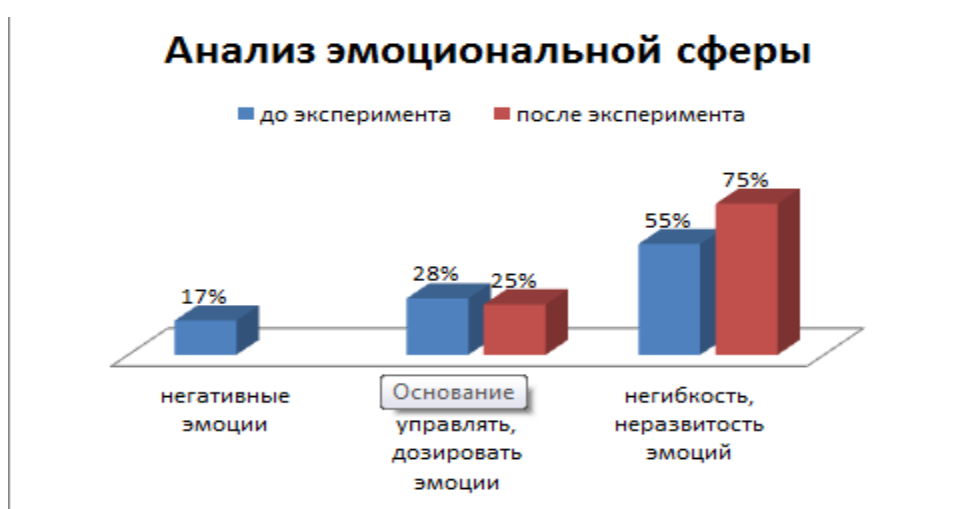


Рис. 1. Анализ эмоциональной сферы

Анализ установления эмоциональных контактов показал то, что у 50% видны эмоциональные проблемы в общении, обусловленные тем что не умеют гибко и выразительно показывать свои эмоции. У 25% эмоции усложняют взаимоотношения с партнером по команде, причина в том что не дозируют или не управляют, или не умеют их выражать. У оставшихся 15% проявляются очень сильные негативные эмоции, что мешает устанавливать контакт в команде. Из нашей гистограммы видно, что у многих членов команды произошли изменения в эмоциональной сфере, например лиц с негативными эмоциями больше не было. На рисунке 2 представлены результаты теста на потребность в достижении цели.

Потребность в достижении целей



Рис. 2. Потребность в достижении целей

Как видно из рисунка 2, у 40% ребят самая высокая потребность в достижении поставленной цели, эти ребята являются как таковыми лидерами в команде. У 50% ребят выражена средняя степень потребности в достижении. И у 10% то есть у одного человека очень низкая степень потребности в достижении спортивного результата. После эксперимента число спортсменов, чья степень в достижении возросла, например, с высокой степенью стало 60%, а со средней 40% и это еще раз подтверждает то, что методика является результативной.

Также мы провели диагностику типа коммуникативных установок, которая выявила наличие выраженной негативной установки у большинства занимающихся, которая неблагоприятно сказывается на самочувствии партнера. После окончания эксперимента был проведен повторный тест, где мы увидели улучшение результатов, у ребят значительно снизились типы негативных установок, что благоприятно сказалось на взаимоотношениях в команде.

Анализ спортивных достижений. О результативности и успехи команды можно судить по результатам демонстрируемых во время соревнований. Были рассмотрены соревнования двух видов: «Республика» и Школьная баскетбольная лига «КЭС Баскет», в которых два года подряд учувствовал тот же состав. В сезоне 2015-2016 команда участвовала в Школьной баскетбольной лиге «КЭС Баскет», в результате которой было видно, что игроки мало взаимодействовали с друг другом. На Республиканских соревнованиях ребята заняли 3 место, что уже было успехом для них.

На протяжении 2016-2017 года команда шла более увереннее, чем в прошлом сезоне, например на Республике они завоевали уже 2 место, уступив три очка в финальной игре. Участвуя в Школьной баскетбольной лиге «КЭС Баскет», команда вошла в полуфинал Бурятии.

Интересные результаты мы получили при проведении социометрии, результаты которой мы схематично изобразили в социограмме, на которой изображены взаимоотношения друг с другом, показана система контактов в

команде (рис 3b) а так же вторая социограмма, демонстрирующая что всех в команде можно разбить на типы по степени их влияния на окружающих (рис 1a) наиболее влиятельные располагаются в центре треугольника.

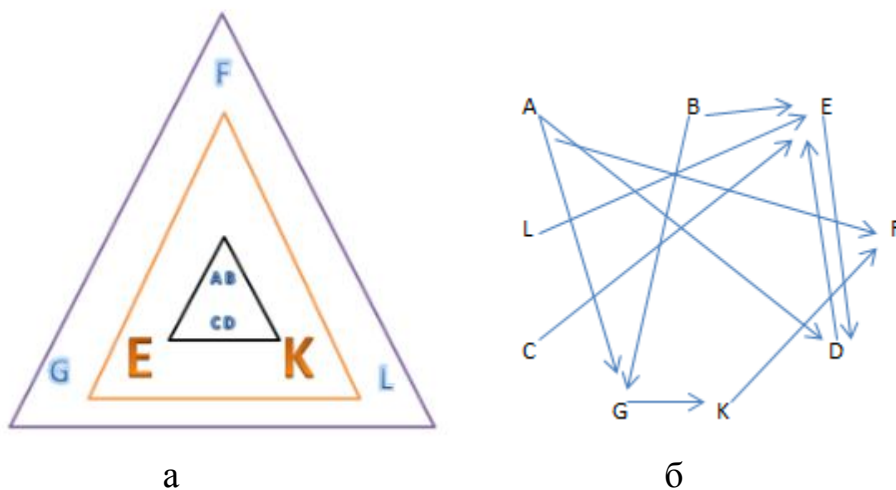


Рис. 3. Социограмма, отражающая результаты исследования коммуникативных взаимодействий в группе баскетболистов до начала эксперимента (Примечание: а - система контактов в команде, б – степень влияния на окружающих)

После окончания педагогического эксперимента, проводилось повторное исследование. Все результаты приведены на рисунке 4.



Рис 4 (а, б)

При сравнении социограмм мы сделали несколько выводов. После эксперимента можно выделить лидера группы (Е член группы) если до эксперимента этот член группы считается простым игроком, то после стало видно, что именно этот человек имеет большое влияние внутри своей команды, так как получил наибольшее количество положительных выборов. Так же можно выделить ядро из взаимно положительно связанных членов команды. Следует отметить, что команда прошла один из этапов на пути становления коллектива и определила актив команды (А, В, С, D), это свидетельствует о положительном влиянии разработанной нами методики.

Таким образом, проанализировав проблему развития коммуникативных навыков у баскетболистов, мы пришли к выводу о том, что разработанная нами

методика способствует повышению уровня коммуникативных способностей баскетболистов на тренировочном этапе обучения.

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.С. Казанцев, С.М. Казанцев

*Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет,
Иркутский юридический институт (филиал) «Академия Генеральной
прокуратуры Российской Федерации»*

В настоящее время актуальным научным направлением является исследование формирования эмоционального выгорания у педагогов. В процессе педагогической деятельности специалисты постоянно подвергаются различного рода стрессам, что, несомненно, влияет на уровень работоспособности педагога и определяет необходимость исследований в данном направлении. Эмоциональное выгорание негативно влияет на личность и провоцирует различные изменения на психическом и физиологическом уровнях.

Проблемами эмоционального выгорания в профессиональной деятельности достаточно детально занимались такие учёные как: Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Попова Т.А., Ронгинская Т.И. и др. [2, 3, 4, 5]. Ученые выделяют педагогическую деятельность, как особый специфический вид профессиональной деятельности со своими особенностями формирования процесса эмоционального выгорания, но не выявляют особенности преподавательской деятельности по отдельным дисциплинам. Это в некоторой степени закономерно. Исследования по определённым дисциплинам неактуальны, так как именно дисциплинарные различия и уровень профессионального выгорания независимы в силу похожих условий, средств и методов профессиональной деятельности.

Исследования особенностей профессионального выгорания педагогов подразделяются в основном по уровню образовательных звеньев: дошкольное, среднее и высшее звенья.

Мы хотим обратить внимание на особенности профессионального выгорания у педагогов по физической культуре. Процесс педагогической деятельности этих специалистов значительно отличается от деятельности педагогов других дисциплинарных направлений и является довольно специфичным. Одним из самых существенных отличий является наличие обширного поля практической деятельности.

Таким образом, представленное направление является недостаточно изученным, но достаточно перспективным в плане широких возможностей

применения средств и методов физической культуры в рамках программы психологической помощи и поддержки педагогов, подверженных профессиональной деформации на фоне эмоционального выгорания.

Снижение эффективности профессиональной деятельности является главной проблемой профессиональной деформации. Профессиональная деятельность преподавателя по физической культуре также отличается эмоциональной перегруженностью, высокой двигательной активностью, высоким шумовым воздействием, высоким уровнем требований к уровню владения широким кругом умений и навыков в рамках практической деятельности.

В настоящее время представлены несколько методик определения уровня эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Исследователями активно используется методика В.В. Бойко, которая позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в определённой фазе [1]. Также существует методика К. Маслач и С. Джексона, которая сформирована на основе трёхфакторной модели диагностики эмоционального выгорания. Она реализуется на основе следующих фаз: «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «редукции профессиональных достижений». На основе этой методики разработана наша отечественная методика «Профессиональное эмоциональное выгорание», которая с успехом адаптирована к определённой профессиональной деятельности [2].

Целью нашего исследования было выявление и анализ особенностей профессионального эмоционального выгорания у педагогов, преподавателей физической культуры высших и средних профессиональных учебных заведений г. Иркутска. В октябре 2016 года было произведено исследование уровня профессионального эмоционального выгорания у преподавателей по методике В.В. Бойко. Всего в исследовании принимало участие 43 педагога. Ниже представлены результаты исследования.

Результаты исследования. Первая фаза определяется как «напряжение», она является предвестником начинающегося стресса на фоне эмоционального выгорания. Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» наблюдается у 24 % респондентов в виде формирующегося симптома и 14% в виде сложившегося симптома. Симптом «неудовлетворенности собой» проявляется в качестве формирующегося симптома у 18%, а в качестве сложившегося – у 10%. Синдром «тревоги и депрессии» констатируется у 16% в качестве формирующегося симптома и у 8% – в качестве сложившегося.

Вторая фаза «резистенция» проявляется как формирование защиты во время сопротивления нарастающему стрессу. Симптом «неадекватного эмоционального реагирования» проявляется в качестве сложившегося у 40% и 10% в качестве формирующегося. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» проявляется у 32% в качестве формирующегося. У 24% респондентов симптом «расширение сферы экономии эмоции» наблюдается в

качестве формирующегося симптома. Синдром «редукции профессиональных обязанностей» констатируется у 8% в качестве сложившегося и 28% в качестве формирующегося.

Последняя фаза определяется как «истощение», она характеризуется падением общего тонуса и ослаблением нервной системы. Симптом «эмоционального дефицита» наблюдается у 18% в качестве формирующегося и у 10% в качестве сложившегося. Симптом «эмоциональной отстраненности» наблюдается у 16% в качестве формирующегося и у 7% в качестве сложившегося. Симптом «личностной отстраненности» (деперсонализация) проявляется у 15% в качестве формирующегося и у 12% в качестве сложившегося. Симптом «психосоматические и психовегетативных нарушений» проявляется у 12% в качестве формирующегося и у 5% в качестве сложившегося.

Анализ результатов исследования представлен ниже. Достаточно выраженными являются первая и вторая фаза формирования эмоционального выгорания у педагогов. Например, симптом «неадекватного эмоционального реагирования» наблюдается в качестве сложившегося у 40% респондентов. Но последняя фаза «истощения», которая, по методике Бойко В.В., является уже сложившимся признаком эмоционального выгорания, сформирована только у 8 % респондентов.

Профессиональная деятельность преподавателя физической культуры связана с необходимостью овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Поэтому умения противостоять стрессу и способы коррекции стрессовых состояний методами физической культуры находятся в профессиональной компетенции преподавателей данной дисциплины. Если педагогам других направлений необходимо этим знаниям и навыкам учить и развивать, разрабатывать практические рекомендации, вести просветительскую работу, то для преподавателей физической культуры эти знания и навыки находятся в сфере их профессиональной компетентности.

По нашему мнению и, исходя из результатов представленного исследования, формирование стресса у педагогов имеет определенные признаки нарастания, но не достигает конечной фазы «истощения», потому что у преподавателей физической культуры есть возможность сгладить и нивелировать стрессовые воздействия доступными им средствами физической культуры. Огромное количество исследований доказывает благотворное влияние на психику физических упражнений, в основном благодаря воздействию на гормональном уровне [6, 7].

Таким образом, особенности формирования эмоционального выгорания у преподавателей физической культуры значительно зависят от следующих факторов. Во-первых, наличие у педагогов профессиональных знаний и

практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, во-вторых, доступность подходящих условий и обладание возможностями для реализации представленных знаний и умений для психологической разрядки средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер. – 1999. – С. 99-105
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – 2-е изд. – СПб. Питер, 2008. – 336с.
3. Попова, Т.А. Самоактуализация как условие совладания с эмоциональным выгоранием педагога / Т.А. Попова // Современные проблемы науки и образования. – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2013. – № 6. – С 857.
4. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – М.: Наука, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85-95.
5. Фетискин, Н.П., Козлов В.В., Мануилов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануилов – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 45-48.
6. Черепкова, Н.В. Влияние спорта на психику человека [Электронный ресурс] / Н.В. Черепкова, И.А. Хлюстова // Сборник статей. Ставропольский государственный университет, 2008. — Режим доступа. — URL: Kostin072008@yandex.ru.
7. Щербатых, Ю.В. Системный подход к управлению стрессами / Ю.В. Щербатых, Н.И. Лицман, И.Н. Мещерякова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Материалы IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж, 2015. – С. 515-517.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ВЫРАБОТКУ СОЦИАЛЬНЫХ И ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА

А.А. Каптуров

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

Пауэрлифтинг - относительно молодой и плохо изученный вид спорта. Он относится к индивидуальным видам спорта, где спортсмен отвечает сам за себя. И порой кажется, что пауэрлифтер - это человек, которому кроме штанги и блинов ничего не надо. Пауэрлифтинг требует от человека стойкости, целеустремленности и достаточной силы воли, чтоб добиться хороших результатов. Изучение степени влияния пауэрлифтинга на формирование личностных качеств спортсмена, на наш взгляд, очень важно для развития данного вида спорта.

Цель: определить степень влияния занятий пауэрлифтингом на выработку социальных и нравственных качеств человека.

Задачи:

1) Определить степень влияния занятий пауэрлифтинга на коммуникабельность спортсмена.

2) Определить степень воздействия занятий пауэрлифтинга на формирование нравственных качеств спортсмена.

Гипотеза: предполагалось, что занятий пауэрлифтингом оказывают благоприятное влияние на спортсмена, содействуя формированию его личностных качеств.

Методы исследования: методы социологического исследования в форме устного опроса; статистический анализ.

Характеристика выборки. Анкету прошли 13 респондентов: 10 мужчин и 3 девушки. Возраст варьируется от 14 до 30 лет. Среди респондентов есть школьники, студенты, работники различных организаций и предприятий. Стаж спортивных занятий пауэрлифтингом варьируется от 1 до 5 лет.

Вопросы для опроса:

1) Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

2) Каков Ваш стаж занятий?

3) Знакомитесь ли с людьми во время тренировки или соревнований?

4) Как Вы воспринимаете людей, окружающих вас во время занятий?

5) Чувствуете ли Вы, что благодаря занятиям вы стали более общительны с людьми не только на тренировках, но и в быту?

6) Стали ли Вы приветливее к людям?

7) Присвойте заявленным качествам личности цифры в соответствии со степенью влияния на них занятий физической культурой и спортом от большего к меньшему (1 – наибольшее, 5 – наименьшее).

8) Участвуете ли Вы в соревнованиях?

9) Считаете ли Вы, что участие или победы на соревнованиях влияют на Ваш характер?

10) Охотно ли Вы контактируете с людьми во время соревнований?

11) Как Вы относитесь к соперникам до соревнований / во время соревнований / после соревнований?

Первичный анализ информации

Вопрос №1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

-Да (100%)

-Нет

Резюме: все респонденты имеют отношение к ФК и С.

Вопрос №2. Каков Ваш стаж занятий?

- 1 год (15,38 %)

- Два года (23,07 %)

- Более двух лет (61,55 %)

Резюме: большинство респондентов занимаются пауэрлифтингом более двух лет.

Вопрос №3. Знакомитесь ли с людьми во время тренировки или соревнований?

-Да (76,9 %)

-Нет (23,1 %)

Резюме: большинство респондентов стремятся к знакомству с людьми во время тренировки или соревнований.

Вопрос №4. Как Вы воспринимаете людей, окружающих вас во время занятий?

-Положительно (46,14 %)

-Отрицательно (23,07 %)

-Нейтрально (15,38 %)

-Больше положительно (7,69%)

-Больше отрицательно (7,69%)

Резюме: большая часть респондентов положительно воспринимают людей, окружающих их во время занятий.

Вопрос №5. Чувствуете ли Вы, что благодаря занятиям Вы стали более общительны с людьми не только на тренировках, но и в быту?

-Да (38,45 %)

-Нет (23,07 %)

-Затрудняюсь ответить (38,45 %)

Резюме: многие респонденты чувствуют, что стали более общительными с людьми в быту, однако столько же респондентов затруднились с ответом на данный вопрос.

Вопрос №6. Стали ли Вы приветливее к людям?

-Да (53,83 %)

-Нет (30,76 %)

-Затрудняюсь ответить (15,41 %)

Резюме: большинство респондентов отмечают, что стали приветливее в отношениях с людьми.

Вопрос №7. Присвойте заявленным качествам личности цифры в соответствии со степенью влияния на них занятий физической культурой и спортом от большего к меньшему (1 – наибольшее, 5 – наименьшее)

1. Целеустремленность

2. Общительность

3. Сила воли

4. Самостоятельность

5. Решительность

В этом вопросе **46,2 %** респондентов расположили свои варианты следующим образом: 1 – целеустремленность, 2 - общительность, 3 – самостоятельность, 4 – решительность, 5 – сила воли. **23,2 %** респондентов расположили немного иначе: 1 - целеустремленность, 2 -

сила воли, 3 – решительность, 4 – самостоятельность, 5 – общительность. **15,3 %** имеют следующие варианты ответа: 1 - сила воли, 2 - целеустремленность, 3 – самостоятельность, 4 – решительность, 5 – общительность. Четвертая часть респондентов, а именно **15,3 %** расположили: 1 - общительность, 2 - целеустремленность, 3 – сила воли, 4 – самостоятельность, 5 – решительность

Резюме: большинство респондентов отметили, что ФК и С прежде всего влияют на выработку целеустремленности, общительности и самостоятельности.

Вопрос №8. Участвуете ли Вы в соревнованиях?

- Да (61,52 %)
- Нет (23,1 %)
- Занимаюсь для себя (15,38 %)

Резюме: большинство респондентов принимает участие в соревнованиях.

Вопрос №9. Считаете ли Вы, что участие или победы на соревнованиях влияют на Ваш характер в лучшую сторону?

- Да (76,9 %)
- Нет (23,1 %)

Резюме: большинство респондентов считают, что участие в соревновательной деятельности помогают раскрываться им с лучшей стороны.

Вопрос №10. Охотно ли Вы контактируете с людьми во время соревнований?

- Да (76,9 %)
- Нет (23,1 %)

Резюме: большинство респондентов охотно контактирует с людьми во время соревнований.

Вопрос №11. Как Вы относитесь к соперникам до соревнований, во время соревнований, после соревнований?

Таблица 1

	До соревнований	Во время соревнований	После соревнований
Положительно	61,52 %	23,01 %	61,52 %
Отрицательно	7,69 %	46,14 %	7,69 %
Нейтрально	30,76%	30,76 %	0 %
Больше положительно	0 %	0%	30,76 %
Больше отрицательно	0 %	0%	0%

Анализируя данную таблицу, можно сказать, что большинство респондентов положительно относится к соперникам как до, так и после

соревнований. Однако во время соревнований преобладает отрицательное отношение к сопернику. Это вполне закономерно.

Выводы.

Анализируя данные, которые мы получили в ходе опроса, можно сказать, что большинство испытуемых имеют стаж занятий более двух лет, участвуют не только в тренировках, но соревнованиях.

Главными качествами, которые формируются у человека под влиянием спорта (не только пауэрлифтинга), большинство респондентов назвали в первую очередь целеустремленность, общительность, самостоятельность, во вторую очередь - решительность и силу воли.

Действительно, анализ результатов опроса показал, что занятия пауэрлифтингом сделало их более общительными на тренировках (охотно знакомятся с новыми людьми 76,9%). Многие (46%) отмечают, что стали более положительно относиться к людям во время занятий. Хотя есть и те, которые воспринимают людей нейтрально или отрицательно, что может говорить о том, что тренировочный процесс они ставят на главенствующую позицию. Повышение уровня общительности в быту показали 38,45 % занимающихся, хотя такой же процент показали респонденты, которые затрудняются ответить на этот вопрос. Можно предположить, что у этих респондентов достаточно много общения происходит не только во время занятий, но и в повседневной жизни.

Таким образом, больше половины испытуемых (52,8%) отметили, что благодаря занятиям пауэрлифтингом стал приветливее к людям. Это проявляется как в повседневной, так и в спортивной жизни. Респонденты стали охотнее заводить новые знакомства, охотнее помогать другим людям.

Большинство занимающихся указали, что победы, или даже просто участие в соревнованиях, делают их лучше. Это проявляется в отношениях к сопернику до и после соревнований. Данная тема является очень деликатной для выступающих спортсменов, ведь иногда собственный результат может зависеть от степени готовности соперника. Однако большинство испытуемых указали, что положительно относятся к соперникам как до соревнований, так и после них (61,5%). Во время соревнований, как отмечает большинство респондентов, у них превалирует отрицательное или нейтральное отношение к соперникам. Это помогает им настроиться на победу. Итак, наше исследование подтвердило выдвинутую гипотезу.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.В. Костяная, И.Н. Киселева

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

Хоккей с мячом – популярная русская игра со своей богатой историей и традициями. Она способствует закаливанию, укреплению здоровья и формирует социально значимые черты спортсмена. Перспектива включения русского хоккея в программу зимних Олимпийских игр требует от тренеров тщательного отбора и хорошей спортивной подготовки спортсменов.

В городе Иркутске, уже многие годы, существует лучшая школа женского хоккея с мячом «Рекорд». Воспитанники всех возрастов не раз занимали высшие награды на Всероссийских и Международных соревнованиях, и являются основой сборных команд России.

К сожалению, на сегодняшний момент, уровень женского хоккея с мячом в России стремительно падает вниз, и как следствие остро стоит вопрос набора девочек в секции хоккея с мячом. Группы набираются очень медленно, поэтому одна из главных задач, стоящая перед тренером, сохранить состав групп. Исходя из этого, составление методики формирования интереса к занятиям по хоккею с мячом у девочек на начальном этапе подготовки может решить сложившуюся сложную ситуацию по набору в секции.

Целью исследования явилась разработка методики формирования интереса к занятиям хоккеем с мячом у юных спортсменок на этапе начальной подготовки и проверка ее эффективности.

Исследование проводилось на базе СШ «Рекорд», г. Иркутск. Для проведения экспериментальной работы задействовались спортсменки, занимающиеся в отделении хоккея с мячом. Всего приняли участие 32 человека. Состав экспериментальной группы 16 человек, контрольной 16 человек.

Нами были использованы следующие методы диагностики: ассоциативный тест, диагностика структуры учебной мотивации по Т.Д. Дубовицкой, педагогическое наблюдение. Основой, разработанной нами методики, стала программа, включающая тренировочные занятия фитнес и аэробики. Так же в программу были включены мастер-классы, беседы с родителями, посещения Чемпионата Мира по хоккею с мячом среди девушек, проходящий с 22 по 26 февраля 2017 г. в г. Иркутске.

В рамках нашего исследования, мы провели анализ уровня мотивации для занятий хоккеем с мячом. Результаты ассоциативного теста [2] изображены в таблице № 1.

Таблица 1

Сводные результаты (ассоциативный тест)

На начало эксперимента				
Вид мотивации	ЭГ		КГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Внутренняя	7	43,75	6	37,50
Внешняя	9	56,25	10	62,50
Итого:	16	100	16	100
На конец эксперимента				
Вид мотивации	ЭГ		КГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Внутренняя	14	87,50	10	62,50
Внешняя	2	12,50	6	37,50
Итого:	16	100	16	100

Из результатов, представленных в таблице, мы можем увидеть, что уровень мотивации на начало эксперимента в группах незначительно отличается. Как у экспериментальной, так и у контрольной групп преобладает внешняя мотивация к занятиям хоккеем с мячом.

На конец эксперимента показатели значительно меняются. В экспериментальной группе только 2 человека показали результат с внешней мотивацией. В контрольной группе так же увеличился уровень внутренней мотивации, 6 человек показали результат с внешней мотивации.

Таблица 2

Сводные результаты диагностики структуры учебной мотивации по Т.Д. Дубовицкой

На начало эксперимента				
Вид мотивации	ЭГ		КГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Внутренняя	7	43,75	7	43,75
Внешняя	9	56,25	9	56,25
Итого:	16	100	16	100
На конец эксперимента				
Вид мотивации	ЭГ		КГ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Внутренняя	16	100	12	72
Внешняя	0	0	4	25
Итого:	16	100	16	100

Интересные оценки мы получили при обработки данных по диагностики Т.Д. Дубовицкой [1]. Анализ данных предварительного исследования показывает, что результаты уровня мотивации совпадает с результатами ассоциативного теста, преобладает внешняя мотивация. А вот итоговые результаты ярко показывают, что уровень внутренней мотивации возрос, а в экспериментальной группе он составил максимальное значения.

Таким образом, разработанная методика по формированию интереса к занятиям хоккеем с мячом у юных хоккеисток является эффективной и поставленная нами гипотеза подтвердилась.

Следует отметить, что благодаря данному исследованию была внедрена методика формирования интереса к занятиям хоккеем с мячом, была проведена работа с родителями, которые положительно отзывались об эффективности применяемых методов, были отмечены положительные изменения у юных хоккеистов. В связи с этим, в дальнейшем планируем продолжать использовать данную методику в тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рубцов, В.В. Периодическое научно-практическое издание / В.В. Рубцов. – М.: Издатель: ГБОУ ВПО г. Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет». - 109 с.
2. Лейбин, В. М. Психоанализ: Учебное пособие / В.М. Лейбин. - 2-изд.- СПб. Питер, 2008. - 592 с.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН-РОДИТЕЛЬ» КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.В. Кузнецова, Н.Г. Богданович

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

Успехи спортсменов в спорте высших достижений целиком и полностью обусловлены качеством работы на уровне детско-юношеского спорта. Поэтому для современных специалистов характерно сознание необходимости психологического сопровождения всех этапов карьеры, начиная с этапа начальной подготовки [3; 5; 7].

Однако следует отметить, что психологическое сопровождение необходимо не только юным спортсменам, но и их родителям. В литературе по проблеме сопровождения есть материалы, указывающие на то, что носителем любой проблемы выступает не только сам человек, но и его семья, его близкое средовое окружение [2; 4].

Современный спорт – несомненно, трудный вид деятельности для родителей и детей. В тренировочной деятельности и вне ее юные спортсмены ощущают огромное давление, и родители, у которых нет опыта в спорте высших достижений, далеко не всегда это осознают. Непонимание вопроса может стать причиной стресса для всей семьи юного спортсмена.

Поскольку дети младшего школьного возраста (чаще всего именно в этом возрасте родители приводят детей в спорт) очень зависимы от мнения

взрослых, поэтому необходимость психологически грамотного отношения родителей к занятиям ребенка спортом повышается.

В ходе исследования по проблеме психологического сопровождения юных спортсменов в условиях ранней специализации нами было проведено анкетирование ретроспективного характера, по выявлению типичных трудностей на начальном этапе спортивной карьеры, в котором принимали участие профессиональные спортсмены, члены Сборной страны по дзюдо, в количестве 50 человек. Несмотря на то, что исследование было организовано специально для изучения другой темы, нами были получены очень интересные результаты, относящиеся к данной проблеме. Итак, 32% опрошенных, в графе «что помогало справиться с трудностями», несмотря на свободный ответ, отмечают поддержку родителей, родственников, то есть правильное отношение родителей к занятиям ребенка спортом.

Таким образом, становится очевидным, что от родительского воспитания и отношения во многом зависит то, как сложится спортивная карьера ребенка.

Дети младшего школьного возраста обычно отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. В том случае, если дети обладают ярко выраженными отрицательными формами поведения такими, как капризность, упрямство, это является свидетельством недостатков семейного воспитания. Капризность и упрямство - это определенная форма протеста ребенка на требования к послушанию, дисциплине, которые предъявляет школа, спортивная секция. Также у детей может проявляться такая отрицательная черта, как лживость, причиной которой может стать буйная фантазия, либо желание утаить плохой поступок из-за боязни наказания. Ввиду того, что в младшем школьном возрасте характер еще только формируется, важно предупредить переход этих часто временных, случайных психических состояний в закоренелые черты характера [6].

Также одним из проявлений младшего школьного возраста является неспособность контролировать свою двигательную активность, связано это также с трудностями в произвольной регуляции поведения, что видно в неорганизованности, невнимательности, зависимости от взрослых. Причину недостаточного уровня развития произвольности поведения ребенка при отсутствии первичных нарушений ищут в особенностях семейного воспитания: это либо потворствующая гипопротекция (вседозволенность, отсутствие ограничений и норм), либо доминирующая гиперпротекция (полный контроль действий ребенка со стороны взрослого) [6].

Исследования в сфере спорта по проблеме влияния семейного воспитания проводила Е.Е. Хавацкая. Согласно результатам ее исследования, в котором с помощью ретроспективного и актуального опросов, психолого-педагогических наблюдений, бесед с родителями, тренерами и юными спортсменами приняли участие 191 человек, было выделено три типа отношений родителей к занятиям ребенка спортом, которые могут создавать трудности для юных спортсменов в

сфере адаптации к требованиям вида спорта, тренера, спортивного коллектива и др.: негативное, компенсирующее и безразличное [7].

Безразличное отношение к занятиям ребенка характеризуется тем, что родители не до конца понимают значимость социальной поддержки, а это может привести к возникновению чувства неуверенности у юного спортсмена в правильности своих действий и поступков, формированию эмоциональной отстраненности между ним и родителями. Негативное отношение заключается в том, что в свою очередь плохо сказывается на мотивации к тренировкам, возникновению чувства вины, боязни наказания и др. Для компенсирующего отношения характерно непонимание родителей важности приобретения ребенком собственного опыта успехов и неудач. В этом отношении родители больше переживают за свой социальный статус.

Родители определенно оказывают влияние на ребенка собственным поведением, интегральными образованиями личности [3]:

- ценностными ориентациями супругов (семейными ценностями),
- родительскими установками и ожиданиями,
- родительским отношением,
- родительскими чувствами,
- родительскими позициями,
- родительской ответственностью,
- стилем семейного воспитания.

Для начального этапа занятий в спорте характерны взаимоотношения в треугольнике «тренер-спортсмен-родители». Итак, согласно данным В.К. Бальсевича, обобщившего материалы немецкой прессы, 80% тренеров ограничивают участие родителей в спортивной карьере детей ролью спонсоров (оплата расходов). Более половины тренеров категорически против любого вмешательства родителей в тренировочный процесс. Многие тренеры отмечают вред тщеславия родителей для становления спортивной карьеры спортсменов. Группа немецких социологов пришла к выводу, что – «идеальный» родитель для тренера тот, который обеспечивает ребенку бытовые условия, необходимые для успешного учебно-тренировочного процесса, готовый жертвовать для него своим временем и деньгами – и не больше [1].

Следовательно, можно сделать умозаключение, что наиболее «проблемными» родителями являются компенсирующие родители, которые хотят самоутвердиться за счет ребенка, вернее, за счет его успехов, и гиперопекающие родители, которые своей опекой не дают развиваться самостоятельности, лидерским качествам ребенка.

В работах Кузьменко Г.А. отмечается, что каждый родитель, воспитывающий юного спортсмена действует согласно личному жизненному сценарию, притом играя различные социальные и личностно-комфортные роли: «ребенка», «родителя», «взрослого», - не взирая на потребности собственного ребенка. Как отмечает Кузьменко Г.А., тренеру-педагогу легче общаться с «родителем-взрослым», который понимает и принимает информацию, оценивая

трехпозиционную систему мнений, взглядов, интересов тренера, ребенка и лично самого родителя, и способен рассмотреть ситуацию со всех сторон, не цепляясь за собственное мнение. Однако, чаще всего ситуация такова, что родители в своих проявлениях придерживаются ролевой позиции – собственно «родитель», поучая и ребенка, и тренера, считая свое мнение единственно правильным. Также непросто складывается общение с родителем, играющим роль «ребенка», поскольку, по мнению данного типа родителей, ему все обязаны. По словам Г.А. Кузьменко такому родителю все должны: «Должны создать условия, должны поставить его ребенка в комфортные виды деятельности, должны видеть в его ребенке спортивную одаренность, талант, который требует особенного отношения» [3]. Однако такой «родитель-ребенок», если что-то пойдет не так, и результат не будет соответствовать ожиданиям, обвинит всех окружающих: тренера, неадекватное судейство и даже собственного ребенка, не осознавая, что вместо поддержки, которая так нужна юному спортсмену, родитель наносит психологическую травму своему ребенку [3].

Для здоровьесберегающего развития личности ребенка, начинающего свою карьеру в спорте, родителям следует понимать важность и необходимость психологической поддержки ребенка. Ведь родители могут как взрастить в ребенке веру в себя, так и заложить зерно неуверенности в успех, в свои силы.

Таким образом, успешное развитие юного спортсмена единственная цель, которая может стать одинаково значимой для тренера, самого спортсмена и его родителей. И основная задача для достижения этой цели сплотиться и стать единомышленниками, чтобы воспитать здорового, развитого, способного справляться с любыми трудностями ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Газман, О. С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О. С. Газман // Новые ценности образования. – М.: ИННОВАТОР, 1996. – Вып. 6. – С. 10-37.
3. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9–12 лет [Электронный ресурс] / Г. А. Кузьменко. – Режим доступа http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171484
4. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников / А. В. Мудрик. – М.: Педагогика, 1984. – 112 с.
5. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб, пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 1999.
6. Терехин, В. А. Семья и общество / В.А. Терехин. – Ростов-на-Дону: Знание, 1989.
7. Хвацкая, Е. Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом / Е. Е. Хвацкая // Ананьевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – СПб. 1998. – 210 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ НОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС

Е.М. Кучарова, И.Н. Киселева

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 современной системе образования предметом внимания и обсуждения всегда был, есть и будет вопрос о совершенствовании, развитии физического воспитания школьников.

Значимость физической подготовки наравне с интеллектуальным, духовным и психологическим развитием школьников необходимо прививать уже в детстве.

Перед учителем физической культуры встает проблема объяснения значимости физического воспитания и побуждения школьников к занятиям физической культурой, вести касательно своего здоровья правильный образ жизни, направленный на развитие физических качеств и двигательной активности.

Следует отметить, что школьная пора является переходным и значимым моментом в жизни школьников, начинается новая – учебная деятельность! Другой режим дня, соблюдение расписания, правил, обязанностей влекут за собой трудности во взаимоотношениях ребенка с семьей и сложности в учебе.

Особо важным вопросом для педагога физической культуры является не только побуждение, мотивирование школьников заниматься физической культурой, но и заботиться о своем здоровье самостоятельно и регулярно.

В основе этой работы лежит создание представления у ребенка положительного "образа я", приобретение нужных для физического развития и воспитания таких качеств, как ловкость, пластика, координация, закалка, скорость, стойкость и др.

Целью нашего изучения является разработка и проверка эффективности применения методики формирования мотивации к занятиям физической культуры детей младшего школьного возраста с учетом новых требований ФГОС.

Изучение наше организовано было на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г.Усолъе-Сибирское, в ходе которого приняли участие 89 школьников 7-10 лет (43 девочки и 46 мальчиков).

Для реализации поставленных задач с учетом новых требований ФГОС были применены следующие приемы и методы: словесные, проблемно-поисковые, наглядные, системы наблюдения, контроля и самоконтроля над собой и др.

Мотивация, побуждение к занятиям спортом на протяжении всей спортивной карьеры обусловлена как внутренними, так и внешними факторами.

Следует сказать, что достижение спортсменом высоких результатов (его самоотдача) вероятны только в совокупности общественного и индивидуального побуждений. Пренебрежение хотя бы одним из них приводит к отрицательному результату.

Предполагаем, что формирование мотивации к занятиям физической культурой детей младшего возраста с учетом новых требований ФГОС будет эффективным при соблюдении следующих педагогических условий:

- повышение уровня физкультурного образования родителей;
- внедрение системных урочных и внеурочных форм работы, направленных на реализацию индивидуальной двигательной потребности, укрепление и поддержание физического здоровья, пропаганду здорового образа жизни, ознакомление с различными видами спорта, в том числе с национальными и экстремальными.

Поэтому в нашу программу вошли следующие главные тезисы:

1. Работать над эмоциональным микроклиматом тренировок (добавлять подвижные игры и соревнования), вызывать приятные эмоции у детей, так как радость и положительное настроение являются значимыми моментами привлечения их в спорт и продолжения тренировок.

2. Организовывать досуг вне тренировочных занятий (ведение тематических бесед, проведение праздников, походов, экспедиций, поездок и др.);

3. Создавать комфортные условия в группе, коллективе:

- атмосферу уважения друг к другу; заботу о ближнем, об интересах одноклассников, товарищей; терпение к неудачам других;
- условия, при которых дети бы ощутили свою значимость, несли ответственность за свои результаты, испытывали бы гордость от порученной работы.

4. Уделять внимание отношениям с подопечными, быть добрым и справедливым, проявлять взаимное уважение друг к другу.

Стоит указать на то, что у школьников начал появляться интерес к занятиям физической культурой. Дети начинают заниматься спортом, ощущая при этом двигательную активность – 73%; совет друзей и товарищей – 14%; волю родителей – 13%.

Важным побуждением и мотивацией к занятиям спортом у детей являются: общение с товарищами – 13%; расположение к тренеру – 11%; содержание тренировочного процесса – 90%; факторы вне тренировок (экспедиции, походы, праздники, поездки) – 19%.

Досуг, который проводят школьники вне тренировок, занимает важное место в их понимании и представлении о «совершенной» жизни спортивной команды как коллектива: общее совместное празднование дней рождений и

других праздников – 11%; экспедиции и походы на природу – 30%; поездки на дальние расстояния – 19 %.

Среди пожеланий и рекомендаций к способам разнообразить спортивную жизнь были: включать не только тренировки, но и игры – 19%; организовывать побольше соревнований – 15%; уделять внимание спортивной деятельности – 80%.

Качества, которыми привлекает тренер детей к своим занятиям спортом, можно разделить на следующие: смелость, выносливость (30%), спортивный дух (60%), волевой характер (70%), личные достижения и результаты тренера (80%).

Таким образом, разработанная программа по формированию мотивации к занятиям физической культуры детей младшего школьного возраста с учетом новых требований ФГОС является эффективной по причине того, что показывает отношение детей к занятиям физической культурой и степень развития их физической подготовки.

В основе психологического сопровождения школьников лежит формирование положительного отношения к занятиям физической культурой желанием к успеху, победе, первенству и результату.

Внедрение разработанной нами программы со школьниками изменило их представление о занятиях физической культурой наряду с такими составляющими, как: побуждение, вера, убеждение, твердость духа, самооценка и др. При включении детей школьного возраста в общий учебный процесс, коллективную деятельность раскрывается личность, индивидуальность человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология /И.А. Зимняя. - М., 2009.
2. Манукян, С.П. Стимулы, мотивы и цели субъектов целепорождающего обучения /С.П. Манукян.- М. 2005. - 359 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ КОНТАКТНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. СПОСОБЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

И.В. Ольховой, Н.Г. Богданович

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 данного исследование обусловлена тем, что многие тренеры не уделяют должного внимания повышению эмоциональной устойчивости спортсменов-единоборцев. Практика спортивных поединков показывает, что многие спортсмены, занимающиеся контактными

единоборствами, не имеют самых простых навыков использования приемов саморегуляции, это в свою очередь становится серьезной проблемой для дальнейшего развития высококвалифицированного спортсмена. В связи с повышением уровня спортсмена, повышается и его конкурентно способность, это накладывает на спортсмена определенный груз ответственности, с которым ему не всегда удается справиться. Спортсмены, которые были подвержены панике, психологическому давлению, и прочим негативным факторам и не смогли противостоять им, чаще показывают неудовлетворительный результат в поединке, а порой и вовсе не выходят на бой. На наш взгляд, одной из важнейших задач тренера, наряду с задачами физической подготовки спортсмена, по праву должна считаться задача, связанная с воспитанием у спортсмена навыков саморегуляции, передача ему знаний и опыта саморегуляции, которыми он мог бы пользоваться в подготовке к поединкам. Это, в свою очередь, поможет спортсмену более стойко и уверенно переносить стрессовые ситуации, и использовать весь полученный арсенал имеющихся у него приемов.

Приведенные в данной публикации результаты исследования были получены при изучении спортсменов-единоборцев (на примере вида спорта «Универсальный бой») на этапе высшего спортивного мастерства. Все спортсмены, принявшие участие в исследовании, имеют звание МС России.

Целью данного исследования являлось выявление эмоциональной устойчивости спортсменов контактных единоборств, отличающихся разной успешностью спортивных выступлений.

Боевое искусство и Спортивное единоборство для многих людей воспринимаются как синонимы, имеющие одинаковый смысл. Но более глубокий и содержательный анализ данных видов спорта, основанный на проникновении в историю и философию этих видов, помогает выявить ряд различий между ними.

Так, например, В.С. Гарник в своем учебном пособии «Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов» отмечает, что, в боевом искусстве важную роль играет духовность и даже религиозность, также ему присуще формирование этических качеств и характера бойца [1].

Единоборство – же имеет более спортивную направленность, задачей которого является выполнение спортивных нормативов, достижение результатов и представление своей страны на международной арене.

Опираясь на прочитанные источники, мы можем провести четкую грань между этими двумя понятиями. На наш взгляд, боевое искусство рассматривает человека не только как физический объект, но и как нечто ментальное и духовное, изучая не только его физическую силу, но и духовную, или как говорят на Востоке - энергию «Ци». Так, например, у самураев действовал свой кодекс «Бусидо», который как раз и влиял на духовную составляющую воина.

Единоборства же имеют другое направление, их целью является, соревновательная деятельность, выполнение различных спортивных

нормативов, таких как 1, 2, 3, разряды, КМС, МС, МСМК, и т.д., привязывая все это к какой либо спортивной карьере, будь то любительской или даже профессиональной.

Но даже в этих двух разных направлениях есть общая черта, это эмоциональная устойчивость, ведь если воин не был готов к бою, то он и не мог провести бой успешно, он и не имел права считаться воином. Так же и в единоборствах, спортсмен должен уметь противостоять стрессу, панике, и уметь контролировать свое тело, управлять своими эмоциями.

В работе Е.П. Ильина «Психология спорта» приведены основные факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость спортсмена в процессе соревнований:

1. Значимость соревнований, на эмоциональную устойчивость спортсмена может влиять уровень соревнований и их значимость, это связано с уровнем налагающей ответственности на спортсмена.

2. Уровень конкуренции на соревнованиях и уровень конкуренции конкретно в его весовой категории.

3. Регламент проведения соревнований, различные отклонения от регламента, незапланированные задержки поединка, перенос поединка, или затягивание с началом поединка.

4. Окружение спортсмена, это прямо влияет на эмоциональную устойчивость спортсмена, в период настроя на поединок, с ним должен находиться либо тренер либо старший товарищ по команде, данное направление сугубо индивидуальное.

5. Личностные свойства спортсмена, такие как тип темперамента, свойства нервной системы, так у спортсменов с неустойчивой нервной системой риск эмоционального дисбаланса возрастает гораздо больше.

6. Отношения с командой, или другими словами психологический климат в команде, спортсмену, входящему в ринг необходима поддержка своей команды.

7. Присутствие на соревнованиях важных для спортсмена людей, членов семьи, друзей, любимой девушки, или тренеров.

8. Самостоятельное владение способами само - регуляции [2].

В психологии спорта различают три типа предстартовых состояний.

- **Состояние боевой готовности**, характеризующееся оптимальной степенью эмоционального напряжения, является наиболее благоприятным состоянием для состязательной деятельности. В данном состоянии спортсмен испытывает прилив сил и энергии, готов к проведению поединка с полной самоотдачей.

- **Предстартовая лихорадка** – сопровождается повышенным эмоциональным напряжением, проявляется при намерении достичь высокого спортивного результата, в сфере эмоций проявляется нестабильность переживаний, что приводит к проявлению агрессии, раздражительности, провалов памяти, не способностью скоординировать себя, потеря аппетита,

изменение ритма ЧСС, повышением АД, обильным потоотделением и расстройством желудочно-кишечного тракта.

- **Предстартовая апатия** – Порой если спортсмен находится продолжительное время в эмоциональном напряжении, то его состояние из эмоционального возбуждения сменяется состоянием торможения или иными словами «спортсмен перегорел», так же факторами вызывающими апатичное состояние могут быть :

1. Перетренированность спортсмена.

2. Потеря интереса (мотивации) к выполняемой деятельности.

В период апатии спортсмен испытывает чувство страха и неуверенности в себе, так же может сопровождаться безразличием к соревновательной деятельности. Нарушаются координационные способности, страдают скоростные качества, а так же появляется чувство сонливости и слабости в организме. В состоянии апатии, торможению подвергаются наиболее уязвимые звенья нервно-психологической функции, такие как мотивационная направленность, чувство лидерства и т.д. [2, 4].

Так же в период соревнований на спортсмена могут оказывать влияние и его соперники, постоянное воздействие по средствам беседы, или поведение которое может отрицательно воздействовать на бойца, в таких случаях спортсмену необходимо уйти с тренером или старшим товарищем в зону команды, и уже там дожидаться выхода в ринг.

Предметом нашего исследования стало изучение соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов-единоборцев, как фактора преодоления негативных предстартовых состояний и достижения успеха в соревновательном поединке.

В исследовании приняли участие 3 девушки и 4 мужчин, занимающихся «Универсальным боем» и имеющих звание «Мастер спорта России».

В период наблюдения за испытуемыми было выявлено, что в соревновательном периоде стрессам подвержены в большей степени девушки, и в меньшей - мужчины. Эти выводы были сделаны на основе полученных данных наблюдения за спортсменами в процессе Первенства и чемпионата Сибирского федерального округа 2017 года. Наблюдение осуществлялось при помощи методики наблюдения для изучения эмоциональной устойчивости, основанной на наблюдении за поведенческими реакциями спортсменов.

Кроме того, для исследования был использован опросник В.Э. Мильмана, результаты опроса спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов-единоборцев по методике В.Э. Мильмана

№ Испытуемого	СЭУ Соревновательная эмоциональная устойчивость	СР Саморегуляция	М – Э мотивационно энергетический показатель	Ст - П
Испытуемый 1	- 3 (снижение)	0 (сред. знач.)	0 (сред. знач.)	1 (повышение)
Испытуемый 2	- 9 (снижение)	1 (повышение)	- 2 (снижение)	-4 (снижение)
Испытуемый 3	- 8 (снижение)	- 2 (снижение)	2 (повышение)	-4 (снижение)
Испытуемый 4	- 11 (снижение)	2 (повышение)	1 (повышение)	0 (сред. знач.)
Испытуемый 5	0 (сред. знач.)	2 (повышение)	1 (повышение)	0 (сред. знач.)
Испытуемый 6	2 (повышение)	- 1 (снижение)	2 (повышение)	2 (повышение)
Испытуемый 7	1 (повышение)	0 (сред. знач.)	1 (повышение)	- 2 (снижение)

Полученные результаты показали, что в группе у 57% испытуемых наблюдается явное снижение соревновательной эмоциональной устойчивости, у 14% - соревновательная эмоциональная устойчивость находится на уровне средних значений, и только у 29% наблюдается повышение соревновательной эмоциональной устойчивости.

Результаты исследования свидетельствуют о сделанном нами предположении о том, что в современном спорте даже на уровне спортсменов высокого класса все еще не решена проблема формирования навыков саморегуляции предстартового и предсоревновательного состояния спортсмена.

В тоже время, используя накопленный опыт боевых искусств, можно, на наш взгляд, с успехом применять некоторые общие и специальные дыхательные упражнения, направленные на подведение спортсмена к поединку. Данные упражнения не только помогают создать или сохранить спокойствия, необходимого при конкретном поединке, но и сформировать навыки саморегуляции предстартовых состояний у спортсмена.

В единоборствах дыхание играет важную роль, ведь спортсменам часто приходится менять темп ведения поединка, повышая или снижая интенсивность, дыхание может не только насыщать организм кислородом и выводить углекислый газ, но также оно может выполнять функцию психорегулирования. Правильное дыхание позволяет спортсмену входить в боевое состояние, либо наоборот успокоить организм при чрезмерном напряжении, подготовить организм к нагрузке или успокоить его, сняв раздражение и волнение, для правильного подконтрольного дыхания, спортсменам стоит ознакомиться с комплексами общих и специальных дыхательных упражнений. Данные упражнения подробно описаны в китайской дыхательной гимнастике *Ци – гун* и в упражнения Пранаямы из индийской *Хатха – йоги*.

Общие дыхательные упражнения оказывают позитивное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную системы, нормализует АД. Также

оказывают положительное влияние на нервную систему, прекрасно снимают чувство тревоги и апатии, являются прекрасным упражнением для стабилизации психоэмоционального состояния.

Различают несколько типов дыхания.

1. Техника нижнего дыхания. выполняется путем полного выдоха и медленного вдоха, при этом выпячиванием живота вперед, положение груди и плеч не должно меняться, после медленно выдыхая втяните живот, данное упражнение необходимо выполнять перед зеркалом для контроля своего тела, и правильностью выполнения движений. При выполнении должна присутствовать слитность, и прямое положение спины. После того как изучена техника нижнего дыхания можно переходить к технике среднего дыхания.

2. Техника среднего дыхания. Также данная техника дыхания имеет название грудное дыхание. При выполнении данной техники необходимо удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в стороны.

Основной задачей при выдохе является не сокращать грудную клетку. Ребра должны опускаться за счет расслабления межреберных мышц. При изучении можно использовать контроль выполняемого действия путем постановки рук на живот и грудь, это необходимо для определения подвижности ребер. В дальнейшем при повышении мастерства можно отказаться от должного контроля.

3. Техника верхнего дыхания. В повседневной жизни верхнее дыхание может быть вызвано стрессовой ситуацией, данная реакция является непроизвольной и может быть так же привязана к схватке в рукопашном бою. В данном случае необходимо принять одну наиболее удобную позу, предварительно сделав полный выдох, после необходимо произвести вдох таким образом, чтобы в движение приводилась только грудная клетка, а живот и ребра находились в пассивном состоянии. В финальной фазе вдоха, когда верх легких наполнится кислородом необходимо поднять плечи, затем, опуская плечи и грудную клетку необходимо произвести выдох каждый из перечисленных видов необходимо выполнять от 1 до 5 минут в течении 3 недель.

4. Техника полного дыхания. Данная техника дыхания разучивается только после освоения первых трех техник. Приняв любое комфортное положение необходимо произвести полный выдох, затем заполняя каждый отдел легких начиная от нижнего к верхнему, необходимо произвести глубокий вдох, в финальной фазе необходимо задержать дыхание и произвести выдох. Выдох может производиться двумя разными способами

1 – й способ, выдох первоначально из нижней части легких, потом средней, и в завершении верхней.

2 – й способ противоположный первому, начиная с верхней, переходя к средней и нижней частям мы производим выдох.

Первое время (1-2 месяца) можно использовать первый тип выдоха. После можно выполнять паузы после вдоха, которые будут равны по времени

фазе вдоха и выдоха. Однако их продолжительность вдвое больше чем длительность пауз.

При выполнении вдоха и выдоха можно производить счет про себя, чтобы уравнивать фазы между собой, постепенно увеличивая их длительность.

Время выполнения такого способа дыхания на начальном этапе не должна превышать 2 - х минут в дальнейшем необходимо увеличивать время на 1 минуту с каждой неделей, постепенно повышая его до 10 мин. Следует помнить, что необходимо сосредотачиваться на каждом акте дыхания. Рекомендуется заниматься дыхательными упражнениями, либо ранним утром, либо поздним вечером.

Специальные дыхательные упражнения.

Упражнения направлены на повышение готовности организма к стрессовым или экстремальным ситуациям, возникающим в процессе ведения схватки. В качестве примера мы предоставим два типа специальных дыхательных упражнений по японской системе *Ибуки* (разновидность *цигуна*), которые можно с успехом использовать для формирования навыков саморегуляции предстартовых состояний у спортсменов-единоборцев.

Ибуки, этому способу присущи две фазы, первой фазой является быстрый и мощный вдох через нос, от 0,5 до 1 сек. И длительный выдох не менее 5 секунд через рот, сопровождающейся напряжением всего тела. Выдох может быть похож на выкрик, но не переходящий в него, чем – то похожее на шипение и хрип. Легче всего выполнять в положении стоя И.п. ноги на ширине плеч, на быстрый вдох поднимаем руки к подмышкам ладонями вверх, с медленным выдохом руки опускаются вдоль тела ладонями вниз (Рис. 1).

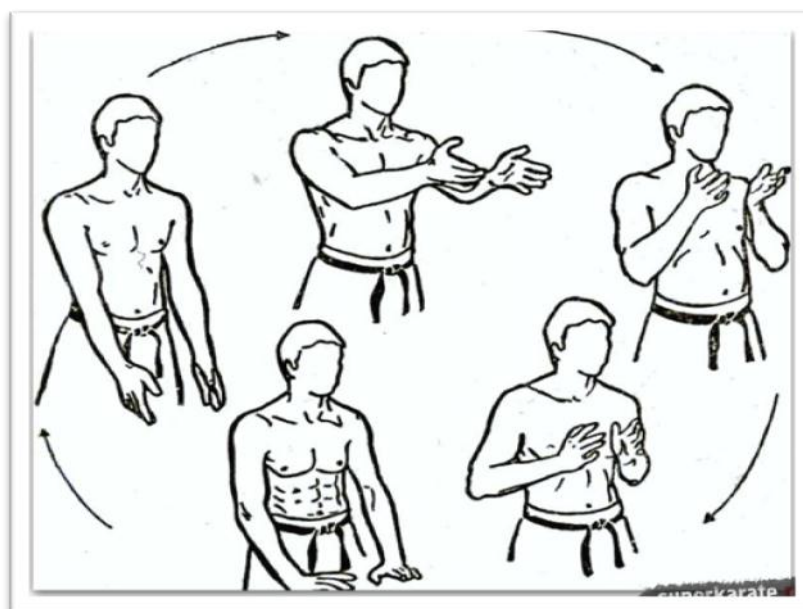


Рис. 1.

Существует еще одна система дыхания под названием *Нагарэ*. Отличие от *ибуки* в бесшумном выдохе (через рот) в сочетании с полным расслаблением тела.

Нагарэ позволяет в короткие сроки значительно насытить организм кислородом и восстановить психоэмоциональную сферу.

Так же существует и второй способ *Нагарэ*, вариант стабилизации дыхания замедление ЧСС после нагрузки физического или психического характера. После быстрого вдоха через нос, задерживается дыхание на 4-5 секунд, фаза сопровождается напряженным выпрямлением рук вперед, производится бесшумный выдох и фаза расслабления [3].

Помимо дыхательных упражнений, так же можно использовать аутогенные тренировки или идеомоторные тренировки, тренировки, приближенные к соревновательной деятельности, имитацию различных положений, продумывание всего, до самых малейших деталей. Данные методы имеют богатый положительный опыт применения и могут широко использоваться в подготовке спортсменов занимающихся контактными единоборствами, повышая их соревновательную эмоциональную устойчивость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психологической подготовке студентов: Учебное пособие / В.С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – Питер; Спб.; 2008. – 72 с.
3. Рукопашный бой самоучитель /Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – Москва: Культура и традиции, 1994 – 155 с.
4. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 164 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОАППАРАТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

И.В. Ольховой, Э.Э. Кугно

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: мы считаем данное исследование актуальным так как, в современном высоко прогрессирующем мире существует множество различных средств и технических приспособлений, которые в свою очередь эффективно помогали бы работе тренера в процессе подготовки высоко

- квалифицированных спортсменов. Зачастую многие тренеры не передают большого значения таким устройствам, причиной тому может быть следующее:

- незнание о новых устройствах.
- сложности обращения с техническими устройствами.
- работа по старым методикам.

Так, к примеру, всем известное устройство «Видеокамера», которая может сейчас располагаться на любом смартфоне, может облегчить задачу изучения технической стороны приема, даже не имея достаточного навыка съемки, тренер может записывать процесс тренировки, или непосредственно сам прием. Такой вид информации будет являться самым, что ни на есть оперативным, достоверным и сделанный в короткий промежуток времени.

О цели применения устройства. Единоборство это сложно-координационный вид спорта, требующий развития всех физических качеств спортсмена. На изучение и разбор сложного технического приема может потребоваться значительное количество времени, но при использовании таких технических средств как видео камера мы можем производить запись выполняемого приема, и в дальнейшем демонстрировать данный прием обучающимся и производить разбор и устранение ошибок, проводить анализ выполняемого действия, этот метод является эффективным по следующим причинам.

1. Оперативность данного метода.
2. Возможность рассмотреть различные фазы движения в динамике, и покадрово.
3. Возможность неоднократного повтора и трансляции данного материала
4. проведение сравнительной работы.
5. Выдача материала обучающимся, для проведения самоанализа.

Многие камеры могут снимать в высококачественном режиме HD, так же камеры имеют встроенную стабилизацию, которая улучшает качество записываемого материала. Например, перед изучением приема «Передняя подножка» можно предварительно продемонстрировать его на видеозаписи, в которой можно перематывать, останавливать, и разбирать прием по кадрам, это в значительной мере может облегчить изучение приема, так как обучающийся визуализирует и представляет выполнение приема. Данный процесс чем-то напоминает идеомоторную тренировку, спортсмен обдумывает данное действие у себя в голове, а после визуализирует его в виде технического приема, т.е. у обучающегося формируется стереотип движения. После данное действие можно выполнить в дробном порядке, переходя уже к более быстрому освоению можно снимать выполнение и указывать на ошибки при выполнении.

Данное устройство может работать с компьютером, что еще более повышает эффективность работы видео камеры в тренировочном процессе.

Так, к примеру, в журнале "Физическая культура, спорт – наука и практика" есть статья, «Разработка современных систем видеоанализа для

исследования спортивных локомоций» авторами которой являются Павельев И. Г., Шукшов С. В.[1].

В данной статье описывается о работе устройств, которые проводят анализ выполняемой работы спортсмена с точки зрения кинематики, биомеханики и анатомии, позволяя наблюдать за состоянием спортсмена.

Полученные видео материалы можно разбить по кадрам, например для получения достоверной информации с целью приобретения знаний в области биомеханики путем построения промера и проведением расчетов, например таких как.

- Определения центра тяжести и его перенос.
- Определение движения отдельных сегментов тела.
- Влияние антропометрических показателей на выполняемое действие.
- Приложение рычагов сил.

Все это можно получить всего лишь из небольшого отснятого материала в процессе тренировки.

Проведенный устный опрос тренеров по данной теме показал, что из 13 опрошенных тренеров только 3 (23%) применяли на практике данный метод, остальные же не считают нужным и важным использование данного метода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павельев, И. Г. Общеспортивная тематика: Рубрики: Спортивная наука/ И.Г. Павельев, С.В. Шукшов //Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика», 2014.
2. Аруин, А. С. Эргономическая биомеханика / А.С. Аруин, В.М. Зациорский. - М.: Машиностроение, 1989. - 256 с.
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - М.: Человек, 2011. - 624 с.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ-ФИТНЕС ЙОГИ

Н.О. Подшивалов, И.Н. Киселева

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

Сегодня проблема стрессоустойчивости женщин 25-30 лет становится все более актуальной в оздоровительном фитнесе. Психологическое здоровье и его сохранение, является немало важным для оптимальной жизнедеятельности женщин 25-30 лет. К особенностям возраста женщин 25-30 лет, относят: формирование семьи, подготовка к деторождению, выбор между «карьерой и семьей», установление социальной роли и освоение возрастного периода –

совокупность данных особенностей, может оказаться повреждающим фактором психологического и физиологического здоровья женщин.

На сегодняшний день, методики фитнес-йоги, которые могут являться альтернативным методом повышения стрессоустойчивости, изучены недостаточно, специально не исследовалось влияние фитнес-йоги на процессы устойчивости к стрессовым состояниям женщин 25-30 лет. Объективная необходимость решения указанной проблемы и недостаточные знания о влиянии фитнес-йоги на стрессоустойчивость женщин зрелого возраста, обуславливают научную актуальность данного направления исследования. По мнению многих современных авторов, йогические практики приводят к позитивным психотерапевтическим результатам [1,2,3].

Целью исследования является: разработка методики фитнес-йоги, направленной на повышение стрессоустойчивости у женщин 25-30 лет и проверка ее эффективности.

Вся практическая и научно-исследовательская работа проводилась на базе Спортивного клуба «Эволюция». Группа испытуемых составила 20 женщин. В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в эксперименте.

Для определения уровня стрессоустойчивости женщин 25-30 лет, нами использовались психодиагностические методики:

-Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)

-Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

В начале оздоровительного периода, была разработана методика фитнес-йоги, направленная на повышение стрессоустойчивости женщин 25-30 лет. Методика включает в себя:

- медитативные техники,

- дыхательные упражнения,

- фокусировка внимания на органах чувств,

- выполнение йогических асан,

- беседы о важности концентрации и фокусировки внимания при выполнении йогических практик.

Стоит особо подчеркнуть, что при разработке методики фитнес-йоги, направленной на повышение стрессоустойчивости женщин 25-30 лет, были учтены физиологические и психологические особенности.

Анализ уровня стрессоустойчивости женщин 25-30 лет, позволил выявить, что женщины в период зрелого возраста подвержены стресс-факторам и имеют уровень стрессоустойчивости «ниже среднего», данный результат показали 70% женщин, остальные 30% соответствовали уровню «средний».

Сравнивая результаты самооценки стрессоустойчивости женщин 25-30 лет до и после эксперимента, мы выявили, что экспериментальная группа улучшила свой результат на 80% - 50% с «удовлетворительно» до «хорошо» и 30% с «хорошо» до «отлично».

Результаты оценки стрессоустойчивости женщин 25-30 лет до и после эксперимента, показали что, экспериментальная группа улучшила свои результаты: с 10% «среднего уровня», 60% «чуть ниже среднего» и 30% «ниже среднего», до 20% «среднего», 50% «чуть выше среднего», 20% «выше среднего» и 10% «высокого уровня».

Следует отметить, что в экспериментальной группе появились уровни «выше среднего» равные 20%, а так же «высокий» уровень равный 10% женщин. В Контрольной группе данных уровней не отмечалось. Это свидетельствует о том, что применение разработанной методики оказало положительное влияние на повышение стрессоустойчивости женщин 25-30 лет.

Подводя итоги результатов женщин 25-30 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом, выяснилось, что методика фитнес-йоги, оказывает положительный эффект при повышении стрессоустойчивости, следовательно, может применяться как альтернативный метод профилактики стрессовых состояний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев, П.А. Школа Йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования / П.А. Афанасьев. – Мн.: Полымя, 1991. – 155 с: ил.- (За здоровьем и долголетием).
2. Держинская, Л.Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики / Л.Б. Держинская. – 2013 г. - №13.- 35 с.
3. Особенности женского организма в возрасте: лекция 11. - Дербентское медицинское учреждение, 2013.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.Е. Поликарпова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В настоящее время, в нашем обществе стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По многочисленным исследованиям наблюдается ухудшение здоровья и физического состояния молодёжи, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. Физическая культура в вузе рассматривается как средство повышения двигательной активности и укрепления физического здоровья, как средство оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов на этапе профессионально - образовательной подготовки с целью адаптации студентов к факторам профессионально-образовательной среды.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической культурой [5].

Одной из старейших и серьезнейших проблем обучения является формирование мотивации обучаемого. Когда речь идет о мотивации к занятиям физической культурой, то важность вопроса возрастает вдвое, так как физические упражнения являются основой сохранения здоровья человека. Здоровье в свою очередь является одной из важнейших составляющих жизни человека, хотя многие не уделяют ему должного внимания. В данный момент заболеваемость в Российской Федерации признана достаточно высокой как среди взрослых, так и среди молодежи. Здоровье студентов является предметом особого внимания, так как по целому ряду причин в нашей стране сегодня восемь из десяти обследованных студентов больны. На сегодняшний день возникает огромное количество вопросов, относительно поиска и формирования новых подходов к повышению уровня здоровья молодежи, и особенно студентов [2, 5].

Именно студенты являются одной из представительных групп населения нашей страны. Студенчество следует рассматривать как отдельную группу населения, у которой существуют свои особенности поведения, а также отличия в образе жизни. Так, например, зачастую молодые люди только начавшие своё обучение в высшем учебном заведении ведут сидячий образ жизни, встречаются с резким увеличением уровня учебной нагрузки, к тому же им сложно распорядиться появившейся свободой студенческой жизни. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эти факторы ведут к понижению мотивации к занятиям физической культурой, что в свою очередь ведёт к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов [1].

Слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы - причина низкого уровня мотивационных установок к занятиям физической культурой у студентов.

Для подробного изучения вопроса мотивации к занятиям физической культурой среди студентов мы провели мини-исследование. В исследование принимали участие студенты 2 курса ГБПОУ Энергетического колледжа г. Иркутска. Всего было опрошено 60 студентов.

По результатам проведённого анкетирования можно сделать ряд выводов. Так, отвечая на вопросы анкеты 40% второкурсников ответили, что относятся к занятиям физической культурой положительно, 26% заявили о своём негативном отношении, и 34% ответили «нейтрально».

Также анкетирование выявило, что 23% опрошенных посещают занятия практически всегда, пропуская лишь по болезни, 46% иногда пропускают занятия, но в основном посещают их, 22% пропускают больше половины занятий и 9%

практически не посещают занятия по физической культуре.

Можно заметить, что большая часть студентов указывает примерно одинаковые мотивирующие к занятиям факторы. Наиболее популярные из названных: внедрение новых интересных упражнений, музыкальное сопровождение занятий, возможность выбора вида физической активности, наличие различных видов спортивного инвентаря.

Ответы студентов на вопросы анкеты позволяют выстроить план действий для повышения мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов. Исходя из полученных данных можно сказать, что целесообразно провести закупку и обновление спортивного инвентаря, по возможности предоставить студентам свободу в выборе физической активности, вводить и совершенствовать различные направления физической активности, а также использовать при проведении занятий музыкальное сопровождение.

Применение описанных мер должно привести к росту уровня мотивации среди студентов, что в свою очередь напрямую влияет на посещаемость занятий по физической культуре. Систематическое занятие физической культурой способствует укреплению здоровья студентов.

В общем же, по нашему мнению проблемная ситуация характеризуется недостаточным изучением положительной мотивации студентов к систематическим занятиям физической культуры в настоящее время. Необходимо более глубоко определить основные мотивы способствующие выработке потребностей студентов к занятиям физической культуры.

Целью исследования явилась разработка наиболее эффективных педагогических условий по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом как одних из важнейших условий профессионального становления и развития студента.

Для формирования и поддержания мотивации, по нашему мнению, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, среди студентов, как одного из эффективных и результативных средств по поддержанию и укреплению здоровья студентов, а так же формирования здорового образа жизни. Мы предполагаем, что такая работа должна осуществляться за счёт вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно осуществить с помощью нахождения форм занятий и соревнований, которые позволяют студенту реализовать свои собственные потребности в движении; необходимо объяснить студентам о взаимосвязи занятий физической культуры и заботой о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Всё это, по нашему мнению, позволит сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, не только во время учебы, но и на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у

студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2014. - С. 6-9.

2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. / Ю. П. Лисицын. - М., 2015. - 517 с.

3. Малинаускас, Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов / Малинаускас Р.К. // Физическое воспитание творческих способностей. – М.: МГУ, 2015. - № 4. - С. 97-104.

4. Пономарев, В.В. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2016. - С. 44.

5. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2013. - С. 108-111.

6. Третьякова, Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Третьякова Н.В., Леван Т.Н. // Вестник Института образования человека. - 2015. - № 2. - С. 10.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

Ю.А. Семенченко, С.Н. Мешечек

*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 соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки составляет 9-10 лет [3]. С семилетнего возраста детей принимают в спортивно-оздоровительные группы начальной подготовки. В этом возрастном периоде идет активное развитие органов и систем организма, формируются основные черты личности и характер. Начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В связи с этим, при организации занятий с детьми на данном этапе подготовки особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности интереса к боевым искусствам [1, 4].

Проблема формирования интереса к занятиям физической культурой рассматривается в психолого-педагогической литературе многими авторами, однако методические аспекты решения данной проблемы в нынешних условиях недостаточно освещены. Это противоречие определило цель нашего исследования – теоретическое обоснование и разработка методики формирования интереса к занятиям тхэквондо у детей младшего школьного возраста.

Анализ литературных источников позволил определить интерес к физической культуре как интегральный результат мотивационных процессов формируется на основе естественной (первичной) потребности ребенка в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации [2].

С учетом мнения большинства авторов, выделены основные педагогические условия формирования интереса к спорту у детей:

- Учебно-воспитательный процесс будет строиться с учетом возрастных особенностей.

- Формирование интереса к спорту будет опираться на личностно-ориентированный подход.

- В учебно-воспитательном процессе будут активно использоваться творческие задания, способствующие комплексному формированию интереса к занятиям спорта у детей.

Основу занятий должны составлять подвижные и развивающие игры. Такие педагогические приемы, как создание ярких наглядно образных представлений (ролевая игра), стимулирующее оценивание и учебно-познавательная игра дают наибольший эффект при формировании мотивации ученика к занятиям тхэквондо. Порицание и свободный выбор задания не способствуют формированию мотивации и их желательно исключить из педагогической практики при работе с группами начальной подготовки в тхэквондо [5].

С учетом полученных выводов основу методики формирования интереса к занятиям тхэквондо у детей 8-9 лет составил игровой метод. При этом акцент был сделан на сюжетно-ролевые игры, которые использовались как средство физического воспитания и как форма тренировочного занятия или отдельной его части. Для повышения интереса к занятиям мы использовали:

- сюжетно-ролевые игры для похвалы занимающихся, подарки с изображениями чемпионов;

- показ мультфильмов с тематикой тхэквондо для тренировочной разминки;

- разминки в сюжетно-игровом стиле («Матросы на корабле», «Космическое путешествие», «Поездка к мудрецам», «В гостях у солнышка»);

- сюжетно-ролевые игры в тренировочных занятиях для развития техники и тактики («Пираты-разбойники», «Догнать зайца», «Путь война», «Запятнать соседа»);

- для развития скоростных и скоростно-силовых качеств применялись подвижные игры.

Для проверки эффективности разработанной методики было проведено анкетирование детей 8-9 лет, занимающихся тхэквондо в ДЮСШ «Рекорд» г. Иркутска в начале и в конце эксперимента. С этой целью мы использовали анкету Е.Г. Бабушкина «Изучение интереса к спорту».

На начало эксперимента мы выявили неустойчивый интерес к занятиям тхэквондо у 75% занимающихся, а недостаточно устойчивый у 25%. Также на

начало эксперимента было выявлено, что у 8% занимающихся отмечается низкий уровень, у 75% средний и у 17% высокий уровень общей физической подготовленности.

Повторное тестирование в конце эксперимента показало достоверно значимое повышение уровня интереса к занятиям спортом: неустойчивый интерес отмечается всего лишь у одного занимающегося (8%), у 33% недостаточно устойчивый, у 59% отмечается устойчивый интерес. В целом, по группе занимающихся мы получили устойчивый интерес к занятиям тхэквондо. Наряду с этим, активное использование сюжетно-ролевых игр не препятствовало решению основных задач тренировочного процесса. В конце эксперимента отмечается достоверный прирост по силовым (на 25%), скоростно-силовым (на 14%) и координационным качествам (на 7%). Также повысился уровень общефизической подготовленности занимающихся (более 92% имеют средний и высокий уровень).

В результате корреляционного анализа было установлено, что устойчивость интереса к спорту зависит от: уровня проявления волевой активности ($r = 0,73$); уровня интереса к виду спорта ($r = 0,75$); отсутствия разочарований в занятиях спортом ($r = 0,77$); уровня общефизической подготовки ($r = 0,81$).

Проведенное исследование позволяет выделить следующие основные аспекты формирования интереса к занятиям спортом у детей 8-9 лет:

- Своевременно хвалить и поощрять за заслуги, поддерживать занимающегося различными способами (словесно, похлопывая по плечу, дружеской улыбкой и т.п.).

- В оценке занимающегося быть искренним. Обманывая ребенка ради его же успокоения можно навсегда потерять доверие.

- Поддерживать и подбадривать занимающегося после неудачного выступления.

- Поощрять не только результат ребенка, но и его усилия и стремление к победе.

- Регулярно менять виды деятельности и повышался эмоциональный фон занятий (использование игрового метода, разнообразие учебного материала, создание благоприятной психологической атмосферы на занятии).

- Поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

- Опирается на индивидуальные особенности ребенка, такие как эмоциональная устойчивость, тип внимания и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакулев, С.Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо / Бакулев С.Е., Симаков А.М, Павленко А.В., Чистяков В.А., Плотников Р.В.// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 29-33.

2. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб.пособие. / П.К. Дуркин. – Архангельск: Изд-во Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. – 128 с.

3. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 № 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" [Электронный ресурс] // URL: <http://docs.cntd.ru/document/499004332> – Дата обращения 30.03.2017.

4. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159.

5. Симаков, А.М. Факторы, влияющие на формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо на начальном этапе подготовки / А.М. Симаков, Е.А. Симакова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2017. Т. 1. № 2. С. 73-76. [Электронный ресурс] // URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=28298938> – Дата обращения 30.03.2017.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»

Л.В. Соколова

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

Введение. Термин «эмоциональное выгорание» появился в Америке в 1980-х годах благодаря психоаналитикам. Эмоциональное выгорание – специфический вид профессиональной деформации, сопровождаемой временной или хронической утратой радости, сил и чувств.

Если мы обратимся к советскому времени, то проанализировав ряд литературных источников можно заметить, что в этот период в отечественной психологии преобладал интерес к проблеме деятельности. В рамках изучения данной проблемы и был описано подобное явление, которое обозначили термином «профессиональное выгорание». Считалось, что этому расстройству наиболее подвержены люди умственного труда и работники творческих профессий – ученые, разработчики, писатели, музыканты, артисты и преподаватели, а так же работники социальной сферы, постоянно вовлеченные в процесс взаимодействия с другими людьми, так как им приходится чаще подключать к работе свои эмоции, фантазию, сопереживание, поддержку. В результате от радости, вдохновения и ощущения того, что благодаря его деятельности мир становится лучше, человек приходит к разочарованию, апатии и сталкивается с бессмысленностью своего дела.

По данным современных исследований, синдром эмоционального выгорания не обходит ни менеджеров, ни директоров, ни даже женщин, находящихся в отпуске по уходу за детьми. Более того, именно женщины, довольно резко перешедшие от работы к пребыванию в домашней сфере, наиболее сильно подвержены данному синдрому.

Психологи, а так же другие специалисты, работающие в данном направлении исследований, выделяют три стадии эмоционального выгорания.

Первая стадия – концентрация и повышение активности. Ее еще можно назвать мобилизацией. Как спортсмен перед важными соревнованиями собирает волю в кулак, всего себя отдает тренировкам и не отвлекается ни на что вокруг. Жизнь становится ясной и понятной. Появляются вдохновение и силы на достижение конкретной цели. С одной стороны, это ощущается как душевный подъем и осмысленность жизни. Но в именно в этот период стоит быть предельно внимательным к себе. Жизнь не состоит только из одного вида деятельности, и излишняя концентрация грозит скорым разочарованием. Даже если это проект мирового масштаба или воспитание любимых детей.

Вторую стадию, исследователи данного вопроса, выделяют как выдерживание. Вот тут и пропадает вдохновение. На смену радости от самоотдачи приходит ощущение «отданности». Словно человек работает не для себя, а в аренду этому виду деятельности, своему начальнику или собственному ребенку. Возникает чувство лени, скуки. Многие вещи уже делаются автоматически, считая часы до окончания рабочего дня. Или женщина с нетерпением ждет ночи, чтобы выключиться самой или избавиться от детей, общение с которыми не приносит радости, а ощущается как груз, который приходится нести. Важно заметить, что на данной стадии простуды и болезни могут преследовать все чаще и чаще.

Третья стадия – поражение. Когда пропадают силы к любому виду деятельности. Ничто не радует, ничего не хочется. Самая частая эмоция – раздражение. Чувство опустошенности и полной бессмысленности своего труда. Так же данному состоянию присущи усталость, апатия и грусть.

Публикации по данной проблеме таких авторов, как В. В. Бойко, В. Е. Орел, Д. А. Леонтьев, предоставляют, на наш взгляд, возможность воспользоваться рядом профилактических мер для предупреждения или снижения негативного воздействия синдрома «эмоционального выгорания». Конечно можно обратиться к специалисту, но нет никаких препятствий сделать это самостоятельно. Особенно если рядом есть близкие люди, готовые оказать моральную поддержку.

Прежде всего стоит уделить внимание отдыху, а именно активному отдыху, так как он благоприятно сказывается на функциональном состоянии всего организма. Пребывание на свежем воздухе, встреча с друзьями, посещение бань и саун, на наш взгляд позитивно скажутся на вашем эмоциональном состоянии. Для лучшего эффекта стоит ежедневно уделять не менее часа для активного отдыха, ведь без полноценного расслабления выход из кризиса невозможен.

Находясь в постоянной самоотдаче, человек обесточивает себя. Если ресурсы расходуются, они должны пополняться. Тем самым мы хотим сказать, что стоит учиться чему-то новому: войти в профессиональное сообщество, поступить в университет, пойти на какие-либо курсы на выбор. Окружение единомышленников или учителей поспособствует притоку знаний, идей и эмоций.

Разнообразие деятельности так же будет способствовать положительной тенденции. Совмещение спорта и умственной работы, какая-либо новая деятельность на наш взгляд может значительно улучшить состояние человека подверженного «эмоциональному выгоранию». Не важно какую именно деятельность выбирать, главное, чтобы течение жизни не сводилось к одному главному делу. Стоит создавать себе больше возможностей и больше свободы.

Неотъемлемой частью улучшения состояния является режим питания. Всем известно, что для хорошего самочувствия нужно пить достаточно воды, принимать витамины и полноценно спать ночью. Человеку нужны не только эмоциональные ресурсы, но и физические.

Таким образом, проведенный анализ публикаций исследований по проблеме «эмоционального выгорания» позволяет заключить, что с данным явлением встречается практически каждый человек в своей жизни. Следует учитывать, что увлекаясь только одним делом, не всегда удастся заметить, как сужается жизнь. Но вот как долго человек будет пребывать в данном состоянии, зависит только от него.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Д.О. Сухарева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Психологическая подготовка спортсменов - процесс психологических и педагогических воздействий, необходимых для усовершенствования психических качеств спортсмена, для развития психологической подготовки к тренировкам и успешному преодолению соревнований.

На длинном пути спортсмена, возникает множество препятствий как эмоциональных, так и физических, поэтому волнение и страх могут помешать в достижении результатов, к которым стремится и готовится спортсмен.

Е.П. Ильин считает, что качество подготовки спортсмена зависит от принципов, основанных на психофизиологических закономерностях и показателях организма при различных воздействиях на него. Е.П. Ильин выделил 7 принципов:

1. Принцип сознательности.

Заключается в понимании длительности и трудоемкости тренировочного процесса, представлении четких целей и задач, способности объективно оценивать ошибки и успехи для последующего составления индивидуальных программ подготовки. Многие спортсмены самостоятельно, без участия

тренера занимаются данным анализом путем чтения спортивной литературы, просмотра фильмов, общения со специалистами в области медицины.

2. Принцип активности.

Данный принцип говорит о надобности, как двигательной активности, так и понимания выполнения запланированных задач, без которых достижения результата будет невозможно. Активность спортсмена зависит от удовлетворенности тренировками, именно от условий их проведения, полноценности тренировки, взаимоотношения с товарищами. Снизить же активность спортсмена может неверная постановка задачи тренером.

3. Принцип эмоциональности тренировочных занятий.

Подкрепление эмоциями важный момент тренировок, ведь тренировочный процесс должен доставлять удовольствие путем освоения двигательных действий, предотвращения усталости и страха, развития психических качеств. Необходимо так же обеспечить оптимальную обстановку и поведение тренера. Тренер должен быть бодр, краток и четок, так же способен к разнообразию тренировочного процесса.

4. Принцип систематичности.

Регулярность тренировочного процесса не только физического, но и психологического играет ключевую роль в подготовке спортсмена. Значимость этого принципа выражается в связывании предыдущего материала с новым.

5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий.

Выражается в выполнении простой, затем более сложной задачи, зависит от физиологических, биомеханических и психологических факторов. Нельзя ориентироваться на какой-либо фактор по отдельности. Выполнение только психологически трудного упражнения при простоте физиологических и биомеханических факторов невозможно.

6. Принцип подкрепления.

Тренеру важно показать заинтересованность в успехе, а именно указывать сразу на правильное или ошибочное выполнение, поощрять учеников, для того, чтобы у них появилась уверенность в себе и желание добиваться выше поставленных целей.

7. Принцип индивидуализации обучения.

Построение программы с учетом физиологической и психологической особенности каждого спортсмена, уровня его подготовки, скорости обучения, личностных особенностей. [3]

Необходимо так же выполнять следующие требования:

Представлять выполнение упражнения: необходимо мысленно представить выполнение данного маневра, это способствует выполнению этого движения правильно.

Психологическая тренировка с визуализацией: необходима для формирования в сознании спортсмена образа действия, который будет являться стандартом и примером при его выполнении [2].

Готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- Спокойствием, самоконтролем спортсмена в условиях повышенного эмоционального напряжения.
- Уверенностью спортсмена, как в себе, так и в своих силах, возможностях, что дает ему беспристрастно оценивать ситуацию.
- Боевым настроем спортсмена, который увеличивает стремление к достижению поставленной цели [1].

Важной психологической подготовкой спортсменов является подготовка как за день до соревнования, так и подготовка на протяжении всех тренировок.

В заключение хотелось бы отметить, что психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов, развитие спортивного настроения, готовность участвовать и побеждать в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. - Набережные Челны, 2008. -205 с.
2. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С. К. Багадирова. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. -198 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2007. –287 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.С. Терентьев, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева

*Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического университета, www.volpi.ru*

Физическая культура берет свое начало еще с древности. Физические состязания были основополагающим фактором при выборе правителей древнейшего Египта. В Индии на основе физического и психического равновесия оформились несколько разновидностей Йоги. Книга «Кун-фу», написанная в Китае, содержит различные упражнения и боевые танцы. Олимпийские игры, зародившиеся в Греции, стали эталоном современного профессионального спорта. А неизвестный образ древних спартанцев, практически целиком был основан на постоянном поддержании отличной физической формы.

На Руси физкультура также была достаточно распространена. На протяжении многих столетий славянам приходилось вести войны против многочисленных кочевых народов (гуннов, аланов, аваров, болгар и др.). Условия жизни славян оказали огромное влияние на развитие самобытных форм физического воспитания. Широкое распространение у них получили игры, в основе которых лежали элементы трудовой деятельности. А у восточных славян отмечаются зачатки целенаправленного обучения. Так, например, родители обучали своих детей верховой езде, стрельбе из лука,

метанию копья, плаванию, борьбе и другим видам физических упражнений. Но основной формой физического воспитания все же являлись игрища, связанные с различными культовыми обрядами, составными элементами которых были песни, пляски, состязания в беге, прыжках, борьбе, метании копья, дротика, стрельбе из лука, кулачном бою и многих других [2].

Однако, что же происходит в России сейчас? Чтобы это узнать, специально был проведен опрос студентов высших учебных заведений города Волжского. Всего в опросе приняли участие 112 человек.

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» студенты дали такие результаты.

Активно занимаюсь (серьёзно занимаюсь тяжёлой атлетикой, участвую в соревнованиях и т.д.)	Регулярно занимаюсь (посещаю спортзал и прочее)	Редко занимаюсь (иногда делаю зарядку, посещаю физкультуру)	Совсем не занимаюсь
4	39	56	13

Рис. 1.

Что же получается? По статистике выходит, что лишь 43 против 69 студентов относятся к своей физической форме более-менее серьезно. Попробуем разобрать причины, почему же так происходит.

Во-первых, необходимо отметить, что в настоящее время довольно сложно найти бесплатный спортзал, в то время как цены на месячный абонемент в среднем колеблются от 500 до 4000 рублей. Далеко не каждый студент может себе это позволить. К тому же качество дешевых спортзалов может очень негативно сказаться на процессе занятий. Особенно это касается тех, у кого аллергия на пыль, которая дает о себе знать при недостаточно частой влажной уборке. Да и сама спортивная индустрия сейчас скорее выбивает из населения деньги, чем делает спорт доступнее.

Во-вторых, людям иногда трудно начать заниматься, просто потому, что им не хватает силы воли. Кто-то не может заставить себя пойти заниматься из-за страха перед общественным мнением (это особенно касается людей с различными комплексами), а кому-то возможно просто слишком скучно и одиноко.

В-третьих, физическая подготовка среди молодежи, в сравнении с прошлым поколением, имеет уже не такое большое значение. С отходом от беспокойных 90-х, все меньше среднестатистическому человеку нужно уметь за себя постоять. В то время как стремительное развитие технологий способствовало как возрождению старых, так и появлению новых приоритетов. Так, например, активно развиваются такие направления, как «киберспорт», все доступней становится возможность заниматься музыкой, вновь растет интерес

к книгам и т.д. К тому же сложно спорить с тем, что современный мир «повернулся» на внешнем виде. А потому многие и отдают свое предпочтение другим, более «модным» хобби.

Таким образом, можно сделать вывод: на данный момент инфраструктура для занятий спортом развита далеко не в лучшей степени. Вдобавок интересы и увлечения молодежи сильно изменились с появлением интернета, отчего люди стали относиться к физической форме более халатно. Но все же, это не отменяет того, что спорт остается наиболее популярным увлечением среди молодежи.

Следующий вопрос был «Как вы относитесь к физкультуре, как к предмету?» и на него студенты дали следующий результат:

Могу иногда прогулять (раз в месяц)	Не посещаю по уважительным причинам (хронические болезни, инвалидности)	Посещаю каждый урок/пару	Часто прогуливаю
33	12	39	28

Рис. 2.

Однако важно отметить то, что не все, кто часто прогуливает, совсем не занимаются физкультурой. Около трети среди тех, кто ответил «Часто прогуливаю», также ответили, что «регулярно занимаются».

Итак, по рисунку 2 видна следующая картина: примерно 64% студентов регулярно посещают занятия. Что на самом деле не очень хороший результат по посещаемости. На вопрос «Почему вы прогуливаете физкультуру?» были даны различные ответы. Большинство оправдывают прогулы ленью и неважностью предмета непосредственно для них. Другие оправдывают это занятостью более важными вещами. А некоторые и вовсе утверждают, что физкультура совершенно бесполезна в их жизни.

Также студентов спросили, имеют ли они вредные привычки. Среди тех, кто ответил, что курит, наблюдается вот такая статистика:

Регулярно занимаюсь (посещаю спортзал и прочее)	Редко занимаюсь (иногда делаю зарядку, посещаю физкультуру)	Совсем не занимаюсь
1	11	5

Рис. 3.

Из тех, кто ответил на вопрос «Как часто вы выпиваете?», что «выпивает регулярно (несколько раз в месяц, раз в неделю)» статистика такая:

Регулярно занимаюсь (посещаю спортзал и прочее)	Редко занимаюсь (иногда делаю зарядку, посещаю физкультуру)	Совсем не занимаюсь
4	16	3

Рис. 4.

Как видно, среди тех, у кого есть вредные привычки, далеко немногие серьезно следят за своей формой. Таким образом, можно сказать, что наличие вредных привычек практически показывает отношение к спорту.

Подведем итог: опрос показал, что отношение студентов к физкультуре в основном положительное, но активно занимаются лишь чуть меньше половины, причинами чего служат неудачные для спорта условия. К предметной физкультуре студенты относятся скорее холодно и равнодушно, чем положительно, что иногда касается даже тех, кто регулярно посещает занятия. К счастью вредные привычки имеют низкую популярность среди студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мир хобби: что сегодня актуально? [Электронный ресурс] - Режим доступа: – URL: <https://www.hobbygood.ru/2016/02/mir-hobbi/> (Дата обращения 30.03.2017).
2. Физическое воспитание на Руси [Электронный ресурс] - Режим доступа: – URL: <http://30school.ru/referaty/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vozpitanie-na-rusi.html> (Дата обращения 30.03.2017).

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФК»

А.В. Шатковская, А.Н. Панасенко

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

Цель работы: улучшить программу составления расписания занятий физкультурных групп.

Актуальность работы: Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Занятия физической культурой в вузе позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Для упрощения работы преподавателей при составлении расписания была поставлена цель разработать программу, которая бы помогала автоматизировать и ускорить этот процесс. Ранее для составления расписания физкультурных групп была разработана программа в СУБД Microsoft Access. Однако, данная программа имела неудобный интерфейс взаимодействия с пользователем, некорректно работала, функционал её возможностей был очень ограничен. Поэтому было принято решение улучшить её с учетом всех пожеланий пользователей.

Таким образом, были поставлены следующие задачи:

1. Исправить ошибки в работе программы;
2. Улучшить таблицу расписание занятий физкультурных групп;
3. Сделать форму проставления занятий ФК;
4. Сделать вывод отчетов расписаний для каждого преподавателя.

Для выполнения поставленных задач была произведена модернизация программы для составления расписания по физической культуре.

Улучшенная программа имеет удобный пользовательский интерфейс (главное окно программы представлено на рисунке 1), позволяет просматривать и редактировать информацию по преподавателям, добавлять каждому преподавателю физкультурные группы и составлять для них расписания занятий по физической культуре (рисунок 2). Расписание физкультурных групп составляется в соответствии с общим расписанием студентов, в свободное от других дисциплин время, в соответствии с пожеланиями студентов и расписания работы преподавателей кафедры. Общее расписание занятий студентов, берется из бинарного файла, данные которого вставляются в таблицу «Расписание».

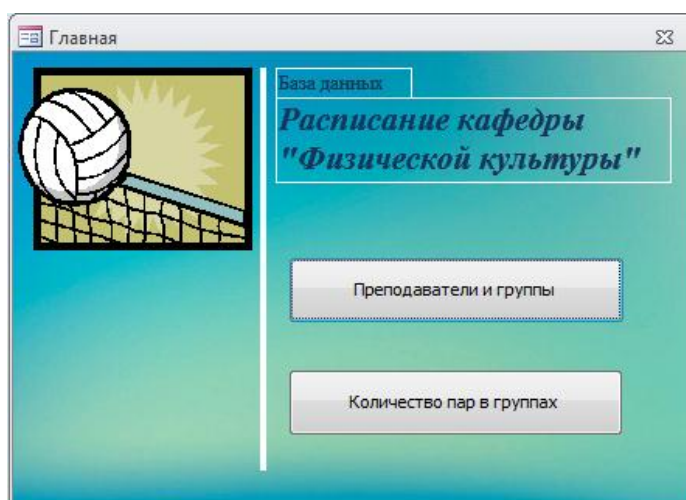


Рис. 1. Главная форма программы

Также для удобства составления расписания физкультурных групп в программе можно указать количество пар физкультуры в зависимости от курса обучения студентов. Общее расписание студентов (рисунок 3) и расписание по предмету физическая культура (рисунок 4) можно просмотреть в удобной форме и вывести на печать для каждого преподавателя в отдельности.

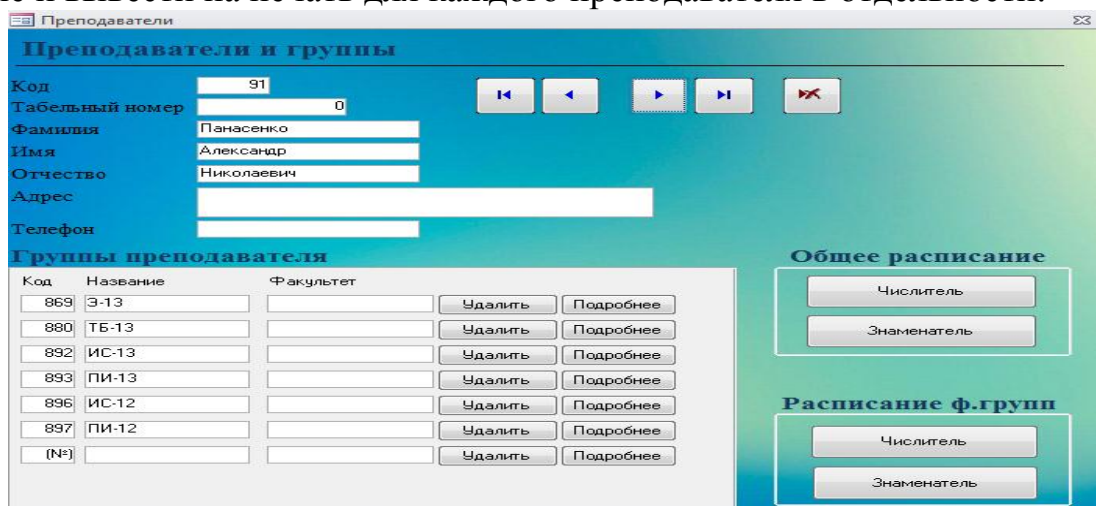


Рис. 2. Форма «Преподаватели»

<i>Панасенко Александр Николаевич</i>		ЧИСЛИТЕЛЬ					91
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	
32 Э-9-13-2-1(И.О)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27 Э-4-13-1-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24 Э-2-13-2-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21 Э-1-13-1-1(И.О)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
140 ТБ.2-13-1-2(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
139 ТБ.2-13-1-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
271 ИС-13-1-2(И.О)	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
270 ИС-13-1-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
272 ПИ-13-1-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
289 ИС-12-2-1(И.О)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
291 ПИ-12-1-2(И.О)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
290 ПИ-12-1-1(И.О)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Рис. 3. Общее расписание занятий физкультурных групп

Код сотрудника: ФИО: Числитель

Кодг	Группа	Подгруппа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
869	Э-13	21	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□	□□□□□□	□□□□□□
869	Э-13	24	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□	□□□□□□	□□□□□□
869	Э-13	27	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□	□□□□□□	□□□□□□
869	Э-13	32	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□	□□□□□□	□□□□□□
880	ТБ-13	139	□ <input checked="" type="checkbox"/> □ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□
880	ТБ-13	140	□ <input checked="" type="checkbox"/> □ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□
892	ИС-13	270	□□□□□□	□□□□□□	□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□□□□□	<input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□
892	ИС-13	271	□□□□□□	□□□□□□	□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□□□□□	<input checked="" type="checkbox"/> □□□□□□	□□□□□□
893	ПИ-13	272	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□
896	ИС-12	289	□□□□□□	□ <input checked="" type="checkbox"/> □ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□ <input checked="" type="checkbox"/> □□□□	□□□□□□	□□□□□□	□□□□□□

Рис. 4. Расписание пар физической культуры для подгрупп

Вывод: все поставленные задачи были выполнены, а именно: 1) улучшен пользовательский интерфейс, работать с программой стало более удобно и понятно; 2) программа работает корректно, сбоев и ошибок в работе программы обнаружено не было; 3) сделана форма составления расписания физкультурных групп; 4) сделан удобный вывод формирования отчетов расписания занятий. Программа введена в реализацию и используется на кафедре физической культуры в ИрГУПС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб, пособие для студ. Вузов/ А.М. Максименко. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
4. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

Направление 7.
ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**МЕТОД ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РЕАГИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО
РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ
СПОРТСМЕНОВ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ**

А.В. Анненкова, Т.А. Большакова

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

Компетентностный формат представления результатов высшего профессионального образования позволяет не только решать вопросы качества российского образования, но и унифицировать российские образовательные стандарты с европейской образовательной системой.

Введение компетентностного подхода призвано обеспечить практическую направленность профессионального образования, поскольку компетенция – это профессионально-функциональные прикладные знания и умения [1].

Компетенции имеют содержательную характеристику и уровневую дифференциацию в зависимости от степени овладения будущими профессионалами. Это отражается в учебных планах по подготовке бакалавров \ магистров: одна и та же компетенция может формироваться в рамках нескольких дисциплин. Это позволяет обеспечить междисциплинарность (межпредметно-модульное обучение), преемственность и непрерывность, а, следовательно, гибкость образовательного процесса.

В целях практической реализации данного принципа мы разработали технологию обучения иностранному языку (английский) с элементами йоги. Предлагаемая технология позволяет интегрировать знания, умения и навыки, полученные на занятиях по дисциплине «Иностранный язык (профессиональный)» и дисциплинам «Базовые виды двигательной активности», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Элективные курсы по физической культуре», «Лечебно-физическая культура» по отраслям. Данная технология была внедрена и апробирована на студентах, обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с

отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль подготовки - Лечебная физическая культура.

В основу предлагаемой технологии был положен метод полного физического реагирования (Total Physical Response (TPR)), предложенный и описанный американским психологом Джеймсом Ашером в 1970х годах. Ашер доказал, что «люди способны усваивать одну и ту же информацию по-разному. Тех, кто хорошо воспринимает информацию на слух, называют аудиалами. С другой стороны, есть те, которым важно не только услышать, но и увидеть какие-то зрительные образы: картинки, видеоматериалы, схемы. Эти люди называются визуалами. Кроме того, есть и те, кто способен усваивать многие факты лишь через ощущения, например, через запах, вкус или при помощи тактильных ощущений. Их называют кинестетиками» [2]. Данный метод является одной из попыток донести нужную информацию и помочь ее усвоить обучающимся через все основные каналы восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический.

В основу своего метода Ашер положил теорию о работе левого и правого полушарий головного мозга. Левое полушарие в основном отвечает за абстрактно-логическое мышление и речь, а правое – за образное мышление, то есть за творчество, фантазию и интуицию. Особенно разница в работе полушарий становится заметна во время обучения. В традиционной методике информация в основном подается в виде знаков (в том числе и речи), когда обучающийся слушает объяснения педагога, читает текст или выполняет серию упражнений. При этом правое полушарие, которое специализируется на образах, остается практически без действия. По мнению Ашера, при обучении иностранному языку обязательно нужно включать в работу правое полушарие, используя на занятиях **физическую активность** и разнообразный наглядный материал.

Таким образом, типовое задание в рамках метода TPR выглядит следующим образом: преподаватель устно отдаёт команды типа «Open the door», «Stand up», «Turn around», а обучающиеся выполняют их, повторяя и проговаривая произнесённые инструктором фразы. Фразы впоследствии фиксируются на доске, в тетрадях; организуется работа по карточкам и с раздаточным материалом; в конце концов, один из учащихся выбирается инструктором и отдаёт команды.

Экстраполировав данный метод в нашу образовательную среду, мы использовали инструкцию по технике йоги и отдавали команды студентам по выполнению элементарных действий йоги. Это позволило нам поставить и решить ряд задач:

— изучить профессионально значимую лексику на иностранном языке (существительные, обозначающие части тела, глаголы движения, предлоги, наречия и прилагательные для описания позиций в йоге);

— познакомить студентов с техникой йоги как альтернативной системой физических упражнений;

- научить студентов контролировать себя, слушать свой организм;
- направляя внимание внутрь себя и работая с дыханием, улучшить ощущение тела;
- повысить эффективность и осмысленность занятий спортом;
- познать пределы своих физических и умственных способностей;
- понять, каким образом преодолеть умственные препятствия, прислушиваясь к телу и его сигналам;
- мотивировать студентов к ведению здорового образа жизни.

Технология обучения иностранному языку (профессиональному) с элементами йоги состоит из 3 этапов:

Этап 1: Студентам предлагается изучить ряд научно-популярных статей на английском языке, посвящённых практике йоги.

http://www.yogananda-srf.org/what_is_yoga_really.aspx#.V_seAvmLRdg

<http://www.artofliving.org/ru-ru/yoga>

<https://www.everythingyoga.com/what-is-yoga.htm>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/286745.php>

Таким образом, студенты знакомятся с историей изучаемого явления, видами, техниками, рекомендациями по выполнению, пользой для здоровья и противопоказаниями.

Этап 2: На аудиторном занятии студенты выполняют действия йоги по команде преподавателя. На данном этапе используются элементарные техники йоги для начинающих и усваивается профессионально-значимая лексика.

Tree («Дерево»)

Benefits of the pose: Stretches bones and muscles; improves concentration and balance, both physical and mental.

Instructions:

- Stand with your arms above your head.
- Put your palms together.
- Balance on your toes.

Mountain («Гора»)

This pose should be used in the beginning, middle or the end of the class to test the body perception.

Benefits of the pose: improves concentration and balance, both physical and mental.

Instructions:

- Stand straight with the hands stretched alongside your body.
- Slightly bend your knees, keeping your spine straight; move your shoulders backward.
- Lift your breast up, strain your abdominals and buttocks.
- Take a deep breath
- Relax your shoulders, close your eyes and introspect yourself.

Chair («Стул»)

Benefits of the pose: this pose strengthens hips and thighs, buttocks, feet and ankles.

Instructions:

- Bend your knees and low down your hip as though sitting on a chair.
- Strain your rump.
- Raise your hands and keep them parallel to the ground.
- Take a breath with the abdominals
- Low down and relax your shoulders.
- Keep your knees behind the toes.

Tilt forward («Наклон вперед стоя»)

Benefits of the pose: stretches popliteal hamstring and spine.

Instructions:

Stand with your legs hip wide.

Raise your hands up.

Low down your hands and put them in front of your toes.

Bend your knees to protect your low back.

Bend your arms at elbows and put the hands on them.

Stand forwarding your rump to the ceiling.

Relax your head and neck.

Make breathes into the low back.

Strain your abdominals.

Этап 3: Студенты письменно фиксируют изученный вокабуляр и закрепляют изученный материал дома. В качестве контроля на следующем занятии инструкции-команды отдают студенты. При более продвинутом владении языком можно предложить студентам представить иную, самостоятельно изученную технологию йоги.

Таким образом, интеграция практики йоги и занятий по иностранному языку позволяет, во-первых, повысить мотивацию студентов к изучению английского (профессионального) языка; во-вторых, реализовать междисциплинарность высшего профессионального образования; и в- третьих, подготовить гибких и мобильных специалистов, востребованных на рынке труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования: учеб, пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. - М.: Издат, центр «Академия», 2009. - 378 с.

2. Asher J. Language by command. The Total Physical Response approach to learning language // The way of learning. - Summer 1984, - 35 p.

3. Шоу, Б. Спортивная йога / Б. Шоу. - М.: Изд – во Эксмо, 2003. – 208 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДПОСЫЛОК ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ПОощРЕНИЯ НАГРУДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ЗНАКАМИ В ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ

И.В. Балабанова

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

С возникновением новой формы управления, военной системы, с достижением определенного уровня экономического, политического и культурного развития в том или ином государстве определялись новые задачи, средства, формы и методы физического воспитания.

Так, в Древнем мире большое место уделяли бегу, прыжкам, борьбе, метанию копья, диска и военным играм. Это было обусловлено постоянными войнами. По мере развития во многих странах мира для решения задач физической подготовки и других направлений в системе военно-патриотического воспитания создавались и учреждались органы всеобщего военного обучения молодежи, военнослужащих, трудящегося населения.

История этого направления спорта отражена в документах, книгах, кинолентах. Она остается в памяти народной и в маленьких кусочках металла - значках. Их десятки, сотни тысяч. Почти все международные спортивные федерации и объединения, многие национальные олимпийские комитеты в большинстве стран мира имеют свои эмблемы и значки.

В данной статье будет рассмотрена история возникновения нагрудных спортивных знаков, аналогов современного знака «Готов к труду и обороне», в различных европейских странах (Германия, Швеции, СССР, Беларусь, Россия).

Прообразом современных спортивных значков можно считать шведский спортивный знак *Idrottsmärke*, учрежденный депутатом из г. Норрчёпинг (*Norrköping*) и членом правления Шведского королевского физкультурного союза Эмилом Морицем Исаком Лёфвениусом (*Emil Mauritz Isak Löfvenius*). О престиже этого знака среди шведской молодежи стало известно во время проведения V Летних Олимпийских игр 1912 года в Стокгольме. Именно там глава Немецкого атлетического спортивного общества (*Deutschen Sportbehörde für Athletik*) и будущий глава Олимпийского комитета Германии Карл Дим, как он писал в автобиографии, «осознал необходимость учреждения официальной награды за спортивные достижения, поскольку именно таким гармоничным образом могла быть популяризована идея совершенствования уровня физической культуры» [5].

Таким образом, для поощрения занятий физкультурой и спортом среди германских юношей 10 ноября 1912 года Немецким имперским олимпийским

комитетом (Deutsche Reichsausschuss für Olympische Spiele, DRA) был учрежден Немецкий гимнастический и спортивный знак «Знак за различные физкультурные достижения» (Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübungen) в трех классах – бронзовом, серебряном и золотом.

Однако учредители столкнулись с неприятием своих идей с самой неожиданной стороны – от самих спортсменов, потому что высшей наградой они считали не «какой-то значок», а традиционный дубовый венок (Eichenkranz), возлагавшийся на победителя по итогам соревнований. К тому же они пытались опротестовать достаточно легкие, по их мнению, критерии вручения знака. Учет негативного мнения немецких спортсменов нашел свое отражение, так в марте 1913 года впервые были опубликованы Критерии вручения Знака в официальном печатном органе Немецкого имперского олимпийского комитета «Stadion-Kalender». Помимо детального описания традиционных испытаний (в частности, там указывалось, что мужчины 2-й физкультурной группы должны совершить прыжок в длину на 4,75 м., а представителям 3-й группы требовалось пробежать стометровку за 13 секунд), в правилах упоминались и такие виды спорта как фехтование, гольф, футбол и хоккей на льду. На практике же спортивные состязания представляли собой пятиборье и включали в себя следующие дисциплины, призванные «проверить силу сердца, легких, а также растяжку, ловкость, скорость и выносливость»: заплыв на 300 м., прыжки в длину или в высоту; бег на 100 м., 400 м. и 1500 м.; метание копья или диска, либо толкание ядра; бег на 10000 м. или заплыв на 1000 м.

Первое награждение «Знаком за различные физкультурные достижения» состоялось 7 сентября 1913 г. в ходе Берлинских молодежных игр (Berliner Jugendspielfest), которые по идеологическим соображениям были приурочены к годовщине победы германского оружия в Битве при Седане (01.09.1870 г.) - самом известном сражении Франко-прусской войны 1870-1871 гг. Победителям тогда было вручено 22 знака в белых коробочках с золотым тисненым гербом Германской империи на крышке.

1931 год принято считать годом рождения Всесоюзного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне СССР», когда Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР после общественного обсуждения утвердил нормативную основу системы физического воспитания для всей страны.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять

трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

В 1940, 1959, 1972, 1985 годах вводились новые требования, упражнения и нормы ГТО. В стране постепенно с новым размахом разворачивалось спортивное движение, широкое распространение получили спортивные мероприятия «Открытые старты». «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др.

После распада СССР возрождение физкультурно-оздоровительных комплексов проходило и проходит в различных странах различными темпами. Так, в Беларуси датой возрождения ГТО принято считать 2002 год, в России – 2014 год, когда Указом Президента Российской Федерации Владимира Путина [1] в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, был введен комплекс ГТО.

По состоянию на 1 января 2017 года при поддержке федерального и региональных бюджетов в субъектах Российской Федерации создано 2 435 центров тестирования по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, которые оборудованы необходимым инвентарем.

Планируется увеличить количество организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную работу с населением, более чем на 40 тысяч, в том числе через создание физкультурно-спортивных клубов в образовательных организациях, по месту жительства, на предприятиях и в учреждениях.

Доля населения, выполнившего нормативы комплекса ГТО, от общего количества принявших участие в его испытаниях, составила почти 40 процентов.

В 2016 году реализован план по популяризации комплекса ГТО, в рамках которого проведено более 120 мероприятий. Одним из масштабных является промопроект «Послы ГТО». В настоящий момент 12 федеральных и 57 региональных послов ГТО активно включились в работу по пропаганде комплекса ГТО.

По предварительной оценке Министерства спорта Российской Федерации в 2016-2018 годах в выполнении нормативов комплекса ГТО с целью получения золотых/серебряных/бронзовых значков примут участие до 10 млн. россиян.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172;
2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17» от 2 июля 2014 г. № 16;
3. Das Deutsche Sportabzeichen - Allgemeine Informationen [Электронный ресурс], <http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/historie>;
4. Das Österreichische Sport - und Turnabzeichen [Электронный ресурс], <http://www.oesta.at/de>;
5. Findling, John E. and Pelle, Kimberly E., Historical Dictionary of the Modern Olympic Movement, Greenwood Publishing Group, Westport, CT, 1996, p. 87 [Электронный ресурс], <http://www/library.la84.org/olympika0501n.pdf>.

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСЕТИТЕЛЕЙ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА «СПОРТМАХ» г. ИРКУТСКА

К.К. Виньковская, Е.В. Воробьева, Е.Б. Волосова

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

На этапе развития современного общества происходят глобальные социальные, экономические, политические и культурные изменения, затрагивающие все более широкие слои населения, ярко выраженной становится ориентация людей на экономические ценности. Но в то же время активно развивается и пропагандируется физкультурно-спортивная деятельность. Несмотря на то, что как общественные, так и личные ценности каждого человека на протяжении истории постоянно меняются, все же существует некий пласт социальных ценностей, которые можно назвать незыблемыми для всех народов и во все времена. К таким ценностям относится здоровый образ жизни. Сегодня в России отмечается рост спортивных клубов и секций, а также желающих в них заниматься [1]. Проводятся исследования по таким вопросам, как классификация посетителей, причины посещения [2].

Цель исследования: дать социально-демографическую характеристику посетителей тренажерного зала «СпортМах» г. Иркутска.

Гипотеза: предполагалось, что выяснение социально-демографических признаков посетителей конкретного тренажерного зала даст более четкое представление о людях, занимающихся физической культурой.

Задачи:

1. Изучить социально-демографические характеристики посетителей тренажерного зала.

2. Выявить их отношение к физической культуре и причины посещения тренажерного зала.

Методы исследования: социологические (опрос) и статистический анализ.

Исследование проводилось в течение двух дней в тренажёрном зале «СпортМах», расположенном в г. Иркутске. Дни были выбраны таким образом, чтобы наполненность зала была наибольшая. Это понедельник и пятница. Опрос проводился с помощью разработанного автором специального опросника. В опросе участвовало 24 человека, что составляет 30% от общего числа посетителей клуба по понедельникам и пятницам.

Содержание опросника. Укажите свой:

- 1) Пол
- 2) Возраст
- 3) Место жительства
- 4) Семейное положение
- 5) Образование
- 6) Профессия
- 7) Уровень доходов
- 8) Социальное положение
- 9) Как долго занимаетесь спортом?
- 10) Как часто занимаетесь спортом?
- 11) Как долго занимаетесь спортом в тренажёрном зале «СпортМах»?
- 12) Причины посещения тренажёрного зала?
- 13) Причины посещения тренажёрного зала «СпортМах»?
- 14) Имеются ли у Вас вредные привычки?
- 15) Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

Анализ анкетных данных.

1) Половой признак

Спортивный зал «СпортМах» посещают в одинаковом количестве женщины (50%) и мужчины (50%).

2) Возрастной признак

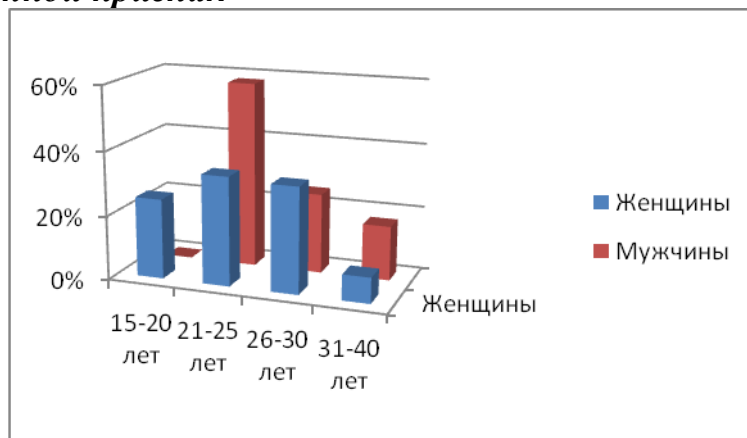


Рис. 1. Возрастной состав респондентов (по половому признаку)

Резюме: основными посетителями зала являются мужчины в возрасте 21-25 лет (почти 60%). Зал посещают и женщины (около 30%), преимущественно в возрасте от 20 до 30 лет. Меньше всего среди посетителей мужчин и женщин в возрасте 30-40 лет (Рис.1).

3) Место жительства

Все респонденты проживают в городе Иркутске.

4) Семейное положение

Среди респондентов, ответивших на вопрос «Ваше семейное положение?», 88% не состоят в браке: из них 10 женщин (83%) и 11 мужчин (92%). 12% состоят в браке, это: 2 женщины (17%) и 1 мужчина (8%).

5) Образование и профессия

При ответе на вопрос анкеты «Какое у Вас образование?» 65% респондентов отметили, что имеют высшее образование, 29% – среднее специальное, 8% выбрали вариант ответа «Общее среднее».

Среди респондентов оказались люди разных профессий. Больше всего оказалось юристов (4 человека), а также инженеры, администраторы, специалисты по рекламе, тренеры, бухгалтера. Единично представлены закройщик, повар, айтишник, сотрудник ОВД, охранник, филолог, авиатехник, экономист.

6) Уровень доходов

У 79% респондентов средний уровень доходов (заработная плата) составляет в среднем 30 000-35 000 рублей. Посетителей с высоким уровнем доходов 5 человек (21%) - от 50 до 100 000 рублей в месяц.

7) Социальное положение

По итогам опроса выяснилось, что по социальному статусу посетители спортивного зала «СпортМакс» относят себя к следующим категориям: 59% - рабочие, 25% отнесли себя к категории «спортсмен». Также посещают клуб студенты (8%) и школьники (8%). Мы видим, что здесь произошло наложение статусных характеристик, т.к. осталось непонятным, все ли представители категории «спортсмен» являются профессионалами (Рис.2).

8) Как долго занимаетесь спортом?

Опрос показал, что половина респондентов занимаются спортом свыше 10 лет. Новички, т.е. занимающиеся до 1 года и чуть более, составляют 25%.

9) Как часто занимаетесь спортом?

Большинство респондентов (42%) уделяют спорту 2-3 дня в неделю. Существует такая категория (29%), которая занимается 4-6 раз в неделю, т.е. практически каждый день. Новички отметили, что делают это несколько раз в месяц.

10) Как долго занимаетесь спортом в тренажёрном зале «СпортМах»?

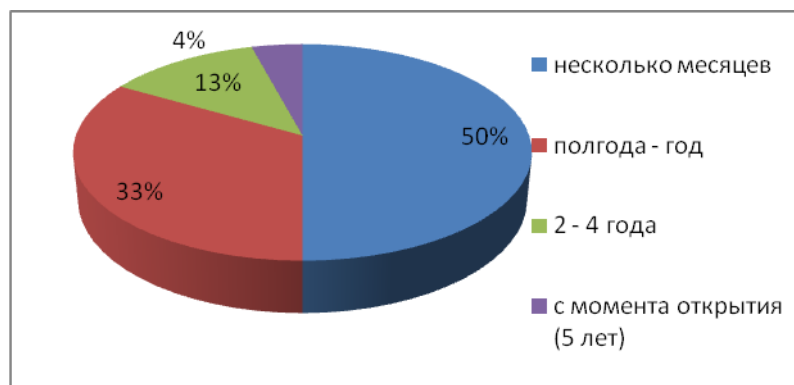


Рис. 3. Уровень посещаемость тренажерного зала «СпортМах»

Резюме: по итогам опроса видно, что среди постоянных посетителей, т.е. с момента открытия зала пять лет назад, остался 1 человек. Большинство начали посещать клуб полгода назад (33%). Остальные – в течении 2-4 лет (Рис. 3).

11) Причины посещения тренажёрного зала?

Среди причин посещения тренажёрных залов (не обязательно СпортМах»), наиболее частыми ответами были спортивное ориентирование (38%), красота, сила и самосовершенствование (33%), здоровье - 29% .

12) Причины посещения тренажёрного зала «СпортМах»?

Наиболее частыми ответами о причинах посещения тренажёрного зала «СпортМах» оказалась его расположение рядом с домом (58%). Многие отметили комфортную атмосферу (29%). Некоторых устроила цена (13%).

13) Имеются ли у Вас вредные привычки?

По итогам исследования оказалось, что подавляющее большинство (75%) не имеют вредных привычек и ведут здоровый образ жизни.

14) Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

Большинство респондентов считают себя здоровыми людьми. 21% посетителей не считают себя здоровыми людьми и 21% сомневаются в своем здоровье, поскольку многие из них имеют ряд патологий, травм, вредных привычек.

Выводы. Для достижения поставленной цели число опрошенных посетителей считаем вполне репрезентативным. Данные опроса помогли создать портрет посетителей тренажерного зала «СпортМах». Его посещают в одинаковом соотношении мужчины и женщины в возрастной категории от 21 до 25 лет. Все являются жителями города Иркутска. Семейное положение у большинства опрошенных - «не замужем» и «холостой», что является закономерным. Данная возрастная категория связана с вхождением в самостоятельную жизнь, с ценностью поиска спутника жизни. В этом возрасте человек находится на стадии окончания вуза и начала новой жизни с желанием найти себя в любой сфере деятельности, реализоваться, познакомиться с новыми людьми. Хорошим моментом является реализация себя через спорт.

Среди посетителей зала почти половина с высшим образованием. Это люди разных профессий. Много представителей рабочих специальностей. Много юристов. Уровень доходов является средним для зарплат по Иркутской области – 30 000 – 35 000 рублей в месяц. Поскольку тренажёрный зал «СпортМах» на рынке конкуренции по Иркутской области имеет относительно низкую расценку услуг, то и сегмент посетителей в большей части люди со средним уровнем доходов.

Большинство респондентов занимаются спортом больше 10 лет по 2- 3 раза в неделю. Костяк посетителей тренажерного зала «СпортМах» составляют те, кто посещает его последние полгода. Из постоянных посетителей со времени открытия зала остался 1 человек. Много новичков. Каковы причины посещения ими тренажерного зала? Поскольку абсолютное большинство респондентов назвало себя здоровыми людьми без вредных привычек, постольку их привлекает не работа над своим организмом, а комфортная атмосфера в клубе, доступная цена. Немаловажную роль играет близость зала к месту проживания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Популярен ли фитнес в России? Вся правда. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ferrum-body.ru/populyaren-li-fitness-v-rossii.html>.
2. Постовой.ру: Классификация посетителей тренажёрных залов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://postovoj.ru/klassifikatsiya-posetitelej-trenazhernyh-zalov>.

ИМИДЖ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.Б. Волосова

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

О кризисе в российском спорте СМИ начали писать еще в 2015 г. по итогам чемпионатов мира и Европы, когда командные виды спорта показывали отсутствие побед и медалей. Одновременно внимание россиян было приковано к разворачивающемуся допинг – скандалу, еще больше обострившему кризисное состояние отечественного спорта. Стало очевидно, что наше общество испытывает объективную потребность в высоких достижениях и результатах, обеспечить которые должны люди, причастные к спорту, в том числе тренерский состав.

Как усилить эффективность работы тренера? Ученые убедительно обосновали, что важным фактором, способствующим повышению

результативности соревновательной деятельности спортсменов, является эффективным имидж (образ) их тренера [2].

Имидж - это совокупность представлений, сложившихся в общественном мнении о том, как должен себя вести человек в соответствии со своим социальным положением. Данное понятие включает в себя как внешние характеристики человека (внешний вид, речь, походка, мимика, образ жизни), так и внутренние (личностные, профессиональные, поведенческие). Частью образа со временем становится эффективность или неэффективность человека в профессиональной деятельности.

Имидж спортивного тренера формируется с помощью его представлений о самом себе, представлений о нем спортсменов, болельщиков, любителей, поклонников, а также авторов СМИ.

Цель нашего исследования – выявить элементы имиджа (образа) спортивного тренера, оказывающие влияние на эффективность его профессиональной деятельности.

Предметом нашего анализа является имидж (образ) спортивного тренера, создаваемый на страницах неспортивной прессы в 2015- 2016 гг. (газет «Аргументы и факты», «Аргументы недели», «Байкальские вести», «Пятница» и др.) Чем обусловлен выбор источников? Согласно социологическим опросам, для российского гражданина основным источником информации о спорте выступают обычные телевизионные каналы, новостные сайты, рубрики о спорте в неспортивных газетах. Таким образом, именно СМИ конструируют образ современного спорта.

Опираясь на анализ материалов прессы, отмеченный выше, проведем корреляцию между имиджем тренера и эффективностью его деятельности в большом спорте [1,3,4,5,6,7,8,9,10]. Какие качества мешают, а какие помогают достичь высоких результатов? Ответ представлен в таблице № 1 «Личностные и профессиональные качества тренера».

Таблица 1

Элементы имиджа	Имеющие положительное значение для эффективности работы тренера	Имеющие отрицательное значение для эффективности работы тренера	Имеющие нейтральное значение (не оказывают существенного влияния на результаты)
Демократический стиль общения с подопечными и управления командой		+	
Объем заработной платы			+
Гражданская принадлежность			+
Самоотдача на работе			

			+
Способность к самокритике, чувство юмора			+
Шаблонное мышление		+	
Зависимость от начальства		+	
Независимость в действиях и суждениях; Знает, чего хочет и как это сделать; умение принимать верные решения	+		
Требовательность, даже злость	+		
Эгоцентризм			+
Позитивный настрой, умение заразить им подопечных	+		
Самоуничижение, покаяние		+	
Забота о кадрах любого уровня	+		
Совмещение должностей			+
Родственные отношения (психологическая защита)	+		
Достижение результата любой ценой		+	
Индивидуальный стиль работы с подопечными, эффективные приемы воспитания	+		
Защита своей команды в любой ситуации	+		

Анализ таблицы показывает, что ряд качеств тренера могут служить средством воздействия и побуждения спортсменов в направлении высоких достижений. К ним относятся независимость в суждениях и поступках, требовательность, умение настроить команду, проявление заботы о подопечных, индивидуальный стиль работы, способность защитить команду в любой ситуации. Мешают результативности излишний демократизм тренера в отношениях со спортсменами, шаблонное мышление в тренировочной и соревновательной деятельности, зависимость от начальства, самоуничижение, принцип «цель оправдывает средства».

Ряд элементов имиджа имеет нейтральное значение. Это было доказано путем сравнения эффективных и неэффективных тренеров, а также деятельности одного тренера на разных этапах его профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. А дерби-то ненастоящее! - Аргументы недели. - 2 ноября 2016 г. - № 43. - с.17.
2. Бушуева, Т.Н. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: Автореферат канд. диссертации / Т.Н. Бушуева.— Электрон, текстовые данные. — Челябинск, 2007. — 17с.— Режим доступа: <http://www.Dissercat.com/>
3. Встречайте – человек-тигр Станислав Черчесов! - Аргументы недели. - 21 июля 2016. - № 28. - с.17.
4. Гранцев, Д. Безбарьерная среда / Д. Гранцев. – Аргументы и факты. - 2016. - № 37. - с.352.
5. Знарок теперь не имеет права на ошибку. - Аргументы недели. - 24 декабря 2015 г. - № 49. - с.17.
6. Колосков В. В поле каждый Колосков? – Аргументы и факты. – 2016. - № 23. - с.13.
7. Рабинер И. Я устал, я ухожу. – Пятница. – 2016. - № 48.
8. Ривин С. О спорт, ты - кто? – Аргументы и факты. – 2015. - №43. - с.27.
9. Слуцкий Л. Мне никогда не бывает скучно с самим собой. - Аргументы недели. - 24 декабря 2015. - № 49. - с.16.
10. Хесина В. Все, кому не лень! – Аргументы и факты. – 2016. - № 25. - с.20.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО (ИЛИ НЕ СПОРТИВНОГО) ОБРАЗА ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ НА ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Е.Б. Волосова, С. А. Михайлов

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

Всестороннее формирование человека происходит с самого раннего возраста, и родители играют в данном процессе самую главную роль. Их образ жизни, цели, интересы оказывают влияние на проектирование жизненной судьбы ребенка, в том числе спортивной.

Цель исследования: понять, какую роль играет спортивная (или неспортивная) подготовка родителей в формировании личности ребенка и его спортивной карьере.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть воздействие родителей, активно занимающихся спортом, на формирование личности ребенка и становление его спортивной карьеры.

2. Рассмотреть роль родителей, не занимающихся спортом, в воспитании ребенка и становлении его спортивной карьеры.

3. Провести сравнительный анализ влияния на воспитание ребенка родителей, имеющих отношение к спорту и не имеющих.

Работа выполнена в парадигме понимающей (качественной) социологии.

Метод исследования: автобиографическое интервью.

Гипотеза исследования: предполагалось, что родители, активно занимающиеся спортом, имеют больше средств влияния на формирование спортивных качеств ребенка и становление его спортивной карьеры.

Организация исследования включает два этапа.

На первом этапе исследования были составлены вопросы для интервью.

<p>1. Ваше желание связать свою жизнь со спортом было связано с:</p> <p>А) собственная инициатива, в связи с желанием быть гармонично развитой личностью (или другая причина)</p> <p>Б) собственная инициатива, в связи с желанием быть похожим на _____ (указать на кого, например кумир из спорта, родители, друзья/знакомые)</p> <p>В) инициатива родителей</p> <p>Г) пошли с друзьями за компанию</p> <p>Д) другой вариант ответа (если не подходит ничего из перечисленного)</p>
<p>2. Считаете ли, что у Вас присутствуют следующие качества личности, необходимые в спорте:</p> <p>А) Целеустремленность</p> <p>Б) Стрессоустойчивость</p> <p>В) Дисциплинированность</p> <p>Г) Честность</p> <p>Д) Коммуникабельность</p> <p>Е) Толерантность</p>
<p>3. Какие из отмеченных Вами качеств сформировались под влиянием родительского воспитания, а какие под влиянием других факторов (указать каких)?</p>
<p>4. Считаете ли Вы, что спортивный/ неспортивный образ жизни родителей оказал влияние (либо положительное, либо отрицательное) на подход к воспитанию выше названных качеств у Вас?</p>
<p>5. Считаете ли Вы, что сформированные в результате определенного образа жизни качества личности самих родителей повлияли на то, насколько настойчиво они подошли к Вашему воспитанию?</p>
<p>6. Своим собственным примером или другими средствами мотивации (можете указать какими) родители учили Вас достигать каких-либо целей в жизни (в учебе, спорте и др. сферах деятельности)?</p>
<p>7. Считаете ли Вы, что родители хотели реализовать собственные амбиции через Вас, прививая определенные жизненные принципы?</p>

На втором этапе исследования были проведены интервью. В исследовании приняли участие высококвалифицированные футболисты, являющиеся игроками футбольного клуба «Зенит» (спортивная квалификация - 1 разряд).

Данные	Респондент 1.	Респондент 2.
ФИО	Яковлев Иван	Попов Александр
Возраст	24 года	22 года
Отец	МС по футболу Профессия - тренер	Профессия- инженер
Мать	Профессия - акушер	Профессия - работник сферы обслуживания

На третьем этапе исследования ответы респондентов, полученные в результате проведенного интервью, были проанализированы. На основе анализа сформированы выводы.

Анализ интервью с респондентом 1. (Иваном).

Сюжет 1. Рассказ о родителях.

Отец Ивана является тренером высшей категории по футболу, на данный момент он главный тренер ФК «Зенит». В спортивной карьере он получил звание Мастера спорта России по футболу, является чемпионом России по футболу (первая лига), в спорте более 20 лет. Мама Ивана ведет активный и здоровый образ жизни, хотя профессионально спортом не занимается. По профессии - акушер. В беседе Иван неоднократно делал акцент на том, что отец является для него авторитетом и в жизни, и в спорте. Физическое развитие, сильный характер - именно это в первую очередь Иван ценит в своем отце («настоящие мужские качества»). У отца, посвятившего свою жизни спорту, ярко развиты целеустремленность, стрессоустойчивость, дисциплинированность, толерантность, честность, коммуникабельность.

Сюжет 2. Подход отца к воспитанию.

При беседе Иван описал подход своего отца к воспитанию - основательно, не упуская деталей, с акцентом на формирование тех качеств, которые могут воспитать сильную личность. При воспитании сына он проявил терпимость и настойчивость. Отец понимает, что в спорте нужны сильные личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств. Только такие спортсмены могут достигнуть высоких результатов. Спорт учит определенной выдержке и настойчивости в достижении целей. Отец сформировал в нем такие же качества, которыми обладает сам - целеустремленность, стрессоустойчивость, дисциплинированность, толерантность. В дальнейшем в процессе спортивной деятельности эти качества укрепились. По мнению Ивана, наличие у него таких качеств, как честность и коммуникабельность так же является результатом родительского влияния.

Сюжет 3. Роль отца в выборе спортивной карьеры.

Хотя выбор спортивной карьеры - это собственная инициатива Ивана, но им двигало желание быть похожим на отца. В интервью Иван сделал акцент, что изначально это был единственный фактор, подвигнувший его заниматься спортом. Иван отмечает, что для него пример спортивных успехов отца - главная мотивация достигать высоких результатов в спорте и стремиться завершать начатое в других сферах жизни, чтобы быть достойным своего отца. Иван отмечает, что отец не настаивал на выборе спортивной карьеры, это был самостоятельный выбор самого Ивана. Так как отец сам спортсмен и действующий тренер, то успехи и неудачи сына он оценивает с точки зрения именно своего спортивного и тренерского опыта. Где необходимо - дает подсказки и ценные указания, где нужно - указывает на недочеты с позиции именно тренера. Как отмечает Иван, похвала или претензии высказываются со стороны отца именно по заслугам сына как игрока.

Анализ интервью с респондентом 2. (Александром).

Сюжет 1. Рассказ о родителях.

Отец Александра по профессии инженер. Мама - работник сферы обслуживания (продавец). Родители ведут здоровый образ жизни. Спортом никогда не занимались, потому что были другие интересы в жизни.

Сюжет 2. Причины выбора спортивной карьеры.

В беседе Александр рассказал, что в спортивную сферу попал за компанию с друзьями («все мальчишки любят погонять мяч с друзьями и в итоге это переросло в большее»). Александр отмечает, что источниками мотивации в спорте служат для него спортсмены высокой спортивной квалификации. Именно спортивные тренировки и окружение, как он считает, помогают воспитать качества, необходимые спортсмену.

Сюжет 3. Роль родителей в воспитании.

Влияние родителей очень сильно сказывается в других, неспортивных, сферах жизни. Родители во всем оказывают ему поддержку. Саша отметил, что неспортивный образ жизни родителей не оказал отрицательного влияния на подход к воспитанию его человеческих качеств. Конечно, они подходят к воспитанию отдельных спортивных качеств не так основательно, как родители-спортсмены. Но родители поддерживают его выбор в спорте. Александр считает, что их поддержка связана с тем, что сами они не имели такой возможности, не смогли реализовать себя в спорте. И теперь в своем ребенке они хотят увидеть то, что не смогли достичь сами в силу каких-то жизненных обстоятельств («они очень гордятся моими успехами в любых сферах жизни, особенно в спорте»). И это стимулирует Сашу (помимо своих собственных амбиций) еще больше работать на тренировках, добиваться больших результатов, чтобы родители радовались за него и гордились.

Сравнительный анализ двух интервью показал:

1. Родители - спортсмены оказывают большее влияние на то, что ребенок хочет связать свою жизнь со спортом, чем родители – не спортсмены. Но стоит

отметить, что в обоих рассматриваемых случаях родители оказывают большую поддержку своему ребенку как спортсмену.

2. В обоих случаях респонденты обладают достаточно хорошим уровнем самооценки и отмечают у себя качества, необходимые для достижения высоких целей как в спортивной деятельности, так и в других сферах деятельности. Но в случае Ивана - это результат родительского воспитания, а в случае Александра - в большей степени его собственная заслуга.

3. Образ жизни родителей оказывает большое влияние на подход к воспитанию ребенка. Спортивный образ жизни оказывает большое влияние на то, что они ставят акцент на воспитание таких морально-волевых качеств ребенка, которые имеют значение в спорте и настойчиво добиваются этого. Родитель-спортсмен понимает большую значимость наличия их у ребенка. Эти качества помогают достигать высоких спортивных результатов. Родители - не спортсмены используют только примеры воспитания из собственного жизненного опыта.

4. Родитель-спортсмен уже реализовал свои амбиции через спорт и поэтому его личные амбиции не оказывают влияние на подход к воспитанию сына. Во втором случае какие - то нереализованные амбиции (не обязательно в спорте) откладывают отпечаток на подход к воспитанию собственного ребенка.

ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К.В. Кормильцев

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

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания были ритуальный танец, игра и игровые движения.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела в основном военную направленность и классовый характер. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. В период расцвета древнегреческой культуры (5-6 вв. до н.э.) выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. В Спарте с самого раннего возраста за развитием ребенка устанавливался жесткий общественный контроль. Специально уполномоченные (геронты) здоровых и крепких детей оставляли в живых, а слабых уничтожали. Яркую

картину спартанского воспитания нарисовал Плутарх в биографии спартанского законодателя Ликурга. В то же время воспитание в Афинах предполагало гармоничное сочетание интеллектуального развития с развитием культуры тела. Очень точное воззрения на необходимость формирования физической культуры тела содержатся в трудах Сократа и Аристотеля. Впервые были созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, музыкой. К началу первого тысячелетия до нашей эры древние греки, устав от бесконечного взаимоуничтожения, создали прецедент использования спорта в качестве противовеса войне. Следует особо отметить, что в истории многих народов (китайцы, ацтеки, славяне, германцы и др.) сохранились факты, когда исход войны решали поединки отдельных представителей соперничающих сторон, причем очень часто это противостояние носило чисто спортивный характер. Но только в Древней Греции стали проводить Олимпийские игры, которые начинались с того, что по всей Греции путешествовали глашатаи, объявляя начале экехерии - священного перемирия. Теперь на время Игр (около 5 дней) по всей стране должны были немедленно прекращаться все военные действия. Это событие, в котором спортивный результат оказался общественно значимым предметом, поскольку не только удовлетворял потребности людей в зрелищах и реализовывал воспитательную функцию положительного примера, но и проявлял себя как фактор установления взаимопонимания между городами и народами. Однако допускались к этим занятиям и состязаниям только знатные люди. Олимпийские игры, были своего рода конгрессом для правителей и философов, конкурсом для скульпторов и поэтов.

Основной идеей всех гуманистов эпохи Возрождения (Витторио да Фельтре, Франсуа Рабле, Мишель Монтень, Томас Мор, Томазо Кампанелла, Иероним Меркуриалис) было использование физического воспитания не только для развития физических сил и военной подготовки, но и для укрепления здоровья. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» в течении 200 лет был основным руководством по физическому воспитанию.

В педагогической теории 17 века в руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Джон Локк в своем главном труде «Мысли о воспитании» предложил тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире ...». Он утверждал, что спортивно-игровой метод воспитания - основной метод воспитания подростков. Д.Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребёнка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом

Французские просветители 18 в. Жан - Жак Руссо и Клод Адриан Гельвеций в ожидании новой эры, царства разума на Земле, в своих трудах рассматривали вопросы воспитания нового человека. Руссо в работе «Эмиль,

или «О воспитании» утверждал, что поскольку тело рождается раньше души, то первой должна быть забота о теле. Сначала закаливание, затем игры и физические упражнения укрепляют тело ребенка, содействуют формированию его характера, а затем и умственному развитию.

В 40-е годы 19 века в Западной Европе сложился капиталистический строй, обострились классовые противоречия. В период капитализма физическая культура была поставлена правящим классом на службу укрепления основ своего политического господства. Однако особенность развития физической культуры в период капитализма – это то, что господствующий класс был вынужден заниматься вопросами физического воспитания народных масс. Это объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий, физически хорошо подготовленных для ведения войн. В то же время Карл Маркс и Фридрих Энгельс разрабатывают стройное учение о всестороннем развитии человека, основанном на единстве умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания и политехнического образования, тесно связанного с участием в производительном труде. В период утверждения капитализма зарождается спортивно - гимнастическое рабочее движение, возникают кружки и секции по отдельным видам спорта.

В России в середине 19 столетия в период большого общественного движения в области народного образования над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги А.Радищев, Н.Чернышевский, Н.Добролюбов и К.Ушинский. Они оценивали физическое воспитание с точки зрения развития и укрепления физических сил и здоровья человека, а также как одно из условий Успешного развития сил духовных: «...только при наличии здорового организма, здоровых органов чувств, нервной системы и мозга, являющегося носителем психических функций, может вполне нормально протекать духовное развитие детей...». Для правильной постановки физического воспитания Н.А.Добролюбов предлагал использовать разнообразные средства физического развития, соответствующие возрасту и силам учащихся, чередовать физические и умственные упражнения, труд и отдых, обеспечить нормальное питание и сон ребенка.

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда. Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе-лесные, степные, приморские. В этот же период появились работы, в которых рассматривается зависимость процесса формирования здорового образа жизни школьников от уровня развития их сознания, факторов воли.

С 1931 по 1991 г. Существовал всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, составивший основу государственной системы физического воспитания,

направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основной программ по физическому воспитанию во всех общеобразовательных учебных заведениях, профессиональных и спортивных организациях СССР и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, гранаты, копья, толкание ядра), плавание, лыжные гонки (в бесснежных районах устраивались марш-броски или велогонки), стрельба.

На современном этапе физическая культура, будучи частью культуры, способна при правильном научно-обоснованном подходе соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его нравственное, физическое и психическое здоровье, целенаправленно, естественным путем повышать жизнеспособность систем и функций организма человека. Однако статистика свидетельствует, что в настоящее время в РФ значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются от 40 до 50 процентов населения, тогда как в Российской Федерации – только около 10 процентов.

Проблемы культуры всегда связаны с историческим прошлым народа, географическими, климатическими и другими особенностями места проживания, особенностями национального менталитета и многими другими причинами. Каждое общество имеет свою структуру, внутри которой каждый обладает определенную позицию; причем каждый обладает определенным уровнем культуры, определяющим поведение людей в процессе общественного взаимодействия. Иначе говоря, культура рассматривается как личностный аспект человеческого бытия, как процесс совпадения и гармонизации общественного и личного.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛФК И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

М.А. Панасюк

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод неспецифической тренирующей, патогенетической терапии и реабилитации больных средствами физической культуры и спорта [1]. ЛФК является одним из этапов реабилитации больных после болезни либо после гиподинамических состояний, вызванных болезнью. ЛФК стимулирует внутренние резервы организма

посредством специальных упражнений и методик. Однако, само название «ЛФК» появилось гораздо позднее: ранее этот раздел медицины называли «врачебный контроль», «спортивная медицина», «реабилитационная медицина».

Использование физических упражнений с лечебной целью началось еще с глубокой древности. За две тысячи лет до нашей эры уже существовала китайская дыхательная гимнастика и индийская хатха-йога, которые не утратили своего значения и по сей день. Наибольшее значение в истории ЛФК принадлежит эпохе расцвета греческой и римской культуры. Гиппократ (460-377 г.г. до н.э.) подробно описал применение физических упражнений при болезнях сердца и легких, нарушениях обмена веществ, хирургических и др. заболеваниях. Ибн-Сина (Авиценна) в своем «Каноне врачебной науки» подразделял физические упражнения на малые и большие, сильные и слабые, быстрые и медленные и разработал методику их применения для больных и здоровых людей разных возрастов [4].

В XIV-XVI веках гуманисты эпохи Возрождения считали, что гармонично развитый человек должен приближаться к античному идеалу статуи, чего можно достигнуть по их мнению при применении физических упражнений. В XV веке в Италии был создан Салернский кодекс здоровья, содержащий описание утренней зарядки, которая по составу упражнений напоминает современную.

В XVII-XVIII веках было опубликовано много работ врачей, посвященных оздоровительному и лечебному действию физических упражнений. В начале XIX века король Фридрих Вильгельм IV, основываясь на работах немецких врачей, ввел в Германии физические упражнения в школах.

В России первые упоминания о необходимости врачебного наблюдения за занимающимися спортом и физической культурой, а так же о положительном влиянии физических упражнений на укрепление здоровья и выздоровление в целом относятся к XVIII веку. Даже великий русский полководец А.В. Суворов подчеркивал роль врача в дозировке физических упражнений и особенно настаивал на врачебном назначении физических упражнений после болезни [5].

В конце XIX и в начале XX века в России появились блестящие отечественные ученые – активные пропагандисты физического воспитания и врачебного наблюдения за ним: П.Ф. Лесгафт (1837-1909 г.г.), В.Е. Игнатьев (1867-1927 г.г.), В.В. Гориневский (1857-1937 г.г.). По инициативе П.Ф. Лесгафта в конце XIX века, который был не только врачом-клиницистом, анатомом, но и педагогом, в Петербурге были организованы первые трехгодичные курсы для преподавателей физического воспитания [5]. После революции эти курсы выросли в Государственный институт, носящий имя П.Ф. Лесгафта. Игнатьев В.Е. в основном занимался изучением врачебного контроля школьников, а В.В. Гориневский развил учение между физическим, умственным и нравственным воспитанием человека. В Московском институте

физической культуры он был инициатором открытия первой кафедры врачебного контроля. Первый нарком здравоохранения Н.А. Семашко в 1924 г. писал: «Без врачебного контроля нет советской физкультуры» [3]

В дальнейшем, заложенные основы комплексной методики врачебного контроля (так раньше называли ЛФК), были развиты трудами многих ученых: З.П. Соловьевым, И.М. Саркизовым-Саразини, Б.А. Ивановским, Г.К. Бирзиным, Д.Ф. Дешиным и мн.др. Помимо теоретических основ ЛФК, заслугой российских ученых были разработки многочисленных технических средств (тренажеров), которые используются по сей день.

Работы этих ученых послужили основой для создания в России государственной системы врачебного контроля, которая основывалась на четкой иерархии, начиная от врачебно-физкультурных кабинетов на предприятиях. В школах, в поликлиниках при ДЮСШ и т.д. и заканчивая работой врачебно-физкультурных диспансеров разного уровня.

К сожалению, несмотря на то, что в наши дни существует больше возможностей для ЛФК, распалась сама система государственной поддержки, как врачей ЛФК, так и для спортсменов, а также реабилитантов разного уровня. И только в последние годы делаются попытки вновь поднять ЛФК на должный уровень: так, например, по инициативе министра здравоохранения РФ В. Скворцовой вновь введены должности врачей ЛФК в отделения для реабилитации больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения. В современной системе здравоохранения врачи ЛФК, чаще всего занимают частный сектор, в то время как в данном случае необходимо государственное развитие системы врачебного наблюдения.

В отечественной медицине ЛФК традиционно использовалась по трем направлениям: восстановительной, поддерживающей и профилактической. Сейчас на первый план выступает оздоровительная функция, в связи с неблагоприятными экологическими факторами окружающей среды (питание, экология, качество воды и пищи, вредные привычки), присоединяются образовательная, воспитательная и рекреативная функции. Значение методов ЛФК состоит в том, что они биологичны и адекватны как для больного человека, так и для здорового. С физиологической точки зрения ЛФК является комплексом методов для лечения больных и профилактики заболеваний у здоровых. Значение ЛФК обусловлено следующими позициями:

1. Биологической основой ЛФК является движение - важнейший естественно-научный стимулятор организма
2. Социальные основы ЛФК находятся в интегральном единстве с биологическими и гигиеническими позициями.
3. В основе теорий и методик ЛФК лежат знания анатомии, физиологии, гигиены и клиники различных болезней.

Таким образом, ЛФК – метод неспецифической терапии, использующий основную функцию человека – функцию движения, а каждое физическое

упражнение, как неспецифический раздражитель. В наши дни, этот раздел медицины является отдельной сертифицированной специальностью врачей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте/ А.Г. Дембо. - М.: Медицина. 1988. -288 с.
2. Готовцев, П.И. Лечебная физкультура и массаж / Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П.. - М.: Медицина, 1987. – 304 с.
3. Лечебная физическая культура: Справочник/ под ред. Проф. В.А. Епифанова. -2-е изд., переработ, и дополн. - М.: Медицина,2001. -592 с.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей/под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М: Медицина, 1995. -400 с.
5. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ. /под ред. В.Л. Карпмана. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -349 с., ил.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК ЗНАЧИМОЕ СПОРТИВНОЕ СОБЫТИЕ В МИРЕ СПОРТА

К.А. Петрунова

Россия, г. Иркутск, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Олимпийские игры — это значимые в мире спорта соревнования. Они имеют международный уровень. Периодичность их проведения составляет один 1 раз в 4 года. Первые олимпийские игры были проведены в Древней Греции. Значимость этих игр заключалась в спортивных состязаниях и поддержание религиозного духа. С приходом к власти римлян, Олимпийские игры были запрещены. Запрет был связан с тем, что в проведении соревнования видели проявление язычества, которое во все времена было запрещено. Но сказать однозначно, что они исчезли совсем и не проводились, нельзя. Так во Франции, Англии продолжили проводить подобные соревнования, но с меньшим количеством видов состязаний. [1]

Только в 1894 году благодаря французскому барону Пьер де Кубертену мир вернулся к вопросу проведения олимпийских игр. Причиной возрождения соревнований стала плохая физическая подготовка солдат французской империи, а также решение вопроса сохранения мирных отношений между народами и странами. Для того чтобы соревнования приобрели характер организованности была создана организация "Хартия Олимпийских игр". Этой организацией были приняты правила игр. В это же время создали Международный олимпийский комитет, в компетенцию которого входит контроль над соблюдением правил соревнований. Президентом стал Деметриус Викелас. Только после решения организационных вопросов впервые в Афинах провели олимпийские игры (1896

год). Место проведения соревнований было выбрано по принципу места зарождения этих игр. [4], [2]

Впоследствии игры проводились в разных странах, городах, которые выбирал Международный олимпийский комитет. Выбор проходит на основании предложений - претендентов на их проведение. Члены международного комитета проводят тайное голосование, и таким образом происходит выбор места проведения игр. Стать победителем в борьбе за право проведения игр в определенной стране является важным и почетным событием для страны в целом, поэтому страны вкладывают в эту борьбу большие силы и затраты. Наряду с Олимпийскими играми в 1924 году провели первые дефлимпийские игры (в этих соревнованиях участвуют люди с нарушением слуха), с 1924 года проводятся параолимпийские игры, с 2010 года проводятся юношеские олимпийские игры. [4]

Олимпийские игры имеют свою символику. Основным символом являются пять колец разного цвета. Скрепление их между собой обозначает объединение пяти частей света. А конкретные цвета колец обозначает конкретную часть света. Помимо символики Олимпийские игры имеют свои традиции. Например, проведение театрализованных представлений перед открытием и закрытием игр, которые рассказывают историю страны, где проводятся игры, торжественный проход спортсменов и членов делегаций, открытие игр главой страны, исполнение национального гимна страны, клятва спортсменов от имени всех участников о честной борьбе, зажжение олимпийского огня и т.д. В России Олимпийские игры проводились в 1980 году - XXII Летняя Олимпиада, 2014 году - XXII Зимняя Олимпиада. [2]

Первостепенная задача олимпийских игр — это стимуляция спортсменов в достижении новых результатов для себя и для своей страны. Участие спортсменов в олимпиаде закладывает в сознание людей правильное понимание здорового образа жизни, стимулирует людей к достижениям, разрушает барьеры "доступности" к благам. Вторая задача завоевание права на проведение игр в определенной стране, так как такое право является честью для страны в мировом рынке. Политика государств пошла дальше, чем только здоровье нации, физическая подготовка граждан мира, но и направила олимпийское движение на более глубокую концепцию, которую еще в древние времена высказал Пьер де Кубертен. Определяя цели олимпийских игр, установили, что спорт является также воспитанием молодых людей, их моральных качеств, установлением взаимопонимания и дружбы в целях создания мира на Земле. Вот почему Олимпийские игры стали иметь значение для всех людей, стали значимыми и необходимыми. Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами имеют важнейшее значение для всего мира. В настоящее время идеи и принципы возрождения олимпиады сохранились. Все державы мира направляют идеологию олимпийского движения на укрепление мира, дружбы. Посредством участия спортсменов в олимпиаде, продвижения идеи здорового образа жизни привлекается общественность, правительство. Только объединением этих сил можно создать условия для вовлечения в спорт большего числа людей, что повлечет за собой более

здоровую нацию. При этом, учитывая, что Олимпийские игры направлены на создание дружеских отношений между народами, снятие напряженности и конфликтных ситуаций между странами, мирное сосуществование стран становится неизбежным [3].

Таким образом, Олимпийские игры имеют более глобальный смысл для стран мира, то есть не только в направлении развития здоровой нации, но и политический, направленный на развитие мирных отношений между странами. [3].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб, пособие для студ. высш, учеб, заведений/ И.С Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд., стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2009,- 528 с.
2. Гик, Е. Я. Популярная история спорта / Е. Я. Гик, Е. Ю. Гупало. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. высш, учеб. заведений / Ю. И. Евсеев. – изд. 5-е изд., – Ростов Н/Д.: издательский центр «Феникс», 2008. – 378 с.
4. Чесноков, Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В ГОРОДЕ ШЕЛЕХОВ

И. С. Пешкова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В мире очень много различных спортивных игр и, по мнению многих среди них лучшей командной игрой с мячом признан баскетбол. Эта игра пришла к нам из Индии. Преимущество баскетбола в том, что могут играть как дети, так и взрослые мужчины и женщины.

В команде на площадке играет 5 человек, замену игроков проводит тренер в любое время игры. Плотный шершавый мяч, кольцо с сеткой, определенная разметка на паркете, много красивых передач, слэм-данков(бросок мяча сквозь кольцо сверху вниз) , заступов , аллей-упов (первый игрок передает мяч в сторону кольца, а второй в одном прыжке ловит мяч и, не приземляясь, отправляет его в корзину) , блок-шотов (ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.), бросков из под кольца, со средней зоны, все это можно увидеть в процессе игры, которая длится 4 периода по 10 мин чистого времени. За игрой наблюдают 3 судьи и при нарушении правил, игроку назначается фол (наказание в баскетболе за нарушение правил игры), после 5-го фола игрок удаляется с площадки до конца

игры. В различных городах России существует много баскетбольных клубов: «Динамо», «Спартак», «ЦСКА», «Химики» и множество других.

г. Шелехов - это маленький городок, Иркутской области, но несмотря на это в городе существует две баскетбольные команды: «ИркАЗ» и ФСК (Физический Спортивный Клуб) «Шелехов».

История развития баскетбола в г. Шелехов началась в 1965г. Одновременно с открытием ДЮСШ ГорОНО юноши решили создать свою баскетбольную команду. Первым тренером юношеской сборной был В.И. Шмелев, а первыми игроками: Н. Соловьев, О. Донской, Е. Нетесов, Е. Ефимов, К. Тараканов, Г. Яскин, А. Кочкин и другие.

В 1969г. первые шелеховские баскетболисты стали призерами Иркутской области среди юношей 1956-1957г.р.

В 1971-1973гг. команда юношей из г. Шелехова дважды становится победителем зоны Сибири и Дальнего Востока.

В 1974г. шелеховчанин А. Тараканов начинает играть в Высшей Лиге за спортивный клуб «Уралмаш» г. Свердловска.

В 1975г. на первенстве Иркутской области команда шелеховских юношей с явным преимуществом переигрывает всех соперников.

В 1983г. двое игроков шелеховского клуба А. Букреев и Е. Ларёв в составе сборной команды мастеров Высшей Лиги «ДСК» - Иркутск» выполняют норматив «Мастера спорта СССР» на проходившем кубке СССР по баскетболу и становятся первыми Мастерами спорта СССР по баскетболу в г. Шелехове.

В 2001г. в г. Шелехов на Кабельном заводе впервые стартует Спартакиада по 11 видам спорта, куда включается и баскетбол.

В 2002-2007гг. сборная команда ИркАЗа пять раз подряд становилась Чемпионом области среди взрослых команд. И на тот момент считалась самой сильной командой Иркутской области.

В 2005-2006гг. команда ИркАЗа впервые приняла участие в Чемпионате России (дивизион «Сибирь») - под руководством тренера высшей категории, Мастера спорта СССР по баскетболу Олега Анатольевича Батырева и заняли 3 место, а осенью в г. Шелехов приглашена на товарищеский матч сборная Монголии по баскетболу.

В 2006-2007гг. на Чемпионате России (дивизион «Сибирь») сборная команда ИркАЗа заняла 2 место. Так же команда мальчиков под руководством тренера Людмилы Николаевны Фрезе завоевала Кубок России по мини-баскетболу.

В 2010г. в Анапе прошел XXXVII фестиваль по мини-баскетболу среди мальчиков и девочек 1998-99г.р. и 2000-2001г.р. Наши юные баскетболисты заняли 1 место.

В 2016г. команда ИркАЗа в Первой Лиге стала чемпионом Иркутской области. В данный момент игроки этой команды играют в Высшей Лиге, а в Первой Лиге играет команда ФСК «Шелехов».

Баскетбольные команды г. Шелехова регулярно проводят товарищеские встречи со сборными командами г. Иркутска, г. Ангарска, г. Усолье-Сибирское и

другими командами как дома, так и на выезде. Ежегодно проводятся международные товарищеские матчи со спортивным клубом «ХОББИ» г Улан-Батора (Монгольская Народная Республика). В 2016 году баскетбольный клуб «ИркАЗ» отметил свой юбилей, ему исполнилось 50 лет.

Баскетбол — это определенный вид спорта, а спорт это не только интересно и увлекательно, но еще и очень полезно для здоровья. Есть много различных способов поднять себе настроение, но самый эффективный – забросить мяч в корзину. Играйте в лучшую игру с мячом и получайте удовольствие от этого.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
2. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.
3. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Т. Овчинникова, О. Черная, Л. Баряева – СПб. КАРО, 2010. – 248 с.
4. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. Рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула, 1992. -25 с.
5. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов.– М.: Физкультура и спорт, 1984. –22 с.

ИСТОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В ИРКУТСКЕ

М.Н. Полтавченко

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Конькобежный спорт - один из наиболее старых зимних видов спорта. Первые соревнования проводились в Англии в 1763 году. Первые отечественные чемпионаты по конькобежному спорту проводились примерно в конце 19 века. Первый каток, на котором проводились первые соревнования, существовал с середины 19 века. Иркутск не стал исключением в данном виде спорта и на свободных площадках также стали заливать катки. Первые катки были залиты на площади Тихвинской и Старосенной, также - на месте современного стадиона "Труд", в Интендантском саду, на улице Большой. Тогда на этих катках проводились различные соревнования и многочисленные праздники. Лучшими конькобежцы того времени являлись иркутские спортсмены - Савиныч, Пастриков, Демаков и Ганопольский [1].

В начале двадцатых годов в Иркутске было организовано спортивное общество, в котором была организована секция конькобежцев, и ей руководил А.И. Усов. В этой секции занималось 11 конькобежцев. В те же годы каток, залитый в Иркутске, был центром конькобежного спорта во всей Сибири. Знаменитый конькобежец Уваровский, являлся одним из руководителей иркутского спортивного движения, в течение многих лет он «покорял» городские и краевые соревнования. Также, среди выдающихся конькобежцев тех времен стоит отметить

таких спортсменов, как Мельников и Рябинин, Муратова и Камкин. С 1937 года Муратова Вера первой среди женщин в Иркутской области получила звание мастера спорта [1]. В 40-ом году комитет Иркутска по спорту и физической культуре открыл для школьников в возрасте от 14 до 17 лет спортивные школы для конькобежцев.

Весной 1955 года в г. Иркутске было проведено Первенство Союза Советских Социалистических Республик, данное спортивное мероприятие явилось весьма важным и значительным событием для Иркутска, его спортивной жизни. На протяжении всего времени, в которые проходило спортивное мероприятие стадион «Авангард» был переполнен зрителями и болельщиками. Несмотря на суровую погоду, из-за чего приходилось откладывать соревнования на время после полуночи (т.к. погодные условия немного улучшались), болельщики приходили на чемпионат в большом количестве, поэтому трибуны были «забиты» публикой. Иркутские спортсмены - Евгений Гришин и Михаил Кузнецов показали одно и то же время в беге на 500 метров, а именно – 43,4 секунды, что являлось достаточно высоким результатом. В 1956 году на стадионе «Авангард» проведена матчевая встреча спортсменов из республик Советского Союза, Германской Демократической Республики, а также Польши, в составе этой встречи участвовали иркутские конькобежцы - Бердников, Храмцов, Васильев, Семёнов, Яровой и Кузнецов. По итогам 1959 года спортсмены из Иркутской области - Кузнецов, Васильев, Усольцев, Тузова и Поблинкова вошли в список двадцати пяти лучших мировых конькобежцев на различных дистанциях.

Зимой 1960 г. на стадионе "Труд" состязались лучшие спортсмены-конькобежцы СССР. Иркутская спортсменка – Поблинкова Галина на дистанции в пятьсот метров обогнала многих известных титулованных спортсменов и заняла второе место, первое место досталось мировой рекордсменке – Тамаре Рыловой. На дистанции в 5000 метров иркутский конькобежец - Станислав Силянин пришёл вторым, первым же пришел «олимпиец» - Виктор Косичкин[2]. В 1972 году спортсменка – Березина (она была школьницей на то время) получила титул - Чемпион Советского Союза по конькобежному спорту.

В 1989 году талантливая молодая спортсменка из Иркутска - Оксана Равилова завоевала звание – Чемпион Советского Союза в многоборье спринтеров. В 1992 году на шестнадцатых Олимпийских Играх честь России защищала конькобежка Равилова Оксана Исмаиловна, которая в после этого еще не раз защищала честь своей области, своего города и своей страны. В том же году Равилова выиграла чемпионат Содружества Независимых Государств по конькобежному спорту в многоборье спринтеров. В 1994 году участницей зимних игр, проходивших во Франции, в городе Альбервиль, стала в очередной раз Равилова О.И. В тот же год Оксана Равилова завоевала титул - Чемпион РФ в многоборье спринтеров. В 95-ом году Равилова заняла второе место, став обладателем «серебра» на Кубке Мира, а также на Чемпионате Мира. В 1998 году О.И. Равилова также приняла участие в Олимпийских Играх[1].

Иркутск во все времена славился сильными спортсменами и, конькобежный спорт, не исключение. До сих пор в Иркутске активно функционируют конькобежные секции и воспитываются будущие участники Всероссийских и Мировых соревнований, олимпийские чемпионы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комков А.Г., Филиппов С.С., Малинин А.В., Шаробайко Е.В., Антипов Е.В. Развитие педагогических направлений физического воспитания. /ТиПФК. - 2008.- № 3. - С.22-26.
2. Косых А.П., Панов В.Н. История Иркутской области // ред. В.Г. Тюкавкин. – Иркутск, 1983. - С. 148-153
3. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта // ред. В.В. Столбова. - М., 2003. – С. 54-63
4. Романов Н.С. Указ. соч. Т. 3. С 341—342.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН

Д.А. Радюкевич, А.Н. Толстихин

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Благоприятный уровень физического и психологического здоровья человека является одним из наиболее значимых показателей совершенства государства, нации и общества в целом. Однако не всегда удается добиться достойного уровня жизни, поскольку на сознание современного человека оказывают влияние негативные факторы, усугубляющиеся с течением времени. Тем не менее, наметившиеся тенденции улучшения социально-экономического развития России являются одним из важнейших условий дальнейшего прогресса и благополучного существования нашей страны. По словам Президента Российской Федерации: «Очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны - развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе».

Из изложенного следует, что актуальность данной проблематики заключается в том, что проведение и постоянное совершенствование спортивно массовых и иных оздоровительных мероприятий, способствует положительному развитию государства, нации и общества в целом, что является одним из приоритетных направлений государственной политики.

Важной составляющей формирования и последующего развития здорового образа жизни населения, на наш взгляд, является проведение государством

спортивно-массовых мероприятий, целями которых являются активная пропаганда здорового образа жизни, привлечение как можно большего количества людей, развитие физических и морально-волевых качеств личности, а также формирование полезных привычек и многое другое.

В рассматриваемом контексте под спортивно-массовыми мероприятиями мы понимаем одно из направлений работы государства и его институтов по формированию здорового, физически развитого человека, воспитания у граждан страны здорового образа жизни, физическому воспитанию, привития любви к занятиям спортом с малых лет. Необходимо указать, что данные мероприятия являются одними из самых зрелищных и востребованных большой аудиторией направлений в современной физической культуре и спорте. Нельзя упускать из внимания и то, что спортивно-массовые мероприятия доступны для населения и бесплатны для участия в любом возрасте – их организуют комитеты по физической культуре на уровне района, округа, города министерства спорта субъектов Российской Федерации.

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, т.к. в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести человеку вред. Чаще всего это случается, когда к таким мероприятиям привлекаются неподготовленные люди. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся не уступить, выиграть и т.п. И если правильной методикой проведения, названных, мероприятий пренебречь, то тенденция «выиграть любой ценой» станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки будут чрезмерны и окажут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого спортивно-массового и рекреационно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывают при разработке положения (программы, сценария) того или иного мероприятия [1].

Вследствие доступности и большого числа участников спортивно-массовых мероприятий можно предположить, что данные мероприятия оказывают непосредственное влияние на формирование здорового образа жизни населения.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих биологических, социальных, профессиональных функций [2]. Основными составляющими здорового образа жизни человека выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального оптимального режима, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения, развивающий личность досуг социально одобряемой направленности [3].

Организаторы спортивно-массовых мероприятий ставят своей целью формирование здорового образа жизни среди народных масс нашей страны. Данную цель они достигают путем активной пропаганды здорового образа, а также проведения различных спортивных игр, как для детей, так и для взрослых, которые в свою очередь поощряются призами. Пропаганда заключается в активной агитации участников, которая должна повлиять на отказ человека от вредных привычек, если таковые имеются, а также на соблюдение режима питания и сна, труда и отдыха. Проведение же различных оздоровительных двигательных игр направлено на индивидуальную организацию оптимального режима двигательной активности и развитие физических, а также морально-волевых качеств.

Нельзя оставлять без внимания такой факт, что принять участие в спортивно-массовых мероприятиях может как обычный любитель, так и профессиональный спортсмен. Это, конечно не напрямую, но косвенно благотворно влияет на сознание каждого из них. Поскольку любитель после наблюдения за профессиональным спортсменом может начать заниматься профессионально спортом, а это свою очередь в последующем способствует развитию спорта высших достижений.

Наблюдая же с позиции профессионала можно выделить то, что человек, добившийся определенных результатов в спорте высших достижений, глядя на любителя, выделяет для себя такие аспекты, которые позволяют ему сделать вывод, что он не зря продолжительное время в своей жизни занимался определенным видом спорта. В связи с этим у профессионального спортсмена начинает преобладать желание повысить свои результаты.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивно-массовые мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни граждан, которые в них участвуют. Конечно же, человек, впервые принявший участие в оздоровительных мероприятиях не сразу начнет соблюдать здоровый образ жизни, но в любом случае он будет иметь представление чем является здоровый образ жизни. Также организаторы оздоровительных акций в большинстве случаев достигают своих целей путем проведения грамотно разработанных и методически правильных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / ред. А.Г. Фурманов. – 2003. – С. 367-392.
2. Айзман Р.И., Рубанович, В. И. Суботялов А.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни // ред. Р.И. Айзман. – 2010. - №2 – С. 214.
3. Ильинична В.И. Физическая культура студента // ред. В.И. Ильинична. – 2000. – С. 448.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИРКУТСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ДИНАМО»: РЕТРОСПЕКТИВА, РЕАЛЬНОСТЬ, БУДУЩЕЕ

К.А. Смоляникова, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Поддержание и укрепление здоровья, приобщение к занятиям физической культурой и спортом школьников уже долгое время является главной стратегией развития нашей страны. Работа в данном направлении ведется через реализацию программ и мероприятий, а также постановлений и распоряжений правительства РФ. В условиях сегодняшних реалий Министерство образования и науки Российской Федерации отводит существенную роль развитию внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с помощью деятельности образовательных организаций спортивной направленности.

В Иркутской области, как и по всей стране в целом, определены основные задачи государственной политики в сфере физической культуры и спорта, суть которых заключена в реализации комплекса мер по совершенствованию спортивной инфраструктуры и материально-технической базы для занятий физической культуры и спортом населения области. В связи с этим хотелось бы отметить, что «ежегодно увеличивается количество медалей, завоеванных на всероссийских и международных соревнованиях спортсменами Иркутской области. По итогам 2015 года наши спортсмены завоевали 550 медалей различного достоинства, в том числе: шесть медалей чемпионатов мира, пять медалей чемпионатов Европы, 147 – чемпионатов и первенств России».

Активно этому способствует государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018 годы разработана в целях реализации государственной политики, проводимой Правительством Иркутской области по развитию физической культуры и спорта.

Активную работу по пропаганде здорового образа жизни, привлечению подрастающего поколения, студентов, действующих сотрудников правоохранительных органов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организации занятия по разным видам спорта на уровне как начальной, так и профессиональной подготовки, оказывает Иркутское региональное отделение Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо».

«Динамо» на сегодняшний день – единственная общероссийская общественно-государственная спортивная организация, осуществляющая свою деятельность во всех субъектах Российской Федерации и способствующая решению государственных задач, как на федеральном, так и на региональном уровнях.

На современном этапе «Динамо» ведёт активную работу во всех стратегически важных направлениях, среди которых можно отметить следующие:

- увеличение высоких спортивных достижений: подготовка спортсменов и команд для участия в российских и международных соревнованиях;
- развитие служебно-прикладных видов спорта: усовершенствование спортивной подготовки сотрудников правоохранительных структур;
- развитие детско-юношеского спорта и направленных на это социальных программ по воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма, осуществление подготовки к военной службе, «работе с детьми-сиротами, воспитанниками школ-интернатов и детьми, оставшимися без попечения родителей, семьями сотрудников правоохранительных структур, погибших при выполнении служебного долга».

На сегодняшний день Общество «Динамо» ставит перед собой цель в практической реализации «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» а именно в вопросах, касающихся воспитания подрастающего поколения. ««Динамо» – детям России» – сегодня под этим девизом по всей стране реализуются программы государственной важности, направленные на защиту прав и свобод детей, сохранение семьи, создание условий для полноценного развития и повышения качества жизни детей».

24 декабря 2015 года в здании УФСБ состоялся президиум Иркутского регионального отделения «Динамо», где были подведены итоги работы Иркутского регионального отделения «Динамо», спартакиад, смотра-конкурса на лучшую постановку организации физкультурно-спортивной работы за 2015 год и утверждение плана работы ИРО «Динамо», спартакиад, смотра-конкурса на лучшую постановку организации физкультурно-спортивной работы на 2016 год.

Наиболее насыщенными по количеству мероприятий в 2016 году стали февраль, апрель и май. В данный период были организованы и проведены значительное количество спортивных соревнований: 11-12 февраля соревнования по лыжным индивидуальным гонкам и комбинированной эстафетой среди сотрудников коллективов физической культуры в зачет спартакиады «Комплексная» Иркутского регионального отделения «Динамо», 18-20 февраля соревнования по служебному двоеборью в зачет спартакиады «Комплексная», 19 февраля I Открытое первенство Кубка ИРО «Динамо» по мини – хоккею с мячом, посвященное «Дню защитников Отечества», 20 февраля на базе ОМОН ГУ МВД России по Иркутской области (г. Иркутск) состоялся турнир по рукопашному бою среди сотрудников подразделений ОМОН г. Иркутск «Посвященный Памяти прапорщика милиции Иркутского ОМОН Русакова Сергея», с 5 по 8 апреля 2016г. прошли соревнования по легкой атлетике в зачет внутренней СПАРТАКИАДЫ среди личного состава ОМОН ГУ МВД России по Иркутской области (г. Иркутск), 15 апреля 2016 года на базе Восточно-Сибирского института МВД России проведено личное первенство по борьбе самбо среди коллективов физической культуры, посвященное Дню образования общества «Динамо», с 15 по 16 апреля 2016 года в доме спорта «Динамо» проведено открытое первенство Иркутского

регионального отделения «Динамо» по художественной гимнастике и другие соревнования.

Приобщение «к физической культуре и спорту начинается, как правило, в первую очередь, с учета базовых особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки». В настоящее время связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно отчетливо. Как работа и учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни каждого человека любого возраста.

Несмотря на все положительные моменты, отмеченные в данной статье, перед обществом «Динамо» поставило перед собой ещё ряд важных и актуальных задач:

- вовлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование у них мотиваций и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

По результатам работы общества за 2015-2016 гг., можно сделать следующие выводы. Реализация государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018 годы активно исполняется. Обществом «Динамо», способствуя повышению спортивного мастерства учащихся образовательных школ г. Иркутска, студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в ВУЗах г. Иркутска. Особенно это важно для сотрудников правоохранительных органов, т.к., спортивная деятельность, способствует восполнению дефицита двигательной активности, снимает психологическую усталость, расширяет границы их представлений о собственных возможностях, формирует такие качества личности как собранность, выносливость, целеустремленность, решительность, инициативность, которые, в свою очередь, являются важными основами профессионального развития человека

В процессе своей работы сотрудники системы МВД России занимаются многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Спортивная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, укрепления здоровья и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства Иркутской области от 24 октября 2013 года № 458-ПП «Об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018» // Законодательное Собрание Иркутской области, 4775, 28.10.2013.

2. Корытова, Г.С. Влияние возраста и стажа профессиональной деятельности на уровень зрелости психозащитного поведения у педагогических работников / Г.С. Корытова // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 89-92.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОСУГЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Л.В. Соколова, Е.Б. Волосова

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

Развитие физической культуры является важным фактором укрепления здоровья населения, увеличения продолжительности жизни. В основе конкурентоспособности человека, его физической дееспособности лежит высокий уровень здоровья, достигаемый условиями здорового образа жизни.

Однако, как свидетельствуют данные социологических опросов за период с 2012 по 2015 год, большинство россиян не уделяют физической культуре должного внимания, не желают тратить свой досуг на этот вид деятельности [1]. В тоже время, они понимают значение физической активности в жизни человека, роль ЗОЖ для физического здоровья. Складывается парадоксальная ситуация, требующая изучения.

Цель исследования – выявить место физической культуры в содержании досуга современного человека.

Теоретической основой исследования явились концепции Ю.А. Журавлёва, К.Ю. Журавлёва, И.А. Гуревича, В.М. Демидова, В.П. Казначеева, которые рассматривают сферу физической культуры и активного образа жизни как важную часть досуга. Представленные авторы исследуют роль физической культуры в жизни человека, влияние активного образа жизни на индивидуума. Авторы характеризуют ценностную роль занятий физической культурой с научной точки зрения, подтверждая свои данные статистически.

Методы исследования – социологический (анкетирование) и статистический анализы.

Для проверки нашей гипотезы было проведено анкетирование 15 человек, не имеющих отношения к профессиональному спорту. Респонденты принадлежат к разным слоям населения: студенты, преподаватели спортивных

школ, бухгалтера, бизнесмены, люди с высшим образованием и без него, представители возрастной категории от 19 до 55 лет. Ниже представлены вопросы и таблицы, где в процентном соотношении показаны результаты проведенного анкетирования.

Что Вы вкладываете в понятие «Физическая культура»?

Таблица 1

Ответ	%
физическая активность	100
отсутствие вредных привычек	100
правильное питание	86,6
культура общества	66,6
соблюдение режима дня	46,6
спорт	13,3
физиология	0

Относите ли Вы себя к числу людей, занимающихся физической культурой?

Таблица 2

Ответ	%
нет	60
да	40

Что Вы вкладываете в понятие «ЗОЖ»?

Таблица 3

Ответ	%
правильное питание	100
физическая активность	100
позитивное мышление	80
строгое отношение к себе	20
удовлетворение потребностей	20
профессиональный спорт	13,3

Считаете ли Вы, что ведете здоровый образ жизни?

Таблица 4

Ответ	%
нет	66,6
да	33,3

Как Вы оцениваете свое физическое состояние на данный момент?

Таблица 5

Ответ	%
хорошо	66,6
удовлетворительно	20
отлично	13,3
плохо	0

Есть ли у Вас вредные привычки?

Таблица 6

Ответ	%
да	40
нет	60

Оцените роль физической культуры в Вашей жизни по 10 бальной шкале, где 10-самый высокий показатель наличия ФК в высшей жизни, 0-отсутствие ФК в жизнедеятельности.

Таблица 7

Ответ	%
10	6,6
9	13,3
8	6,6
7	33,3
6	13,3
5	20
4	6,6

Ваше понимание досуга?

Таблица 8

Ответ	%
активный/пассивный отдых	100
свободное время	93,3
время проведенное с пользой	86,6
получение удовольствия от проведенного времени	66,6

Как Вы чаще всего проводите свой досуг?

Таблица 9

Ответ	%
активный отдых	46,6
прогулки	40
телевизор	26,6
бег	26,6
книги	20
сон	20
посещение баров/ кафе	13,3
компьютер	13,3
развлекательные центры	13,3
фитнес клубы	0

На Ваш взгляд, есть ли взаимодействие между ФК и досугом?

Таблица 10

Ответ	%
да	100
нет	0

Являются ли занятия физической культурой частью Вашего досуга?

Таблица 11

Ответ	%
да	40
нет	60

Какие виды ФК Вы используете ввремя вашего досуга?

Таблица 12

Ответ	%
прогулки	73,3
коньки	20
бег	20
лыжи	20
игровые виды спорта	13,3
растяжка	6,6
закаливание	0

Существуют ли причины (и какие), мешающие использовать свой досуг для физической активности?

Таблица 13

Ответ	%
нет причин	40
отсутствие времени	26,6
лень	20
другие причины	13,3

Выводы

На основе анализа результатов анкетирования было выявлено, что все респонденты понимают физическую культуру как двигательную активность, здоровый образ жизни, включающий правильное питание, режим дня, позитивное мышление. Отношение всех респондентов к занятиям физической культурой является исключительно положительным. Однако результаты показывают, что теоретические представления и их практическая реализация в жизни респондентов очень часто не соответствуют друг другу.

Картина, которая складывается в отношении респондентов, не включающих физическую культуру в свой досуг, совершенно иная, чем у людей, занимающихся этим видом деятельности. Респонденты, не занимающиеся физической культурой, оценивают свое физическое состояние намного ниже уровня, полученного у противоположной группы. Многие из них подтвердили наличие у них вредных привычек.

При проведении исследования было выявлено, что 40% респондентов пишет об отсутствии существенных препятствий для занятий физической культурой в свободное время, признает свое несовершенство и отсутствие мотивации; 20% опрошенных назвали лень как основную причину, исключающую занятия физической культурой из досуга. Так же респонденты ссылались на отсутствие времени ввиду сильной занятости.

Таким образом, из результатов проведенного исследования можно предположить, что большинство людей понимают значимость занятий физической культурой, но не задумываются о собственном здоровье и о том, почему сами они не пришли к более активному образу жизни.

Мы считаем, что наше исследование подтвердило ситуацию, выявленную в ходе крупных социологических опросов, проводимых среди современных россиян. Мы попытались на микроуровне выявить причины, мешающие современному человеку уделять достаточное время занятиям физической культурой, повышать свое физическое и психическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультура и спорт в общественном мнении россиян (по данным исследований ведущих российских социологических центров) // Современные проблемы науки и образования. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11497>.

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

С.Е. Стрельникова, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Какие побуждения управляют человеком, который отказывает себе во всём ради тренировок? Каждый день спортсмен подвергает свой организм тяжёлым нагрузкам, что несёт различные негативные последствия для организма. Нередко спортсмены получают травмы, но продолжают заниматься спортом с таким же стремлением, увлечением, азартом и целеустремленностью. В своей работе мы бы хотели выявить, что же такое спортивное пространство? Как оно влияет на развитие личности спортсмена, а также объяснить, как спорт вырабатывает волю и способствуют становлению полноценного спортивного характера.

Актуальность данной статьи заключается в том, что люди, занимающиеся спортом, развиваются как личность немного иначе, нежели остальные. Как правило, спортивная деятельность положительно сказывается на нашем развитии, но есть и некоторые негативные воздействия. В нашем, Восточно-Сибирском институте МВД России обучаются спортсмены, занимающиеся различными видами спорта. На их примере, мы бы хотели ответить на вопросы, поставленные перед нами выше. Данные выводы мы сделаем на основе опроса, который будет состоять из вопросов, касающихся образа жизни спортсмена (Приложение № 1), расписание тренировок, виды упражнений, правильное питание и многие другие элементы, которые образуют спортивное пространство.

Самой главной и важной фигурой в спортивном пространстве является спортсмен. Профессиональная деятельность тренеров, специальных спортивных школ и организаций, спонсоров направлена лишь на достижения спортсменом максимальных спортивных результатов. В этом не только их личная заинтересованность, но и всех тех людей, которые способствуют им в достижении этой цели и решении многих задач способствующих ее реализации. Исходя из всего этого, необходимо определить понятие спортивного пространства. Итак, спортивное пространство – это такая совокупность факторов, которые влияют на повышение уровня спортивных умений отдельного спортсмена или команды в целом. В понятие спортивного пространства входят и города, в которых проводятся соревнования, отличающиеся особенностями климата, часовыми поясами, а также инвентарь используемый спортсменами и индивидуальные особенности в отношении к занятиям спортом.

Спортивное пространство, а также спортивные тренировки способствуют самореализации спортсмена. Спортсмен обладает независимостью от общества, в большей степени, чем другие люди. Он в какой-то степени начинает себя ограничивать от общества, изолируясь, создавая при этом своё пространство. Также необходимо отметить, что спортивное пространство включает в себя и трудовой

коллектив, имеющий свои правила, которые, как правило, оказывают огромное влияние на личность спортсмена. Не исключено, что в связи с такой изолированностью, спортсмен имеет пониженную комфортность, находясь в обществе.

Значительные негативные последствия несут чрезмерные тренировки. Во время физических и соревновательных нагрузок эмоциональный запас спортсмена практически исчерпывается, в связи с чем, общение с другими людьми становится более равнодушным и сдержанным. Этому иногда способствует усталость после изнурительных тренировок или соревнований, которая снижает желание к общению для восстановления, как функционального, так и психологического состояния организма.

Ещё одной негативной тенденцией в занятиях спортом является то, что спортсмен чрезмерно увлекающийся своим самосовершенствованием посвящает всё своё время индивидуальным (одиночным) тренировкам, особенно в индивидуальных видах спорта, коллективное занятие спортом является исключением в данном случае. В данной ситуации спортсмен ограничивает себя в общении, тем самым изолируясь от общества, забывая обычные человеческие ценности, такие как друзья, семья, любовь.

Как вариант положительного влияния можно рассмотреть на следующем примере. Развиваясь как личность, человек понимает, что с возрастом ему необходимо получать образование, создавать семью, работать, обеспечивать свою семью, которую современная молодёжь иногда называет «шаблонностью» жизни. Занимаясь спортом, спортсмен отклоняется от такой линии поведения и добавляет в неё свои установки и правила, тем самым украшая её. Самое главное в этом, чтобы эта жизнь не была посвящена только спорту, чтобы спортивная деятельность не заменила все радости обычной жизни.

Занятия спортом развивают у спортсменов также хорошее мышление, способность строить последовательные комбинации, просчитывая при этом возможные ошибки. Данные умения помогают спортсменам легче адаптироваться в общественной жизни и решать какие-либо возникающие проблемы и задачи, т.к. в процессе спортивной деятельности они привыкают к преодолению многих трудностей способствующие формированию характера и терпения.

Необходимо отметить, что спорт является одной из самых важных сфер самоутверждения и самореализации человека как личности. Данное формирование происходит за счёт того, что человек стремится к физическому совершенству. В процессе регулярных тренировок спортсмены совершенствуют свое мастерство, оттачивая и корректируя его на протяжении всей своей спортивной жизни, которая впоследствии отрабатывается до автоматизма и становится уверенным навыком в мышечной их памяти. Благодаря этому они наиболее психически устойчивы к различным нестандартным ситуациям, проявляя при этом свои морально-волевые качества, подавляя излишнюю эмоцию и показывая способность мыслить в нестандартных и экстремальных ситуациях, находя и реализуя правильные

решения, когда кажется, что человеческие способности не позволяют выполнить эту задачу.

Говоря о спортивной деятельности, также следует определить, что же такое спортивная деятельность? Спортивная деятельность – это многократный, а именно многолетний активный, целенаправленный процесс, способствующий совершенствованию мастерства спортсмена. Данный процесс имеет свой специфичный предмет. Этим предметом является сам спортсмен. В свою очередь, объектом является тело человека. В процессе спортивной деятельности получается продукт. Как правило, им является спортивный результат, которому предшествует обязательное наличие соревновательной деятельности, т.е. соревнования.

Спортивная деятельность имеет свою специфичную черту, которая заключается в том, что физические и эмоциональные нагрузки неравномерно распределены между собой и могут негативно сказываться на физическом и психическом развитии спортсмена.

Не смотря на это, как говорилось выше, спортивная деятельность помогает лучше адаптироваться в обществе. Это можно подтвердить существованием коллективной спортивной деятельностью, т.е. между спортсменами вырабатываются такие явления как коллективная ответственность, совместная оценка труда, коллективное принятие решений, умение совместно решать проблемы и действовать сообща. Это вырабатывает такое качество характера как взаимовыручка и поддержка товарищей, которая впоследствии проявляется в отзывчивости и помощи, а не в проявлении безразличия людям, которые попали в трудную ситуацию.

Подводя итог, следует заметить, что регулярные занятия спортом с раннего детства положительно отражаются на формировании личности человека. В процессе этих занятий развиваются и совершенствуются не только физические качества и функциональные свойства организма, но и психическая и психологическая устойчивость к преодолению различных трудностей повседневной жизнедеятельности человека.

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА БУРЯТ

В.В. Шохирев, В.А. Чирков

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

Бухэ барилдаан – традиционная борьба бурят. В технический арсенал борцов по этому виду борьбы входят броски через спину, броски прогибом (с обвивом ноги, с подсечкой), броски с захватом обеих ног, сбивания и др. Известный ученый-этнограф И.Е. Тугутов дает более подробную характеристику основных приемов,

записанных им со слов ветеранов.

Первый прием («гохо») – заплетение ногой. Это наиболее распространенный прием в бурятской борьбе. Он имеет свои особенности. Нога того, кто пользуется этим приемом, обвивает ногу соперника. Цель «гохо» (букв. «крюк, крючок») – сбить с равновесия партнера, навалиться на него всем телом и повалить.

Второй прием несколько похож на предыдущий: наносится внезапный сильный удар ногой по ноге партнера ниже колена «ташаха». Потерявшего равновесие соперника резким движением в сторону валят на землю.

Третий прием заключается в отрыве партнера от поверхности, лишении его устойчивости и броске. Этого добиваются таким образом: борец берет партнера за подмышки или зажав обеими руками его поясницу, подняв соперника, бросает его на землю.

Четвертый прием. Сильно сжав поясницу противника и, сначала подняв его, затем опустив на ноги, чтобы применить при этом очередной прием.

Пятый прием. Хватают одной или двумя руками за ближнюю ногу соперника.

Шестой прием, напоминающий популярный прием в греко-римской борьбе, состоит в том, что один из борцов оказывается сзади своего партнера. Борец, оказавшийся за спиной своего соперника, просунув предварительно руки под мышками противника и скрестив их на шее, постепенно сжимает ее руками. Соперник, попавшийся на этот прием, теряет подвижность и инициативу, его положение безнадежно [1].

И.Е. Тугутов пишет, что если борцам не удавалось сцепиться «в охапку», то допустимы варианты проведения вышеуказанных основных приемов. Например, борец неожиданно налетает на соперника, захватывает его ногу и валит на землю, либо делает захват за шею, пока не одолеет соперника.

Победителем объявляется борец (барилдааша), заставивший соперника коснуться земли любой частью тела выше колена (включительно), что иногда приводит к своеобразным казусам - сильный борец (эрхим бухэ), случайно коснувшийся земли даже кончиком пальца, автоматически проигрывает более слабому.

Во времена СССР это правило было изменено, и победителем становился тот, кто положил соперника на землю лопатками. Впрочем, изменения были не только в этом. В 1964 г. на заседании Федерации вольной борьбы Бурятии было принято решение максимально приблизить ее правила к правилам международной вольной борьбе. Из бурятской национальной борьбы был исключен кушак (шуудаг), что повлекло за собой изменение всей техники. Кроме того, в последние десятилетия традиционную бурятскую борьбу, где пояс (бэһэ) играл такую важную роль, вытесняет ее монгольский вариант – Бохийн барилдаан, в котором борцы одеты в кожаные накидки, плавки и высокие сапоги [2].

В истории бурятской борьбы бывали случаи, когда победитель поединка был известен заранее. Причина этому - традиционные и моральные нормы. Один из этнографов пишет: «Впрочем, иногда для выполнения этикета, приходится

поплатиться и родовой гордостью: так во время наадама, т.е. когда в род невесты приезжают члены рода жениха и устраивается борьба, считается необходимым, чтобы гости остались победителями, и если хозяева оказываются сильнее, то они поддаются, чтобы сделать приятное гостям» [1].

Широкую популярность у бурят получила борьба на поясах. Соперники ведут схватку с обоюдным захватом руками за пояса или ухватившись за довольно высоко подкатанные штаны. Остальные правила, в том числе и определение победителя, оставались такими же, как в первой разновидности. Обычно, борьба у бурят проводилась после конных состязаний во время таких праздников, как «Тайлган», «Сурхарбан», «Цагаалган» и «Эрын Гурбан Наадан». Знаменитыми в этом отношении являются так называемые Ердынские игры («Ердын наадан») – древний религиозно-культовый бурятский праздник поклонения духу горы, проходящий в окрестностях поселка Еланцы недалеко от Иркутска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тугутов, И.Е. Игры в общественной жизни бурят / И.Е. Тугутов. – Улан-Удэ, 1989. – С. 35.
2. Линховоин, Л.Л. Заметки о дореволюционном быте агинских бурят / Л.Л. Линховоин. – Улан-Удэ, 1972. - 146 с.

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

Материалы X Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, г. Иркутск, 20-21 апреля 2017 г.

Отв. редакторы:
*Воробьева Елена Владимировна,
Богданович Наталья Генриховна,
Киселева Ирина Николаевна*

Полный текст издания доступен на сайте:
<http://www.ifrgufk.ru/>

Сдано в набор 31.05.16
Подписано в печать _____
Бумага офсетная. Формат 60х90
Гарнитура Times New Roman
Тираж – 500 экз.
Заказ № 1434

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59