

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 XI Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(20 апреля 2018 г.)*

г. Иркутск, 2018

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 XI Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (20 апреля 2018 г.) [Электронный ресурс]. — Иркутск, 2018. — 396 с. — Режим доступа: <http://www.ifrgufk.ru/>

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

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

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

Ответственные редакторы:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

<i>Багликов И.Е., Проценко М.В.</i> Проблемы тяжелой атлетики в Иркутской области	14
<i>Большедворская А.Н., Зыбайло Н.А.</i> Силовая подготовка дзюдоистов на начальном этапе	17
<i>Борисенко О.А., Струганов С.М.</i> Проблемы травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	21
<i>Боровенская Е.Н., Гаськова Н.П.</i> Развитие силовых способностей у детей, занимающихся ушу	24
<i>Володько О.А., Сереброва Д.А.</i> Особая гимнастика неудобных поз	27
<i>Галянт Ю.В., Кузнецова Л.В.</i> Роль школьного курса физической культуры в процессе формирования отношения первокурсников к физическому воспитанию в ВУЗе	29
<i>Гладких С.П., Гаськова Н.П.</i> Использование спортивного питания в рационах спортсменов	31
<i>Гришина Г.А., Павличенко А.В., Ацута А.Д.</i> Гармоничное развитие мышечной системы - залог здоровья	35
<i>Дорофеева А.С., Хохлова А.В.</i> Скандинавская ходьба как нововведение в современном образовании на базе высших учебных заведений Российской Федерации	38
<i>Еловская А.Б., Гаськова Н.П.</i> Влияние танцев в условиях водной среды на эмоциональное состояние женщин	41
<i>Еремчук В.Ю., Литовкина Е.П.</i> Моделирование учебно-воспитательного процесса, как средство прогнозирования дисциплинарных проблем организации педагогической	

деятельности	44
Загородникова И.С., Третьяков Я., Якимов К.В. Развитие координационных возможностей посредством тренировочных занятий по баскетболу	47
Зотин В.В., Мельничук А.А. Организация самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию в СибГУ им. М.Ф. Решетнева	48
Кербель А.А., Блужина Ю.В., Дулова О.В. Методика воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся цирковым искусством: специализация «воздушная гимнастика»	51
Колосова Т.А. Влияние физической активности на иммунную систему человека	52
Константинова В.С. Бег и его влияние на здоровье человека	55
Ларин А.А. Ходьба как средство оздоровления мужчин пожилого возраста с избыточным весом	58
Масюков А.Э., Масюков Н.А. Учебно-тренировочное занятие по каратэ как физкультурно-оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста в группах начального обучения	61
Михайлов С.А., Воробьева Е.В., Зыбайло Н.А. Совершенствование координационных способностей у высококвалифицированных футболистов в условиях Восточной Сибири	65
Панова О.В. Влияние физической активности на здоровье человека и его умственную деятельность	68
Первалов В.Г. Информационные технологии и социальная нестабильность в физическом воспитании человека	70
Полищук В.И., Киселева И.Н. Постановка композиции в художественной гимнастике на этапе	

спортивного совершенствования	72
<i>Фролов А.П., Николаев В.И., Казимиренко А.И.</i> Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у юных боксеров в начале годового цикла обучения на тренировочном этапе	76
<i>Фролов А.П., Казимиренко А.И., Николаев В.И.</i> Физическая подготовленность юных боксеров в начале первого годового цикла обучения на тренировочном этапе	82
<i>Чергинец В.П., Якимов К.В., Черкашин А.В., Черкашина Е.В.</i> Развитие координационных способностей посредством тренировочных занятий по баскетболу	88
<i>Шевцова А.А., Киселёва К., Кугно Э.Э</i> Важность разминки перед тренировкой	91
<i>Шевцова А.А., Григорьев А.А., Якимов К.В.</i> Принципы спортивного отбора в легкой атлетике	93
<i>Якимов К.В., Чергинец В.П., Григорьев А.А.</i> Организация и планирование тренировочного процесса по волейболу со школьниками среднего возраста	96
Направление 2. Повышение качества подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта с учетом требований профессиональных стандартов	
<i>Лебедь-Великанова Е.Е., Глазырина Л.Д.</i> Развитие коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии	100
<i>Рабинович Я.В.</i> Особенности педагогической рефлексии учащихся ФГБУ ПОО «ГУОР»	103
<i>Копылова Н.С.</i> Формирование правовых компетенций как одно из условий подготовки специалистов в колледже физической культуры	107
<i>Хохлова А. В.</i> Йога-спорт как новаторская идея для образования молодого поколения в Российской Федерации	110

Юрьева А.А.

Организация и проведение бинарного урока по вопросам реабилитации в спорте 115

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

Авдеев А. Д., Зыбайло Н.А.

Физическая подготовка юных футболистов на тренировочном этапе в подготовительном периоде макроцикла 119

Блиндюк Ю.Ф., Гаськова Н.П.

Особенности спортивной подготовки велосипедистов в многодневных велосипедных соревнованиях на шоссе 123

Бурмистров В.Ю.

Построение тренировочного процесса велосипедистов в базовом развивающем мезоцикле на этапе совершенствования спортивного мастерства в условиях Восточной Сибири 125

Константинова В.С.

Процесс формирования красивого мышечного рельефа у бодибилдеров 128

Крицкова А.Г., Гербич Т.В.

Планирование тренировочных нагрузок в соревновательном периоде бегунов на средние дистанции 131

Матвеева К.А., Дулова О.В.

Методика оценки срочного тренировочного эффекта у волейболистов 134

Овчинкин К.Н., Большакова Т.А.

Повышение технической подготовленности боксеров на этапе начальной подготовки 139

Петрова М.А., Большакова Т.А., Большаков В.В.

Воспитание скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет, занимающихся в спортивной секции баскетбола 143

Попов С.Е., Пошвенчук Б.Л., Михайлова А.В.

Учебно-методические и организационно-педагогические средства по набору студентов в легкоатлетическую команду 145

Раменский А.С.

Повышение уровня физической подготовленности обучающихся средствами круговой тренировки	148
<i>Романюк К.А., Струганов С.М.</i> Значение развития и совершенствования физических качеств для повышения спортивного мастерства картингистов	151
<i>Саурский Р.С., Ацута А.Д.</i> Бронхиальная астма у олимпийских атлетов из Норвегии	154
<i>Соболев Д. О., Большакова Т.А.</i> Развитие скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет, занимающихся велосипедным спортом на тренировочном этапе	156
<i>Старицын Д.С., Струганов С.М.</i> Повышение координационных способностей спортсменов единоборцев с использованием физического упражнения «веерный бег»	158
<i>Тонкачев А.С.</i> Характеристика тактической подготовки в кикбоксинге	163
<i>Хомколов П.В., Абуздина А.А.</i> Проприоцептивный стретчинг при воспитании гибкости у легкоатлетов на этапе начальной подготовки	165
<i>Царёв Д.А., Дулова О.В.</i> Развитие гибкости у тяжелоатлетов как средство профилактики травматизма	169
<i>Черноярова Н.Д. Дулова О.В.</i> Специфика воспитания быстроты движения у спринтеров на этапе спортивной специализации	172

Направление 4. Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья

<i>Бутакова Т.В., Булычева Н.А.</i> Основные направления адаптивной физической культуры в реабилитации детей с детским церебральным параличом	176
<i>Варабулайнен Е.М.</i> Критерии оценки уровня здоровья детей школьного возраста и принципы	

персонифицированных программ его коррекции	178
<i>Верницкая Л.В.</i> Физическая реабилитация детей с парализованными нижними конечностями	180
<i>Волгина О.Я.</i> Иппотерапия как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	184
<i>Калашиникова Р.В.</i> Применение лечебной физической культуры при восстановлении после компрессионного перелома позвоночника	187
<i>Криволапов А. М., Брель П. Ю.</i> Лечебная физкультура при бронхиальной астме	189
<i>Кулешов Р.С.</i> Спорт как способ адаптации детей с нарушением интеллекта в обществе	192
<i>Лаптева Н.А., Гаськова Н.П.</i> Развитие двигательных функций у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в игре «бочка»	194
<i>Ликуха Е.О., Киселева И.Н.</i> Коррекция страхов и тревожности у детей с детским церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры	198
<i>Пуляева Е.Б., Булнаева Г.И.</i> Восстановительное лечение детей при спастических формах ДЦП	200
<i>Рыбченко Н.В., Полякова Е.М.</i> Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалида (ребёнка-инвалида)	204
<i>Сивун Н.Ф. Булнаева А.Ф.</i> Оздоровительные технологии – секрет активного долголетия	209
<i>Сугаченко А.А., Киселева И.Н.</i> Повышение качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии	211

<i>Трегубова А.А.</i> Иппотерапия как форма адаптивной физической культуры и реабилитации детей с ОВЗ: практика Иркутской области	214
Направление 5. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта	
<i>Абдуллоева М.Н.</i> Врачебный контроль за юными спортсменами	220
<i>Арсентьев Л.Л., Дронина О.А.</i> Разрыв ротаторной манжеты плеча как причина плечелопаточного болевого синдрома у тяжелоатлетов	223
<i>Артамонов А.А., Булнаева Г.И.</i> К вопросу об адверсии головы у больных с инсультом	227
<i>Калашникова Р.В., Николаева Т.К.</i> Гибкость как важное физическое качество для успешного обучения студентов первых курсов	230
<i>Калашникова Р.В.</i> Влияние гибкости на здоровье и эмоциональное состояние в процессе жизнедеятельности человека	234
<i>Колосова Т.А.</i> Влияние физической активности на иммунную систему человека	236
<i>Кочоманов В.Н., Калашникова Р.В.</i> Сравнительная оценка динамики основных показателей физического развития школьников, обучающихся в спортивных классах	238
<i>Кудрявцев А.С., Булнаева Г.И.</i> Динамика морфофункциональных показателей у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой	242
<i>Лукинова В.И., Амбарцумян Р.А.</i> Влияние физической активности на здоровье студентов технического вуза	245
<i>Мухомедзянова И.С.</i> Действие адреналина на спортсменов	248

<i>Панова О.А.</i> Влияние физической активности на здоровье человека и его умственную деятельность	250
<i>Полтавченко М. Н.</i> Оптимальные виды спорта для сердечно-сосудистой системы человека	252
<i>Скляр А.Ю., Олзоева Н.В.</i> Оценка функционального состояния квалифицированных пловцов	254
<i>Терентьев А.С., Егорычева Е.В., Чернышева И.В.</i> Проблемы организации и поддержания здорового питания	257
<i>Цветков С.Ю., Беляева К.В.</i> Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности работников умственного труда (на примере профессии бухгалтер)	261
Направление 6. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта	
<i>Веселова А.Е.</i> Развитие и формирование психологической подготовки у спортсменов, занимающихся профессиональным боксом	266
<i>Володько О.А., Арбузова В.О.</i> Как побороть лень с помощью физкультуры	269
<i>Воробьева В.М., Амбарцумян Р.А.</i> Мотивация иностранных студентов к спорту и физической культуре	270
<i>Гирякова А.В., Богданович Н.Г.</i> Эффективность взаимодействия с тренером как фактор формирования Я-концепции личности спортсменов-пловцов	273
<i>Гошко К.В., Рабцевич А.В., Яковлев А.Н.</i> Влияние типа темперамента на выбор специализации в легкой атлетике	281
<i>Жульков А.В., Струганов С.М.</i> Морально-психологическая устойчивость на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России	284

<i>Иванькова Ю.А.</i> Психотехнологии в современном спорте	287
<i>Калашиникова Р.В., Лелявина А.К.</i> Факторы, влияющие на мотивацию и отношение студентов к занятиям физической культурой в медицинском вузе	292
<i>Капустин Е.С.</i> Формирование умственных действий при обучении двигательным действиям учащихся начальных классов	298
<i>Натоцинский Ю.Ю., Киселева И.Н.</i> Формирование культуры здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении	303
<i>Рассохатская Л.В., Богданович Н.Г.</i> Профилактика синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов-стрелков	306
<i>Сенцова Т.Э., Струганов С.М.</i> О необходимости использования физических упражнений для снижения воздействия экзаменационного стресса на студентов	315
<i>Старожилова Р.И., Киселева И.Н.</i> Использование степ-аэробики для улучшения эмоционального состояния женщин 30-40 лет	318
<i>Суханова Т.А.</i> Профессиональное самоопределение студентов средних специальных учебных заведений в сфере физической культуры и спорта	320
<i>Федотова А.С., Амбарцумян Р.А.</i> Распространение употребления спиртных напитков среди студентов технического вуза	324
<i>Халикова А.С., Лыженкова Р.С.</i> Повышение мотивации студентов вузов к занятиям по физической культуре	328
<i>Чебан Т.Н.</i> Социализация личности студентов средствами физической культуры	332
<i>Юхнюк П.П., Гузаревич И.М.</i>	

Использование элементов подвижных игр на занятиях физической культурой с целью формирования мотивации у студентов специальных медицинских групп (СМГ) 336

Направление 7. Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта

Абдуллаев Р.А.

История развития пулевой стрельбы в мире 339

Авдеев А.Д.

История развития дрифта в России 341

Ветлова К.А., Струганов С.М.

Значение и особенности волонтерского движения (работы) при проведении спортивно-массовых мероприятий 343

Карнич А.П., Касаткина М.А., Томилин К.Г.

Историко-патриотическое воспитание населения с использованием физической культуры и спорта 347

Мамков О.М.

Анализ идеи Пьера Де Кубертена о роли психологии спорта в олимпийском движении 351

Паламарчук А.В., Цветков С.Ю.

Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны 353

Чергинец В. П., Кugno Э. Э., Якимов К. В.

Административные правонарушения и преступления, совершаемые в сфере спорта 357

Чергинец В. П., Кugno Э. Э., Якимов К. В.

Особенности статуса несовершеннолетних спортсменов в области физической культуры и спорта 362

Шатова С. Е., Струганов С.М.

Роль физической культуры и спорта в образовательном процессе высших учебных заведений (на примере Восточно-Сибирского института МВД России) 364

Направление 8. Актуальные вопросы экономики и управления организациями в сфере физической культуры и спорта

Большедворская А.Н., Боровских С.В.

Маркетинговая деятельность физкультурно-спортивных организаций 370

Боровских С.В. Кузьменко Е., Якушева В.В.

Коммерческая деятельность физкультурно-спортивной организации (на примере МКУ ДО ИР ДЮСШ) 373

Боровских С.В., Якушева В.В.

Стратегический менеджмент в физкультурно-спортивных организациях 376

Гирякова А.В., Боровских С.В.

Значение рекламной деятельности в сфере оказания платных услуг по плаванию 380

Загородникова И.С., Боровских С.В.

Каким должен быть менеджер? 385

Киселева К.В., Шевцова А.А., Боровских С.В.

Применимость положений научных школ менеджмента в управлении физкультурно-спортивными организациями 388

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

ПРОБЛЕМЫ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

И.Е. Багликов, М.В. Проценко

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"

На сегодняшний день тяжелая атлетика в РФ, как вид спорта, находится не в самом хорошем положении, что не может не вызвать тревогу. Это происходит как на уровне ФТАР, так и в субъектах РФ, в том числе и в Иркутской области. О сложностях развития тяжелой атлетики в наши дни говорит и президент ФТАР М.О. Агапитов [3]. Вид спорта, которым много раз славилась Россия, в очень тяжелом состоянии и это нельзя оставлять без внимания.

Олимпийский вид спорта, в основе которого лежит поднятие штанги над головой. В соревновательную программу входят два упражнения — рывок и толчок штанги. Атлеты имеют по три попытки в каждом упражнении. Женщины и мужчины включены в разные весовые категории, по каждой из них определяются победители в сумме двоеборья. С апреля 2017 года введены новые весовые категории. Теперь у мужчин и женщин одинаковое количество весовых категорий, а именно, восемь.

Тяжелая атлетика богатырский вид спорта, его зарождению способствовали силачи второй половины 19 в., которые выступали на балаганных и цирковых подмостках. Силачи разных стран всегда вызывали интерес у населения. Например: канадец Луи Сир, подняв до колен вагонную ось весом 669 кг, в 1880 году, сразу привлек к себе огромное внимание; Том Вальтер Кеннеди, американец, оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро; чех Антон Риха перенес на себе груз весом в 854 кг; российский матрос Василий Бабушкин, на его груди разбивали молотом гранитную глыбу весом около 200 кг [4].

Становление и формирование тяжелой атлетики приходится на период между 1860-1920 гг. Тяжелая атлетика как вид спорта в России известен с 1885 года, а в мире с 1860 года. В Иркутской области тяжелая атлетика стала известной с периода 1949-1950 гг. Однако на сегодняшний день внимание к этому виду спорта оставляет желать лучшего. «Членами Федерации тяжелой атлетики России являются 66 субъектов РФ. Но регулярно принимают участие

в соревнованиях где-то 40-45», эти цифры озвучил в своем интервью заведующий кафедрой теории и методики тяжелоатлетических видов спорта имени А. С. Медведева Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма, Виталий Фёдорович Скотников [7].

Распоряжение Правительства РФ N 2094-р от 28.12.2009 «Стратегия социально-экономического развития Дальнего Востока и Байкальского региона на период до 2025 года», определила, что "...государственная политика в сфере физической культуры и спорта будет ориентирована на повышение интереса жителей Дальнего Востока и Байкальского региона к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганду спорта как основы здорового образа жизни" [8]. Было бы не верно, оставить без внимания тяжелую атлетику.

Любой вид спорта, в большей степени, ориентирован на молодое поколение, поскольку за ними будущее. Нами проведен опрос ста человек, в возрасте от 16 до 20 лет, в который включены четыре вопроса:

- 1) Есть ли у вас желание заниматься тяжелой атлетикой?
- 2) Существует ли необходимость в увеличении количества школ тяжелой атлетики в г. Иркутске и Иркутской области?
- 3) Важна ли тяжелая атлетика для оздоровления населения?
- 4) Хотели бы вы стать тренером по тяжелой атлетике?

Удалось выяснить, что желающих заниматься тяжелой атлетикой 22% опрошенных, не проявляет интерес 35%, однако сомневающихся 43%, из чего можно сделать вывод, что желающих поддерживать развитие данной спортивной специализации меньшинство, процент сомневающихся достаточно велик и из них, при определенных условиях, можно пополнить ряды тяжелоатлетов.

О достаточности количества школ тяжелой атлетики в г. Иркутске и Иркутской области, опрошенные дали следующие ответы: 31% считают, что необходимо увеличение подобных школ, 21% выразили мнение, что нет необходимости в их увеличении и 48% сомневались с ответом. Отсюда следует, что огонек интереса среди молодежи к тяжелой атлетике, как виду спорта еще тлеет и его надо поддержать.

В вопросе о роли тяжелой атлетики в оздоровлении населения 35% утверждают, что она важна, 26% не видят ее роли в данной сфере деятельности человека и 39% сомневаются с ответом. Следовательно, даже при отсутствии пропаганды данного вида спорта, интерес к нему среди молодежи присутствует.

Желание связать свою будущую трудовую деятельность с тяжелой атлетикой выразили только 11%, не видят себя в тренерской деятельности по данному виду спорта 48% опрошенных и 41% сомневаются. Вот эти цифры очень тревожны. Молодежь, выражая свой интерес к тяжелой атлетике, не видит себя в развитии этого вида спорта. Проблематично учиться профессии

тренера по тяжелой атлетике в нашем регионе, да и перспектив устроиться на работу по данной сфере трудовой деятельности очень мало.

Дефицит квалифицированных кадров в данном виде спорта стоит очень остро. В СССР была школа тренеров по тяжелой атлетике, она приравнивалась к высшей категории. Однако, после распада СССР эту школу закрыли. Назрела необходимость для организации школ тренеров по тяжелой атлетике. В противном случае мы можем потерять пласт накопленного опыта в этой специализации. Так же отсутствует и система подготовки профессиональных судейских кадров в тяжелой атлетике.

Отдаленность некоторых населенных пунктов от областного центра затрудняет многим ребятам возможность заниматься любимым видом спорта, в том числе и таким как тяжелая атлетика. Эту проблемы могли бы решить специализированные спортивные школы интернаты по тяжелой атлетике.

Не во всех районах г. Иркутска есть муниципальные залы для занятий спортом, в том числе и тяжелой атлетикой. Коммерческие залы дороги и доступны далеко не всем жителям города. Открытие данных помещений способствовало бы популяризации спорта, тяжелой атлетики, в том числе и оздоровлению населения.

Существует проблема государственного финансирования для занятий тяжелой атлетикой.

Неразвитость материальной базы для реабилитации и восстановления спортсменов в нашем регионе является очень важной проблемой, которую нельзя оставлять без внимания.

Допинг. Проблему с допингом в тяжелой атлетике необходимо решать. Снижение нормативов, для выполнения разрядов, как это уже сделали в Казахстане, могло бы способствовать снижению уровня приема дополнительных добавок спортсменами. Проблема не только в том, что спортсмены намерено, принимают допинг для достижения высоких результатов, но и в самих спортивных добавках. Производители, добавляя в них ингредиенты запрещенных препаратов, не вписывают в состав этого. Решить проблему с допингом очень сложно, но нужно. Было бы правильнее, если бы одна организация проверяла все спортивные добавки, и поставляла проверенные марки в сеть магазинов.

Важной проблемой является и отсутствие единой системы школ тяжелой атлетике. Согласно положению о межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике на 2017г., утвержденном в декабре 2016г., одной из задач является подготовка спортивного резерва [6]. Однако в нашем регионе пока этот вопрос не решен.

В СССР была одна из самых сильных школ тяжелой атлетики в мире. Многим нашим чемпионам не было равных. Рекорды поставленные в середине 80-х не могут превзойти до сих пор. Создание единой школы тяжелой атлетики решило бы множество проблем в данной сфере ФКиС.

Многие из названных проблем тяжелой атлетики не являются только региональными проблемами, однако они имеют место быть и их необходимо решить, если мы хотим, сохранить и дальше развивать данный вид спорта, как в нашем регионе, так и в стране в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Дворник Л.С. Тяжёлая атлетика.- М.: Совет. спорт,2005.
3. Интервью Президента ФТАР Максима Октябриновича Агапитова. [Электронный ресурс]-режим доступа// <https://rfwf.ru/news/intervyu-prezidenta-ftar-maksima-oktyabrinovicha-agapitova/> История тяжелой атлетики – спорт. [Электронный ресурс]-режим доступа// <http://wlsport.ucoz.ru/faq/1-1>
4. Локо Я.Л. Тяжёлая атлетика.- Таллин: Ээсти раамат,1989.
5. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике на 2017 год номер-код вида спорта: 0480001611Я. [Электронный ресурс] - режим доступа// <https://rfwf.ru/docs/documentation/2017.pdf>
6. Проблемы тяжелой атлетики. Наука – спорту. [Электронный ресурс]-режим доступа//<http://nksport.ru/tyazhelaya-atletika/problemy-tyazheloj-atletiki/>
7. Распоряжение Правительства РФ N 2094-р от 28.12.2009 [Электронный ресурс] - режим доступа// <http://rulaws.ru/government/Rasporyazhenie-Pravitelstva-RF-ot-28.12.2009-N-2094-r/>

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

А.Н. Большедворская, 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

Силовая подготовка в дзюдо имеет особое значение. Для проведения бросков нужно прилагать мышечные усилия. Сила мышц развивается под воздействием значительных или максимальных усилий. Чтобы совершенствовать силовые возможности нужно создать в мышцах всевозрастающее напряжение, так же можно использовать сопряжённое воздействия, структурное и функционально соответствия используемых силовых упражнений и соревновательных движений. В борьбе сочетается скоростно-силовая работа со статическими напряжениями, она развивает силу, быстроту, ловкость. Для успешной двигательной деятельности борца необходимо развитие проприоцептивной чувствительности (ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга в пространстве).

Задачами силовой подготовки дзюдоистов заключаются в:

- формировании основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повышение подвижности в суставах, укрепление связок);
- обеспечение гармоничного развития всех мышечных групп двигательного аппарата;
- совершенствование способности проявления силу мышц в статическом и динамическом режимах.

Существуют следующие разновидности силовых способностей:

- собственно-силовые – характеризуются большим мышечным напряжением и проявляется при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями, а также при мышечных напряжениях изометрического типа;
- скоростно-силовые – характеризуются непредельным напряжением мышц, проявляемыми с необходимой максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины;
- силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением значительной величины.

У дзюдоистов развитие силовых способностей происходит при воздействии 2-х факторов: координационный и собственно-мышечный. Координационный фактор является ведущим, так как влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц, а также определяет мышечную координацию. Собственно-мышечный, фактор – это длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрых и медленных (композиция мышцы).

Мышцы, которые необходимо развивать у дзюдоистов на начальном этапе подготовки:

- мышцы верхних конечностей: дельтовидная, двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, локтевая мышца.
- мышцы нижних конечностей: гребешковая мышца, длинная приводящая мышца, портняжная мышца, латеральная и медиальная широчайшие мышцы бедра, ягодичная мышца, подвздошная мышца.
- мышцы торса: большая грудная мышца, прямая мышца живота, наружная косая мышца, передняя зубчатая мышца.
- мышцы спины: ромбовидная мышца, ременная мышца, широчайшая мышца спины, зубчатая мышца.

Чтобы достичь высоких результатов силовых показателей в современной спортивной подготовке, тренерам необходимо помощь профессиональных специалистов силовых тренировок. В настоящее время необходимо комплексное развитие основных физических качеств. Это вызвано тем, что у некоторых борцов имеются ведущие и отстающие от модельных характеристик

качества. Таким образом желательно подбирать упражнения направленные на все группы мышц.

Исходя из данных в рисунке 1 можно сказать, что силовые способности наиболее эффективно развивать в возрасте от 7-8 лет до 17 лет.

Физические качества и функции	Возраст, годы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость																				
Равновесие по прямой																				
Быстрота бега																				
Быстрота движений рук																				
Устойчивость																				
Ловкость																				
Динамическая сила																				
Статическая сила рук																				
Статическая сила бедра																				
Прыгучесть																				
Время простой реакции																				
Точность движений на близком расстоянии																				
Точность движений на далеком расстоянии																				
Выносливость																				

Рис. 1 Сенситивные периоды развития физических качеств (периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно)

Опираясь на федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного 21 августа 2017 года N767, минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки – 7 лет. С учетом того, что на этапе начальной подготовки 1-го года обучения подразумевается в годичном объеме 54-60% общей физической подготовки, так как идет укрепление организма ребенка для предстоящей работы. Следовательно, на этапе начальной подготовки 2-го года обучения, можно говорить о развитии силовых способностей упражнениями, представленными в таблице 1 и, включенными в методику, которую мы предлагаем.

Суть нашей методики, направленной на развитие силовых способности у дзюдоистов на начальном этапе подготовки 2-го года обучения, состоит в использовании в тренировочном процессе метода круговой тренировки. В спортивной практике существует несколько методических вариантов использования данного метода, которые в основном различают интервалами отдыха между станциями. Таким образом, для осуществления силовой подготовки целесообразно подбирать варианты в зависимости от развиваемой формы проявления силовых способностей.

Таблица 1

Силовая подготовка

Собственно-силовая	Скоростно-силовая	Силовая-выносливость
<ul style="list-style-type: none"> - отжимания - подтягивания на нижней перекладине широким хватом, ноги на ширине плеч - подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» - выпрыгивания из упора присев 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места - прыжки на гимнастической скамейке со сменой ног - челночный бег 3 x 10 м. - бег 30 м. - прыжки коленями к груди 	<ul style="list-style-type: none"> - приседания - вис на перекладине - удержание статического положения в полуприседе с опорой о стену - поднятие грифа (3 кг.) обратным хватом к груди, ноги на ширине плеч. - упор присев, упор лежа

Для развития собственно-силовых способностей, целесообразно использовать круговую тренировку по типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха. Вышеуказанные средства (табл.1) планируется использовать со следующей нагрузкой: количество повторений на одной станции – 10-15 раз, интенсивность - в медленном темпе, отдых – до восстановления.

Для развития скоростно-силовых способностей, предлагаем использовать круговую тренировку по типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха. Вышеуказанные средства (табл.1) планируется использовать со следующей нагрузкой: длительность выполнения упражнения на одной станции – 30 секунд, интенсивность – в быстром темпе, отдых – до восстановления.

Для развития силовой выносливости целесообразно использовать круговую тренировку по типу интервального упражнения с напряженным интервалом отдыхом. Вышеуказанные средства (табл.1) планируется использовать со следующей нагрузкой: длительность выполнения упражнения на одной станции – 1 минута, интенсивность – в среднем темпе, отдых – бег с низкой интенсивностью 30-40 секунд.

Предложенная нами методика подразумевает выполнение 3-5 кругов, нагрузку целесообразно варьировать в зависимости от текущего состояния занимающихся и поставленных задач отдельных тренировочных занятий. Эффективность использования метода круговой тренировки как основного средства силовой подготовки юных дзюдоистов планируется доказать путем апробации на группе занимающихся в нашем исследовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И., Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 536 С.
2. Элипханов С.Б. Силовая подготовка дзюдоисток на этапе начальной подготовки/ Элипханов С.Б. // Ученые записки университета имени П.Ф. Леггафта. – 2012. – 8(90). – 109-115.

3. Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат)

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

О. А. Борисенко, С. М. Струганов

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

Физические упражнения и спорт в настоящее время приобрели большое значение для современного общества. За спортивными событиями следят люди всех возрастов и самых разных профессий, и при этом совершенно неважен уровень события – оно может быть, как международным, так и местным. Сейчас все понимают, что спорт – это не только полезно, но еще и модно. Все больше людей приходят на стадионы, заполняют спортивные залы, занимаются физическими упражнениями дома. Однако, несмотря на актуальность спорта в наше время, все занятия, как правило, проходят без надлежащего контроля – инструктора в спортзале нужно оплачивать, большинство предпочитает заниматься самостоятельно. Вследствие этого возникает две проблемы – правильность и эффективность выполнения упражнения, и безопасность его выполнения. В данной работе нам хотелось бы рассмотреть проблематику травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

По статистике, количество травм, полученных при занятиях спортом, намного меньше, чем полученных, например, на производстве (на улице, в бытовых условиях). «Спортивный» травматизм составляет лишь 3% от общего числа травм по нашей стране. Казалось бы, не такая большая цифра, и особой проблемы здесь нет, но также согласно статистике каждый третий спортсмен «новичок» и даже «любитель» получает травму, когда занимается самостоятельно. И хотя эти травмы не опасны для жизни, они все же по-своему неприятны, особенно для тех, кто только начал заниматься, а также при получении которых может возникнуть желание вообще закончить заниматься каким-либо видом спорта. Здесь следует учитывать то, что любая травма сказывается не только на работоспособности человека, но и требует определенного времени на ее восстановление.

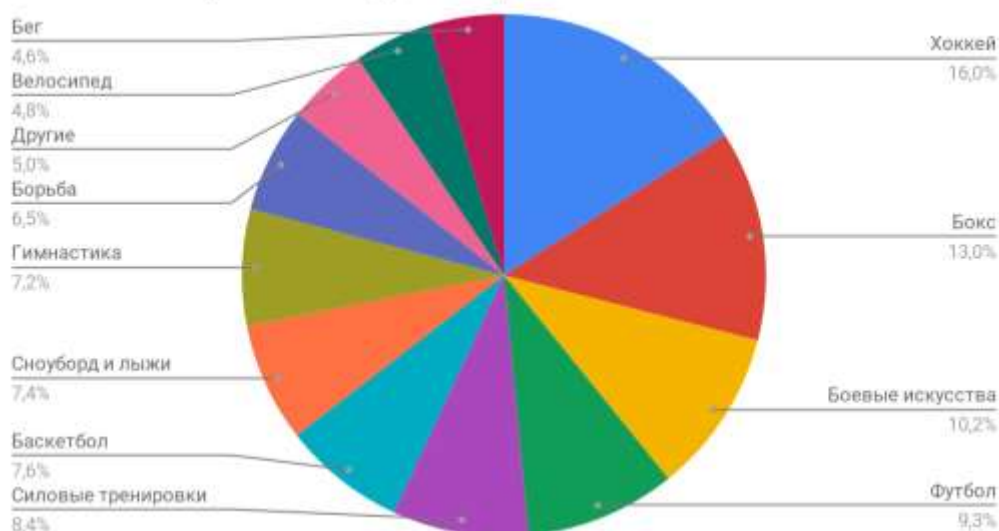


Рис. 1. Процентное соотношение количества травм, получаемых занимающимися по различным видам спорта

По частоте получаемых травм самый популярный вид спорта – футбол, который оказался на четвертом месте (9,3%). На первом месте находятся такие виды спорта, как хоккей (16%), на втором бокс (13%) и на третьем боевые искусства (10,2%).

Следует также отметить, что уровень травматизма в этих видах спорта у спортсменов-мужчин значительно выше, чем у женщин, а каждая вторая травма из них приходится на нижние конечности.

Поэтому, для выработки рекомендаций по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях спортом необходимо понимать причины возникновения условий, при которых возникает вероятность получения травмы:

1. Ошибочная методика проведения занятия или выполнения упражнения. Неопытный, начинающий спортсмен, как правило, не соблюдает постепенность увеличения физической нагрузки, может нарушать регулярность проведения занятий, не учитывает индивидуальные особенности своего организма и состояние здоровья. При проведении первых занятий без наставника наблюдается недостаточная разминка основных групп мышц в работе, а также отсутствие навыков самостраховки.

2. Отсутствие организации занятий. Нет четкого расписания занятий, не соблюдаются правила безопасности.

3. Низкая материально-техническая база. Отсутствие спортивного инвентаря у занимающегося, изношенность спортивной площадки или поля (старое неравномерное покрытие беговой дорожки либо ее отсутствие и пр.).

4. Неподходящие погодные условия. При плохих погодных условиях повышается вероятность получения травмы из-за плохого сцепления опорной поверхностью, если занятия проходят на улице.

5. Недальновидное поведение самих занимающихся. При одиночных занятиях проявляется как невнимательность к своему самочувствию и

окружающей среде, поспешность в выполнении упражнений, при командных видах спорта может проявляться грубость по отношению к команде противника.

б. Отсутствие врачебного контроля. Часто бывает так, что занимающийся неравномерно распределяет физическую нагрузку, при этом отсутствует рациональное регулярное питание, которые приводят к перетренировке или плохому восстановлению организма, т.е. – человек постоянно ощущает усталость, ухудшается внимание, нарушению сна, аппетита, резкая потеря в весе и т.д. Все эти причины негативно сказываются на здоровье занимающегося. При появлении таких признаков необходимо сделать перерыв в тренировках, переключиться на другой вид деятельности и тщательно разобраться в методике и организации занятий.

Проанализировав вышеперечисленные причины получения травм можно сделать вывод о том, что для профилактики травматизма необходимо придерживаться нескольких простых и доступных правил. Во-первых, во время тренировки необходимо быть предельно внимательным, не отвлекаться и сосредотачиваться на своих движениях. Перед тренировкой необходимо самостоятельно или с помощью тренера (преподавателя) составить план упражнений, изучить технику их выполнения.

Необходимо создать все условия для занятий – подобрать удобную одежду и обувь, а также правильно выбрать место тренировки (тренажер, снаряжение) – оно должно быть безопасным и комфортным, отвечать санитарным требованиям.

Обязательно проведение качественной разминки всех групп мышц и суставов.

Если ранее уже была получена травма, необходимо дождаться полного выздоровления, иначе ситуация может только усугубиться и вы потеряете намного больше времени на восстановление.

Каждому занимающемуся нужно научиться самостоятельно адекватно подходить к планированию физической нагрузки на каждой тренировке, следить за состоянием своего организма проводя с помощью простых способов оперативного контроля и внешних признаков утомления. Также необходимо регулярно проводить упражнения на гибкость с помощью которых уменьшается тугоподвижность мышц, увеличивается амплитуда движения суставов и снижается вероятность получения травматизма связанные с растяжениями или вывихами.

В данной работе даны общие рекомендации по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В дальнейшем мы планируем разработку подобных рекомендаций по каждому отдельному виду спорта, которые будут полезны не только для самостоятельно занимающихся людей физической культурой, но и для тех, кто профессионально подходит к занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахматгатин А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. С. 330.
2. Руденко А.В. Индивидуальная траектория формирования физической культуры личности учащегося малокомплектной сельской школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Сургут, 2007. 210 с.
3. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. 192 с.
4. Якушев, Э.В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания / Э.В. Якушев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Материалы двадцать первой всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. С. 287-291.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Е.Н. Боровенская, 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

Актуальность. В настоящее время спорт, если рассматривать это понятие в широком смысле – неотъемлемая часть социальной жизни, которая многообразна и многофункциональна, и которая занимает важное место в физической и духовной культуре. Достижения в соревновательной деятельности – это результат многолетней подготовки занимающихся спортом, и они напрямую зависят от общего состояния спорта, тенденций общего его развития, рационального отбора спортсменов и закономерностей построения тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Отбор спортсменов – важнейшее мероприятие для спорта. Из большого количества детей, пришедших в спортивную школу, останутся единицы, а до спортивного совершенствования доберутся еще меньше. Но никто не учитывает детей, которые не имеют возможности, по разным причинам, прийти на занятия в спортшколу. Огромное количество детей приходят в различные кружки во дворцы творчества и клубы по месту жительства и среди них несомненно есть талантливые, спортивные дети из которых могут вырасти будущие чемпионы. Развитие кружков и объединений спортивного направления в клубах по месту жительства становится актуальным. Но так, как клубы по месту жительства не являются бюджетными организациями, то и развивать спортивные направления

им приходится своими силами, а это обстоятельство накладывает свои отпечатки на качество развития спортсменов. Нехватка требуемого оборудования не способствует полноценному процессу проведения спортивной тренировки и конкретно развитию силовых способностей. Поэтому тренерам приходится разрабатывать программы для развития силовых способностей у детей, находить какие – то новые пути решения проблемы. Таким новым изысканием стала система выполнения упражнений для развития силовых способностей – изотон.

Актуальность исследования: заключается в том, чтобы определить, как оздоровительная тренировка с использованием упражнений изотонического характера будет влиять на развитие силовых способностей детей 11 – 12 лет, занимающихся ушу в клубе по месту жительства.

Цель исследования: исследовать влияние оздоровительной тренировки по системе изотон на развитие силовых способностей у детей 11 – 12 лет, занимающихся ушу.

Гипотеза: предполагалось, что оздоровительная тренировка по системе изотон будет оказывать положительное влияние на развитие силовых способностей у детей 11 – 12 лет, занимающихся ушу.

Изучая работы таких авторов как: Антонов Андрей Владимирович «Основы силового тренинга», специалист в области адаптологии, силовых тренировок и системе оздоровительной физической культуре «изотон», Гусев Андрей Анатольевич кандидат педагогических наук, рассматривавший проблемы развития силовых способностей, Мякинченко Евгений Борисович, доктор педагогических наук и Селуянов Виктор Николаевич, кандидат биологических наук – создателей оздоровительной тренировки по системе изотон, мы пришли к выводу, что для детей, занимающихся ушу в клубе по месту жительства, подходит тренировка по системе изотон, для развития силовых способностей.

Изотон – это система из области оздоровительной физической культуры. Изотонический тип выполнения упражнений определил название данной системы. Изотонический тип работы держит мышцы в напряжении, не позволяя расслабляться до конца подхода. Это способствует повышению работоспособности и выносливости мышц. Изотонический режим работы мышц заключается в том, что исходное положение перед началом упражнения приводит мышцу в состояние напряжения, во время выполнения движения (если это упражнение в динамическом режиме) мышца продолжает находиться в напряженном состоянии и возвращаясь в исходное положение, мышца так же находится в напряжении [3]. Упражнения в данном режиме выполняются до ощущения жжения в мышце, для детей 11 – 12 лет количество повторов составляет 15 – 20 раз прежде чем появится легкое жжение в мышце, продолжая выполнять упражнение в медленном темпе еще 10 раз, можно добиться требуемого эффекта. Или упражнение выполняется в статическом режиме, когда спортсмен принимает исходное положение, приводящее мышцу

в напряженное состояние, и остается неподвижным в этом положении от 30 секунд в первый месяц занятий (время выполнения упражнения постепенно увеличивается) до 1 минуты уже через 2 – 3 месяца. Сочетая на тренировке динамический режим выполнения упражнений со статическим и стато – динамическим режимом, мы добиваемся того, что в мышце производится работа различными мышечными волокнами и медленными, и быстрыми. Этот метод способствует разрастанию и увеличению плотности капиллярной сети мышц, повышению уровня анаболического фона в мышце, увеличению количества митохондрий, от которых зависит способность мышц включать кислород в процесс окисления углеводов и жиров (расщепление молекул до АТФ с использованием кислорода), ведь от количества митохондрий зависит на сколько быстро наступит утомляемость [1].

Используя научный подход, мы разработали методику применения системы изотон для развития силовых способностей у детей 11 – 12 лет на занятиях ушу в клубе по месту жительства «Сибиряк» в г. Ангарске. Методика заключается в том, что мы брали упражнения для развития силовых способностей и меняли режим выполнения упражнений на изотонический. Режим выполнения упражнений динамический в очень медленном темпе, стато – динамический, когда выполняется упражнение в динамическом режиме 15 – 20 раз и на последний раз происходит удержание статического положения в течение определенного времени и статический. Проработка групп мышц происходит, начиная с более крупных, переходя к более мелким мышцам. Перед тем как начать силовую часть тренировки проводится разминочная часть в аэробном режиме в течение 10 – 15 минут. Тренировки силовой направленности по системе изотон проводятся 2 раза в неделю, в конце тренировки обязательно стретчинг, растягивание мышц 5 – 10 минут. Одна тренировка направлена на развитие плечевого пояса и развитие силы мышц живота, спины и косых мышц живота, вторая тренировка на развитие силы мышц живота, спины и косых мышц живота, и мышцы ног. Итак, чередуя направленность тренировки на разные группы мышц, мы позволяем мышцам после тренировки частично восстанавливаться и на фоне частичного восстановления давать следующую тренировочную нагрузку. Дети в клубе тренируются 3 раза в неделю, поэтому 2 раза в неделю проходят силовые тренировки и 1 раз в неделю проходит тренировка на растягивание мышц.

Наше исследование началось с сентября 2016 года, тестирование проводится каждые 4 месяца. Предварительные показатели тестов силовых способностей мы можем увидеть в таблице 1.

Таким образом, можно утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась, тренировочные занятия по системе изотон оказывают положительное влияние на развитие силовых способностей детей. Рост силы мышц у спортсменов экспериментальной группы происходит в значительно большей степени, чем у спортсменов контрольной группы за тот же период времени.

Таблица 1

Средние показатели развития силовых способностей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Контрольные тесты развития силовых способностей	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа
Месяц, год	2017 Сентябрь		2017 Декабрь		2018 Апрель	
Сгибание рук в упоре лежа (за 1 минуту)	22,77	23,5	23,93	26,73	37,6	44,7
Прыжки на скакалке (за 1 минуту)	91,6	101,6	113,53	141,67	127,87	146,6
Подтягивания на высокой перекладине	4,3	5,1	7,6	10,13	9,7	11,85
Подъем туловища из полож. лежа на спине (за 1 минуту)	35,2	36,78	35,77	41,8	41,4	48,8
Прыжок в длину с места	146,93	147,53	149,13	158,4	168,4	179
Классические приседания (за 1 минуту)	39,77	40,3	40,3	45,4	43,47	48

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, А.В. Основы силового тренинга. Сборник статей и интервью о изотоне. [Ironworld.ru] 2015. – 169с.
2. Гусев, А.А., кандидат педагогических наук. Диссертация: Проблемы развития силовых способностей юношей. 2008.
3. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт 2010. – 392 с.

ОСОБАЯ ГИМНАСТИКА НЕУДОБНЫХ ПОЗ

О.А. Володько, Д.А. Сереброва

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

Одной из основ гармонично развитой личности является физическая культура. Она помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни. У студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достаточно высокая активность, уверенность поведения, высокая эмоциональная устойчивость.

Вести ЗОЖ сейчас модно. Отказ от вредных привычек, переход на правильное питание, занятия спортом – это основные направления для создания красивого тела и здорового духа. В современном мире достаточно большое количество тренажерных залов, фитнес центров, которые включают в себя различные виды физических упражнений: силовые, аэробные, упражнения на растяжку. Одним из видов растягивающих упражнений является калланетика.

Калланетика – это комплекс, состоящий из 29 статических упражнений. Она позволяет тренировать глубоколежащие группы мышц всего тела. А также, усовершенствовать бедра, ягодицы, руки, брюшной пресс. Все упражнения калланетики размеренные, спокойные, что позволяет обрести гармонию между телом и разумом. Во время занятия принимаются позы и делаются движения, способствующие тренировке мышц, которые привыкли быть не активными. Регулярные занятия приносят огромную пользу для организма: ускоряются процессы метаболизма, повышается иммунитет, улучшается тонус кожи, улучшается осанка, суставы становятся крепче, мышцы сильнее. Человек меньше подвергается стрессам и негативным влияниям внешних факторов.

Занятия рекомендуется проводить через день, длительностью около 30-40 минут. Для среднего уровня подготовки подходит режим трехкратной тренировки по часу. А для более подготовленных людей одно занятие в неделю длительностью 1,5 часа. Перед тренировкой рекомендуется исключить приемы пищи за 2 часа до, и 3 часа после. Не рекомендуется заниматься калланетикой людям, имеющим заболевания сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Каждое упражнение - это поза, которую сохраняют в течение 60-100 секунд. Число повторов для каждого упражнения 30-100. Упражнения нужно выполнять медленно и плавно, без резких движений. Обязательно следить за дыханием, которое нельзя задерживать. Оно должно быть поверхностным и глубоким, вдох делается через нос, выдох должен быть качественным. Перед началом упражнения следует максимально выдохнуть и принять исходное положение. Данный тип дыхания способствует максимальному насыщению клеток кислородом, что повышает результативность тренировок. Одежда должна быть эластичной, чтобы не сковывать движения. Перед комплексом упражнений проводить разминку для разогрева мышц. Желательно заниматься перед зеркалом, чтобы лучше фиксировать движения. Если движение или принимаемая поза приносит дискомфорт, или даже боль, то следует прекратить занятие. Для нужного настроения занятия проводят в тишине.

Примеры упражнений, которые дают возможность ощутить всю тяжесть калланетики.

1. Сидя в жестком кресле, поднимаясь и опираясь на подлокотники, держа спину прямо и поднимая подбородок. Количество повторов: 100 раз. Упражнение помогает снять напряжение с ягодичных мышц.

2. Стоя с прямой спиной, поднимая руки до уровня плеч ладонями вверх, отвести руки назад, медленно двигая плечами. Коснуться пальцами рук за

спиной, не сгибая локтей. Количество повторов: 80 раз. Упражнение помогает расслабить мышцы между лопатками и способствует прямо спине.

3. Стоя с расставленными ногами на 40 см друг от друга, поднимать руки вверх как можно выше, при этом максимально втягивая живот, затем согнуть ноги в коленях и тянуть руки вперед. Количество повторов: 60 раз. Упражнение позволяет расслабить мышцы спины и живота.

4. Лежа на спине, ноги согнуты, руки выпрямленные вперед. Поднимать ноги вверх в вертикальном положении, а за ними нижнюю часть тела.

Занятия калланетикой необходимо совмещать с правильным питанием. Необходимо исключить быстроусвояемые углеводы и трудноусвояемые жиры. Соблюдать регулярность приемов пищи в том количестве, которое соответствует энергозатратам организма. Рекомендуются следовать специально разработанной диете, в которой необходимо употреблять конкретные продукты: мясо, морепродукты, рыбу, овощи, бобовые, молочные продукты.

Калланетика за последнее время стала полноценным видом спорта, которым увлекаются не только девушки и женщины, но и мужчины. Постигая философию калланетики, обретаешь гармонию с самим собой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурбо Л. Калланетика за 10 минут в день. / Л.Бурбо – Ростов на Дону: Феникс, 2006 – 221 с.
2. Крылова А. Красивая калланетика / А.Крылова – Фитнес и спорт, 2016.
3. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2007.-120 с.
4. Ципин Л.Л. научно – методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. Пособие / Л.Л. Ципин – СПб.: Копи – Р Групп, 2012. – 103 с.

РОЛЬ ШКОЛЬНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Ю.В. Галянт, Л.В. Кузнецова

Россия, г. Иркутск, Иркутский национальный исследовательский технический университет

Здоровье населения страны - один из важнейших вопросов для государства, не теряющий актуальности во все времена. Особенно это касается такой группы населения как студенты. Ведь они являются основным трудовым резервом страны, от которого зависит будущее, как в экономическом, так и в политическом, духовном, социальном и культурном плане. Это будущие специалисты, которые должны не только обладать качественными знаниями, но

и быть здоровыми и выносливыми[1]. Не раз отмечалось, что у студентов снижена потребность к занятиям физической культурой, и, более того, многие не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину. Психологи утверждают, что эти и большинство других установок, связанных с учебной деятельностью закладываются в школьные годы.

Именно эти утверждения заставили нас провести данное исследование, целью которого стало выяснить, влияет ли школьный курс физической культуры на формирование отношения к физическому воспитанию в вузе.

В исследовании приняли участие 112 человек, 63 девушки и 49 юношей, в возрасте от 17-22 лет. Исследование проводилось путем онлайн-опроса среди студентов первого курса, обучающихся в ИрНИТУ. Участникам была предложена анкета, состоящая из шести вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько предложенных ответов или вписать свой.

На вопрос «Отличаются ли занятия физической культуры в ВУЗе от занятий, проводимых в вашей школе/гимназии?» практически все опрошенные дали положительный ответ (99%). В школе у большинства опрошенных занятия включали в себя: бег, разминку, подготовку к соревнованиям, сдачу нормативов, а также игры: баскетбол, волейбол и пионербол (86%). У остальных же добавлялись уроки плавания или занятия в оборудованном тренажерном зале (24%).

На вопрос об отношении к занятиям в школе меньшая часть ответила «положительно, любил(а) занятия физической культурой» (12%), остальная часть участников разделилась на две равные стороны: «нейтрально, ходил(а), чтобы получить оценку» и «негативно, считаю занятия бессмысленной тратой времени» (по 44%). Учащиеся были недовольны плохим качеством инвентаря, халатным отношением учителей, а также отсутствием душевых кабинок и удобных раздевалок.

На вопрос: «Изменилось ли ваше отношение к физической культуре как к дисциплине в ВУЗе?» почти половина опрошенных ответила «да» (44%), остальные не изменили своих убеждений и посещают занятия, чтобы получить «зачет», либо не посещают вообще (66%). Треть учащихся (32%) изменила свое негативное отношение на положительное, узнав о большом выборе секций, например: бокс, тренажерный зал, шахматы, теннис, спортивная аэробика и т.д. Также положительную роль сыграло оснащение спортивным оборудованием, внимательное отношение преподавателей и наличие танцев у девушек.

Последний вопрос исследования звучал так: «Как вы относитесь к физической культуре в целом? Занимаетесь ли самостоятельно?». Большинство опрошенных положительно относятся к физической культуре (87%). Из них около половины посещают спортивный зал в свободное время или занимаются дома (43%).

По результатам нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что школьные уроки физической культуры в большинстве случаев (66%) формируют у будущих студентов негативное отношение к физической культуре

как к дисциплине. Скорее всего, это связано с низкой заинтересованностью школьников в предмете из-за плохого оснащения спортивных залов, отсутствия комфортных условий для того, чтобы учащиеся могли переодеться и соблюдать гигиену. Также значительную роль играет отсутствие выбора и вариативности в проведении занятий, плохая дисциплина на уроке и в некоторых случаях пренебрежительное отношение преподавателя по физической культуре к ученикам.

Абитуриенты за редким исключением ожидают от занятий в ВУЗе существенных отличий от занятий в школе, поэтому заранее относятся к дисциплине пренебрежительно. Не маловажным моментом в нашем исследовании является такой факт, что многие студенты, несмотря на негативное отношение к физической культуре как к учебной дисциплине, выразили положительное отношение к физическому воспитанию в целом (87%). Современные студенты должны быть ориентированы на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни на основе активизации двигательной активности, понимать необходимость получения в высшей школе не только профессиональных знаний, но и гармоничного физического развития [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб, пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. -2-е.изд.-М.: Альфа-М: ИНФА-М,2010. - 336 с.
2. Засова М.В. Спортивно-массовые мероприятия в студгородке как один из способов формирования здорового образа жизни студентов НИ ИРГТУ, Электронный журнал «Молодежный вестник ИрГТУ» №4, 2012. -3с.

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 не плохо 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 становятся 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. Использовать 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 друг к 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.

ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Г.А. Гришина¹, А.В. Павличенко¹, А.Д. Ацута^{1,2}

Россия, г. Иркутск, ¹Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, ²Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Чтобы процесс приобретения правильной осанки у студентов стал доступным, обязательно содружество в работе врача, преподавателя физической культуры и самих студентов.

Наиболее часто изменения осанки происходят в детстве. Причинами могут стать самые разные обстоятельства. Как следствие — перенесенные в детстве болезни, ослабленное зрение, частое нахождение во время уроков и отдыха неправильного положения тела.

В период медицинского осмотра студентов врачи поликлиник привлекают специалиста ортопеда для поиска отклонений в опорно-двигательном аппарате. Результаты осмотра поступают на кафедру физического воспитания и спорта.

Под нарушением осанки I степени понимается негармоничность развития мышечной системы, невозможность правильно держать осанку, выдвинутые вперед плечи, округлая спина, торчащие лопатки, выпущенный живот. Такие изменения еще не стойкие и их возможно поправить в обычных условиях при помощи упражнений, развивающих отстающие мышцы, и упражнений для привыкания правильного удержания тела [1].

Благоприятное воздействие упражнений основано на стимулировании физиологических процессов в мышцах. Специально подобранные гимнастические упражнения воздействуют не только на большинство систем тела, но и на мышцы в отдельности, связки, суставы, сухожилия, восстанавливают их, сохраняя двигательные качества [2].

Студенты, у которых отклонения осанки II—III степени, а это ярко выраженные асимметрии шейно-плечевых линий, расположение лопаточных костей, грудной клетки, повышенные изгибы позвоночника, разносторонние искривления треугольников талии, требуют постоянного наблюдения у врача-ортопеда и необходимости выполнения упражнений в специальных медицинских группах, организуемых при необходимости в лечебных и образовательных учреждениях.

Овладение знаниями, умениями и навыками по улучшению осанки в соответствии с программными требованиями проводятся преподавателем физкультуры на занятиях и в домашних условиях. Для студентов, имеющих функциональные отклонения осанки, т.е. начинающих нарушений, преподаватели подбирают контрольные тесты и упражнения для индивидуальных занятий.

В воспитании осанки важно желание самого студента. В его обязанности входит регулярный контроль над развитием мышц, выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений в домашних условиях, соблюдение при этом норм гигиены.

Эталоном осанки считается: голова – вверх, нижняя линия носа находится на уровне ушных отверстий, плечи расправлены, лопатки параллельны грудной клетки, живот продолжает грудную клетку, позвоночник имеет оптимальный изгиб [1].

Контроль осанки удобно проводить с дистанции 1-1,5 м. Студент стоит лицом, спиной потом боком. При расположении лицом к проверяющему, проверяем расположение плеч, грудную клетку, смотрим, наличие асимметричности (выпячивание чего-либо). Просим встать к нам спиной. Обращаем взгляд на голову, уровень плеч. Асимметрия может быть вызвана боковым искривлением линии позвоночника (сколиоза). Линия позвоночника просматривается в положении наклон. Небольшая кривизна линии позвоночника предупреждает о сколиозе и о негармоничном развитии, мышечной системы [1].

При осмотре студента сбоку также обращали внимание на выпячивание живота. Опущение живота показывает слабость брюшного пресса. Контроль плечевых суставов и линии позвоночника при осмотре с боку, позволяют выявить нарушения осанки, которые развиваются в школе, по причине, того что школьник неправильно сидел за партой, а так же носил неудобный портфель, не меняя способа переноски.

Недостаточное физическое развитие, привычка находиться в согнутом состоянии, стойка и хождение с наклонённой головой обычно заканчиваются сутулостью. При сутулости происходит перераспределение массы, спина в пояснице скругляется. Нечасто, но встречается плоская спина, при этом позвоночник сильно выпрямлен.

Так же, мы не упускаем из внимания осмотр ступней ног у студента. Плоскостопие часто встречается у студентов. Его наличие снижает опорные качества ног, изменяет функционирование системы таз-позвоночник, затрудняет перемещение. При ходьбе, нахождении в положении стоя, передвижении бегом, прыжках начинается боль в стопах и позвоночнике. Плоскостопие проявляется отпечатком на листе формата А4 мокрой стопы, в водном растворе марганцовки [2].

После всего вышперечисленного нами были отобраны три группы студентов, у которых II степень сколиоза. Составили для них индивидуальные

комплексы целенаправленных упражнений по улучшению осанки. За основу эксперимента применили следующие (тесты) упражнения, разгибатели спины динамика и статическое напряжение:

И. п. – лечь на живот, руки вытянуть вдоль туловища. Поднимая голову вместе с грудной клеткой, фиксируя позу, удерживать данное положение. В этом же исходном положении измеряли гибкость следующим способом: измеряя расстояние между грудной костью (грудиной) и полом (см). Второе упражнение динамическое – и.п. - лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены поднимать туловище вверх, (вдох), и возвращаемся в исходное положение, (выдох). Учитывали количество движений, выполненных в течение 1 мин. На все тесты разработали бальную систему контроля. В тестовом контроле учитывали количество и качество выполненных упражнений в течение учебных занятий, семестра. Протестировали всех в начале эксперимента и по его окончанию (гибкость и количество раз поднятия туловища). На первом этапе получили одинаковые результаты (рис.1).

В течение трех месяцев группа №1 занималась регулярно (2 раза в неделю и один раз самостоятельно), группа №2 – занималась 2 раза в неделю без домашнего задания только на учебных занятиях по расписанию, и группа №3 - занималась не регулярно, часто пропускала занятия по разным причинам (особенно по болезни). В конце семестра нами получены следующие результаты, хорошо отраженные на диаграмме (рис.1).

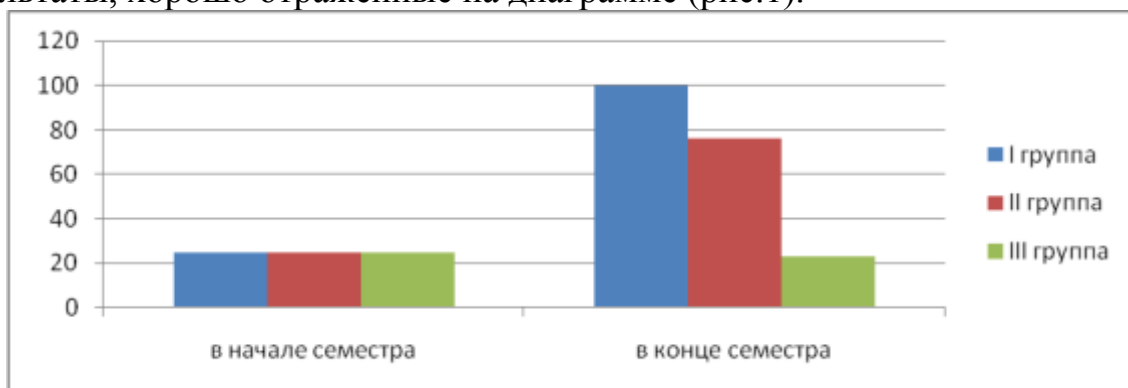


Рис.1. Диаграмма наблюдений

У всех студентов первоначального испытания контрольных тестов результаты были одинаковые. В итоге эксперимента получили очень разные показатели. Группа №1 улучшила свои показатели на 100 баллов, группа №2 – 78 баллов и №3 осталась на том же уровне.

Таким образом, наш эксперимент еще раз доказал и убедил студентов в том, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих сохранение здоровья, является рациональная и системная двигательная активность. Программа тестов для самоконтроля решает задачи мотивации и является необходимым условием для успешного освоения профессии и будущей профессиональной деятельности, а здоровье выступает как ведущий фактор гармоничного развития личности и ее социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилов Д.Н. Нормирование физической нагрузки и способы тестирования в занятиях оздоровительной направленности: Сб. науч. работ кафедры физвоспитания. – СПб ГУП, 1999. –С 63-69.

2. Гришина Г.А. Здоровье студента [Текст]: учеб. Пособие\ Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: - Изд-во Иркут. ун-та, -2006. -142 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК НОВОВВЕДЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ НА БАЗЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А.С. Дорофеева, А.В. Хохлова

*Россия, г. Иркутск, ВСФ ФГБОУ ВПО «Российский государственный
университет правосудия»*

Скандинавская (нордическая) ходьба - вид спорта, который с течением времени становится всё популярнее. Доказана польза ходьбы на весь организм человека, вне зависимости от его возраста и финансовых возможностей. Мы задумались о введении этой интересной и приятной формы расслабления, и отдыха на уровне университетов и колледжей в РФ. Ведь у скандинавской ходьбы много плюсов. После продолжительных физических тренировок вы сможете заметить положительный эффект на своих ногах, ягодицах и спине. Данный вид ходьбы относят к одной из форм заботы о стройной и здоровой фигуре.

Скандинавская ходьба или ходьба с палками зародилась в 1940-х годах в Финляндии [1, с. 12]. Первую пользу от такой ходьбы увидели Финские лыжники, которые поддерживали свою форму благодаря тренировкам на заболоченных местностях с палками. После таких тренировок они выступали намного лучше остальных спортсменов на зимних соревнованиях. В 1990-х годах ученые провели исследования и обнаружили, что скандинавская ходьба очень полезна для здоровья. Были разработаны специальные палки, и с тех пор Европу охватил бум ходьбы с палками. Сегодня насчитывается более 15 миллионов сторонников этого вида фитнеса. Это почти 10 % всего населения страны. Стоит отметить, что данным видом спорта можно заниматься круглый год.

Скандинавская ходьба – это отличная разновидность фитнеса. Многие ученые полагают, что скандинавская ходьба можно применять в любых условиях (например, в момент реабилитации при нарушении опорно-двигательной системы или при работе сердечно-сосудистой системы), желательно проводить занятия на свежем воздухе. Для студентов это будет способствовать закаливанию организма студентов и нести дополнительный оздоровительный эффект [2, с 21-22].

Мы подошли к вопросу о пользе и вреде нордической ходьбы на здоровье студента и принципе человека, который решил заняться ходьбой.

Занятие нордической ходьбой способствует: поддержанию в тонусе 90 % мышечной ткани в организме человека, усилению циркуляции крови и увеличению дыхательного объёма лёгких (За счёт этого улучшается мозговая деятельность и многое др.), активизирует работу сердца, восстанавливает нормальную работу позвоночника и суставов, укрепляет мышечный корсет, активизирует обменные процессы, сжигает лишние калории, повышает энергетический тонус и просто вызывает позитивные эмоции.

Пользы много, но есть и минусы, которые касаются в основном самого занятия. Во-первых, техника ходьбы, экипировка выбраны не правильно. Во-вторых, специальное переусердствование (человек сознательно увеличивает нагрузку)

Также есть ряд препятствий для занятий скандинавской ходьбой: состояние гипертонического криза; приступы или обострения болезней сердца; любые инфекционные заболевания; серьёзные изменения в структуре мышц и суставов. Это те состояния, при которых полагается постельный режим. В случае выздоровления и консультации врача, вы можете начинать или возобновлять тренировки.

Скандинавская ходьба, наиболее подходящий вид нагрузки на весь организм человека, а тем более ребенка. В настоящий момент многие преподаватели физической культуры сталкиваются с вопросом соответствия физической нагрузки, используемой на занятиях, учащимся, по группам здоровья и основной группе здоровья, иначе говоря, преподаватель сталкивается с проблемой несоответствия физических возможностей ребенка, по состоянию здоровья, осуществлять те ли иные физические нагрузки, предусмотренные планом. Сегодня ученики делятся на активных, то есть тех, кто ходит в спортивные секции и тех, кто занимается физической нагрузкой только на уроках физической культуры и чаще всего именно эти обучающиеся обладают избыточной массой тела, а, следовательно, у этих учеников происходят излишние нагрузки на суставы, искривление осанки, слабые связки, по причине низкой подвижности. Исправить это поможет как раз-таки скандинавская ходьба.

При занятиях скандинавской ходьбой нижние конечности и позвоночник получают меньшую нагрузку, по сравнению с обычной ходьбой или бегом, что не маловажно для тех, кто проводит часы, сидя за партами. Также это позволяет рассматривать данный вид физических занятий как метод лечебной физкультуры, например, при заболеваниях нижних конечностей и позвоночника.

Дело в том, что во время занятий скандинавской ходьбой происходит, массаж межпозвоночных дисков, связок и всей соединительной ткани. Ритмические сжатие и расслабление позволяют обильно питать хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой в стандартном режиме тренировок: не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью в 30-40 минут и более, дарят радость движения, повышают физический тонус. Именно такое минимальное количество времени требуется для того, чтобы данный вид ходьбы стал полезен для организма человека, поэтому мы считаем, что возможно ввести скандинавскую ходьбу в учебную программу школ, вузов и так далее. Однако, мы думаем, что все-таки не стоит вводить данный вид физической активности на обязательной основе. Мы предлагаем альтернативный вариант для детей с особыми физическими возможностями. Можно ввести дисциплину по выбору, то есть дать возможность обучающимся на основе заключения врача и своего физического состояния самостоятельно выбирать вид активности. Скандинавская ходьба отличный вариант для детей, страдающих заболеваниями опорно-двигательной системы.

Для того, чтобы осуществлять деятельность преподавателя физической культуры в учебном заведении, а в частности, специализироваться на скандинавской ходьбе, необходимо по мимо высшего или среднего образования преподавателя физической культуры иметь сертификат или удостоверение о том, что вы прошли курсы повышения квалификации. Всевозможные консультации с тренером, специалистом в данном виде физической активности, вы должны быть ознакомлены с различными методиками из-за рубежа, также не лишним будет знание основ медицины, а также всевозможные курсы, стажировки по работе с детьми, страдающими заболеваниями опорно-двигательной системы и применение на практике различных методик по работе с такими детьми, в частности, методик в области скандинавской ходьбы.

В наше время спорт приравнялся к образу жизни. Возможно, это стало модно, а может люди просто захотели быть здоровыми физически и духовно расслабленными. Молодое поколение, а чаще это студенты и учащиеся старших классов, смотрят в будущее и следят за своим здоровьем. Студенты готовы попробовать что-то новое и необычное в образовании в принципе. Может стоит попробовать начать с занятий физической культуры?! На начальном этапе, скандинавскую ходьбу можно вводить как дополнительный вид нагрузки или как отрасль фитнеса, а затем и как отдельную дисциплину. Студент может заниматься нордической ходьбой даже если у него есть аллергия, болезни вен, проблемы с опорно-двигательной системой, заболевания сердца и многое другое. Напрягая тело, вы расслабляете свои мысли.

ЛИТЕРАТУРА

1. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. / Анастасия Полетаева. Изд-во ПИТЕР. 2016. – С. 80.
2. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы : учеб. пособие / Н. В. Казанцева и др. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2017. – С. 102.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН

А.Б. Еловская, Н.П. Гаськова

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

Актуальность. В настоящее время в жизни женщин наблюдается достаточно негативных факторов, влияющих на их эмоциональное состояние. Это могут быть мелкие каждодневные проблемы и препятствия на работе, дома, в общественной жизни, а могут и глобальные потрясения, такие как развод, увольнение с работы, разрыв социально значимых связей [3]. Как показали исследования канадских учёных, женщины подвержены гораздо большему эмоциональному влиянию как положительного, так и отрицательного характера, чем мужчины [4]. Причиной является то, что от природы в организме женщин, процессами руководит гормональная система. В связи с этим женщины склонны к повышенной возбудимости, быстрым переменам настроения и тревожности. Ко всему прочему, темп в современном мире настолько высок, что в круговороте озабоченности делами дома и на работе, женщина забывает уделять внимание себе. Со временем утомляемость и плохое самочувствие присутствует уже с самого утра, что в последующем приводит к эмоциональному выгоранию, к нервным расстройствам, а в последующем и к соматическим заболеваниям [4]. Очень важно обратить внимание женщин, на то, что необходимо восстанавливать и регулировать свое психическое состояние. Поэтому было принято решение разработать методику, которая способствовала бы улучшению эмоционального состояния женщин.

На основании существующих методик была разработана методика влияния на психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста по средствам танцев в условиях бассейна. Методика не случайно разрабатывалась именно в условиях бассейна. Изучив литературу о влиянии воды на организм человека, был сделан вывод, что вода – это идеальная среда, в которой занятия будут удваивать свой эффект за счёт положительных качеств воды, влияющих на организм человека [1].

Для проверки эффективности разработанной методики, был проведён педагогический эксперимент, продолжительностью два месяца на базе Иркутского техникума Физической Культуры в бассейне. Для участия в исследовании были приглашены педагоги средней общеобразовательной школы №22, а именно женщины среднего возраста в количестве 18 человек.

Нами была подготовлена анкета и тесты для определения их психического состояния на момент начала и конца занятия.

Особое внимание было уделено методикам проведения занятий в бассейне. Была рассмотрена структура построения тренировочного процесса в условиях бассейна, и изучены упражнения, которые будут оказывать определённое воздействие на эмоциональный фон женщин, и факторы, которые обуславливают их эффективность [1,2].

Занятия проводились по разработанной методике, в которой учитывались уровень психоэмоционального состояния и уровень тревожности женщин, а также уровень их физической подготовленности. Было разработано три комплекса упражнений, которые были направлены на решение одной большой задачи – улучшение эмоционального состояния женщин, через разные пути воздействия на их психоэмоциональное состояние. Контроль за их психоэмоциональным состоянием осуществлялся за счёт тестирования и анкетирования. Также в начале и конце занятия проводилась исследование частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данная процедура помогала определить физическое состояние участниц.

Одной из основных задач данной методики является создание комфортной дружелюбной атмосферы в коллективе. Для этого были проведены беседы, на такие темы, как: «Повышение доверия другим и себе» и «Как преодолеть тревогу».

Данный метод по созданию эмоционально комфортной атмосферы в коллективе осуществлялся процессом активного и интенсивного группового взаимодействия, и был направлен на повышение компетенции в сфере общения.

Проведение бесед позволило оценить каждую из участниц, узнать её сильные и слабые стороны. А также понять основной эмоциональный фон группы и уже целенаправленно работать над выявленными проблемами.

Занятия проводились три раза в неделю. Длительность занятия составляла 60 минут. Каждое занятие имело подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть занятия составляла 10-15 минут. Основная часть занятия составляла 30-35 минут. И заключительная часть 10-15 минут. Как ранее уже было сказано, методика имеет три комплекса упражнений. Каждый комплекс проводился в определённый день.

Первый комплекс упражнений – танцевальный. Данный комплекс проводился по понедельникам.

Второй комплекс упражнений – силовой. Данный комплекс проводился по средам. Он направлен на улучшение психоэмоционального фона посредством укрепления и сохранения физического здоровья и укрепления иммунитета.

Третий комплекс упражнений. Данный комплекс проводился по пятницам и включает в себя психофизическое ситуативное моделирование. Он объединяет в себе физическую и психологическую работу по восстановлению и сохранению здоровья женщин. Упражнения в данном комплексе направлены:

- на формирование эмоциональной устойчивости женщин к агрессивным факторам внешней среды;

- на обучение адекватному восприятию неблагоприятных жизненных ситуаций;
- на развитие умений контроля своего психоэмоционального состояния;
- на улучшение и поддержание физического здоровья, посредством развития психоэмоциональной устойчивости к неблагоприятным факторам.

Разнообразие комплексов упражнений, которые применялись по определённой схеме, и были систематизированы в данной методике, позволили рационально распределить нагрузку на каждые группы мышц, не переутомляя их. Дозированные упражнения, влияющие на психоэмоциональный фон, позволили постепенно морально адаптироваться женщинам в данном исследовании.

Результаты исследования в начале и конце исследовательской работы психоэмоционального фона, уровня тревожности, а также частота сердечных сокращений (ЧСС) были проанализированы методом математической статистики. Это позволило адекватно оценить проделанную работу и получить результаты, по которым были сделаны обоснованные выводы, подтверждающие или опровергающие эффективность разработанной методики влияния на психоэмоциональный фон женщин среднего возраста по средствам танцев в условиях бассейна.

По результатам оценки t-критерия Стьюдента психоэмоционального фона и уровня тревожности данные показатели значительно улучшились.

- Уровень тревожности у участниц эксперимента снизился, (t-критерий = 4,66, при $p < 0,001$);

- Различие психоэмоционального состояния до эксперимента и после него также оказались достоверными, (t-критерий = 6,3, при $p < 0,001$).

Практический эксперимент показал эффективность разработанной методики влияния танцев в условиях водной среды на эмоциональное состояние женщин. На момент окончания эксперимента были отмечены явные улучшения эмоционального состояния участниц. Обработка результатов подтвердила данное улучшение.

По результатам тестирований и полученной обратной связи от участниц можно сделать вывод, что данный эксперимент доказал свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамова, И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста [Текст] / И.В. Адамова, Е.А. Земсков. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 72-76.
2. Лоуренс, Д. Аква-аэробика. Упражнения в воде [Текст]/ Д. Лоуренс; Пер. с англ. А. Озерова. - М.: ГрандФаир-пресс, 2000. – 188 с.
3. Мьюир Э. Уверенность в себе. Книга работы над собой. [Текст] / Э. Мьюир; Пер. с англ. Ю. Константиновой. - М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2015. – 200 с.
4. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика [Текст]. / С. Шабанов, А. Алёшина. - М.: «Манн, Иванов и Фербер» Москва, 2014. – 425с.

5. Юнкеров, В. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований [Текст] / В. Юнкеров, С. Григорьев, М. Резванцев. - СПб.: ВМедА, 2002. — 266с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, КАК СРЕДСТВО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПРОБЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В.Ю. Еремчук, Е.П. Литовкина

Россия, г. Иркутск, МБОУ СОШ №11 с УИОП, МБОУ Гимназия №25

Аннотация. В настоящее время проблема школьной дисциплины не потеряла актуальность. Качество передачи знаний, освоение умений и навыков, напрямую зависит от организованности учащихся. В данной статье мы рассматриваем «Моделирование» как способ прогнозирования возможных проблем дисциплинарного характера и эффективность его использования.

Ключевые слова: Моделирование, младший школьный возраст, дисциплина, физическая культура.

В настоящее время проблема школьной дисциплины не потеряла актуальность, а только обострилась. Школьники стали более активны, самостоятельны и инициативны, свободны в выражении своего мнения, в поступках и не склонны к безусловному соблюдению дисциплинарных правил. Под дисциплиной мы понимаем – наличие в коллективе твердо установленного порядка, определенных правил и требований, соблюдение которых является обязательным для всех членов данного коллектива [3].

В чем проявляется недисциплинированность учащихся младшего школьного возраста – это отсутствие полного внимания, сосредоточенность на предмете, не полное осознание норм и правил поведения в стенах школы и их полное несоблюдение. Для профилактики данных проблем учителю следует тщательно готовиться перед проведением занятия. Речь идет не о подборе упражнений или о планировании самих занятий в целом, а именно создание моделей проблемного поведения учащихся с их решением.

В педагогической литературе довольно часто встречаются термины модель образования и модель обучения. В данном случае мы рассматриваем «Модель обучения». Этот термин используется применительно к организации учебного процесса. Не для кого не секрет что дисциплина – это не мало важный фактор обеспечивающий полноценное проведение занятия физической культурой. В городских школах наполняемость начальных классов составляет от тридцати до сорока учащихся, именно поэтому организовать качественный образовательный процесс крайне сложно.

Главная задача педагога на раннем этапе обучения научить школьников ценить и рационально использовать учебное время. Так же стоит развивать способность планировать свою учебную деятельность, которое в свою очередь способствует развитию таких черт как самоконтроль и предусмотрительность. Вот для чего необходимо перед каждым уроком озвучивать цель, задачи. Дети должны знать структуру предстоящего урока, учитывать объем предлагаемой нагрузки и время, отводимое на проведения занятия.

Зачастую учитель сталкивается с такими проблемами, решение которых не находит в научной-методической литературе. Поэтому педагог сочетает в себе ученого и практика. В процессе учебно-воспитательной работы он получает новые знания о ребенке, которые использует в последующих уроках. Научный подход в работе, таким образом, является основой собственно-методической деятельности педагога. Проработав некоторое время учителем физической культуры, мы начали откладывать в методическую копилку методы и приемы по организации занятий.

Конечно же, начинать надо с того, что каждый педагог должен обладать рядом профессиональных признаков, которые в свою очередь формируют модель компетентности. Она обеспечивает эффективную реализацию педагогической функции. К этим признакам относят:

- Понимание базовых основ.
- Способность прогнозировать процессы и явления.
- Способность использовать интуитивные процессы.
- Оригинальный подход в организации деятельности.
- Компетентный подход к организации работы.

Учитывая возрастные особенности младшего школьного возраста, а это потребность в активной игровой деятельности, лучшего всего начинать урок с игры (к примеру «класс смирно»). При проведении разминки в случае нарушения дисциплины следует предложить нарушителю выполнить роль учителя и провести разминку. Прокомментировав, что это достаточно трудоемкий процесс и с ним могут справиться только очень ответственные учащиеся. В следствие чего обучающиеся захочет решить задачу и доказать, что он в силах это сделать. Точно по такому же принципу можно организовать проведение общеразвивающих упражнений, сопровождая их методическими указаниями. При организации основной части, конечно же, главную роль играет заинтересованность учащихся. Но все же, учитывая количество учащихся, всегда существует момент «простоя». В этих случаях необходим прием применительно к дисциплине учащихся. К примеру (Игра «три шороха» учащиеся допустивший третий шорох наказывается штрафным баллом и выполняет физические упражнения в виде нескольких приседаний, прыжков или отжиманий). В рефлексии обязательно необходимо указать дисциплинарные нарушения и дать понять учащимся, что в потраченное время мы могли бы провести любимые подвижные игры.

После проведения дисциплинарных работ мы получили достаточно неплохие результаты. Во всех классах дисциплина встала на должный уровень и позволяет организовывать качественный образовательный процесс. Главное не использовать методы приемы до того момента, когда они потеряют свою актуальность. В период проведения нескольких занятий необходимо придумывать новые. Освоение знаний, умений и навыков учащихся, зависит не только от багажа знаний учителя, но и от способности организовать учебно-воспитательный процесс. Умение смоделировать процесс на основе прогнозирования, дает достаточно положительный результат в достижение планируемой цели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акаев, А.А. Моделирование и прогнозирование глобального, регионального и национального развития / А.А. Акаев, А.В. Коротаев, Г.Г. Малинецкий. - М.: КД Либроком, 2012. - 488 с.
2. Афонин, В.В. Моделирование систем: учебно-практическое пособие / В.В. Афонин, С.А. Федосин. - М.: Интуит, 2016. - 231 с.
3. Проблема развития когнитивно-творческих способностей обучающихся в современных условиях. – Сборник монографий. – Т.: УзНИИ педагогических наук им. Т.Н. Кары-Ниязи, 2012. – 554 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

И.С. Загородникова, Я. Третьяков, К.В. Якимов

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 сфере последних преобразований и стремительного развития детско-юношеского спорта и физической культуры в России большую актуальность имеет поиск новых методик обучения и ведения тренировочного процесса, значительно расширяется класс задач решаемых тренером в течение одного тренировочного занятия, в приоритете осуществление персонализации управления системой подготовки в командно-игровых видах спорта. Баскетбол занимает значимое место в учебных программах общеобразовательных и высших учебных заведений, так как занятия данным видом спорта создают благоприятные условия для развития физических качеств занимающихся, оказывают оздоровительное воздействие, воспитывают морально-волевые качества, поднимают командный дух и сплачивают коллектив.

Особенно важно учитывать практическую ценность развития координационных способностей, которые воспитываются во время тренировочного процесса в баскетболе у юных спортсменов. Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях (способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, и т.д.) [1]. Координация – это процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи [2], врожденная способность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном периоде её развитие замедляется в связи с морфологическими изменениями, происходящими в опорно-двигательном аппарате у подростка. Большую роль играет возрастной промежуток обучающихся, в котором в программу образовательного учреждения будут введены такие занятия, как баскетбол. Целесообразнее это делать в младшем (6-7 до 11-12 лет) и среднем (11-15 лет) школьном возрасте. В то же время, специфическую координацию определенного вида двигательной активности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений.

Доказано что баскетбол – вид спортивных игр сложно-координационного характера, в нем преобладает огромное количество движений и перемещений, происходит непосредственный физический контакт с соперником, игровые действия постоянно меняются и выполняются во внезапно возникающих ситуациях. В таких условиях ведения игры спортсмен должен демонстрировать достаточно высокий уровень развития сложно-координационных способностей, которые способствуют усилению уровня технико-тактической подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИБГУ

В.В. Зотин, А.А. Мельничук

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

Хорошее здоровье человека – его главное богатство. Оно обеспечивает достижение всех социальных целей личности: создание крепкой семьи, успехи в трудовой деятельности, активное долголетие.

Сохранение и укрепление здоровья становится в настоящее время одной из актуальных проблем в нашем обществе. Происходит существенное ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности во всех возрастных группах, но особенно это наблюдается среди молодежи.

Ежегодные медицинские и педагогические обследования студентов Сибирского государственного университета науки, и технологий свидетельствуют о низком уровне их физической подготовленности. Для обследования студентов была выбрана система профессора Г.А. Апанасенко, в которой для расчетов берутся данные медицинского осмотра и результаты функциональной пробы «20 приседаний за 30 секунд». Согласно проведенным исследованиям, средняя сумма баллов у юношей инженерно-экономического института (78 человек) составила 14 баллов, у девушек (186 человек) – 9 баллов.

Таким образом, исходя из критериев системы Г. А. Апанасенко, юноши имеют средний уровень физического состояния, а девушки - уровень ниже среднего. Об этом же говорят и низкие результаты контрольных тестов, проведенных в начале учебного года в беге на 3000 м у юношей и 2000 м у девушек. Такая ситуация складывается по многим причинам. К числу наиболее существенных специалисты относят недостаточную двигательную активность студентов. Согласно существующим учебным программам вузов, на физическую культуру отводится на I – II курсах 4 часа, на III – IV курсах – по 2 часа в неделю. Поэтому наблюдается постоянный дефицит двигательных действий у студентов, а это приводит к тому, что многие из них имеют слабую физическую подготовленность. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 8 – 10 часов в неделю. На основании этого в начале учебного года нами были определены задачи по максимальному использованию имеющихся возможностей для совершенствования физической подготовки студентов. Это - организация занятий физическими упражнениями, выходящими за рамки расписания. Таковыми являются самостоятельные занятия, которые позволяют студентам увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физической культуре, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из способов внедрения физкультуры и спорта в быт и отдых студентов.

В течение всего периода обучения в СибГУ постоянно проводится просветительская работа со студентами по вопросам совершенствования их физической подготовленности, особенно по развитию такого физического качества, как общая выносливость. Наиболее приемлемой формой самостоятельных занятий, не требующей больших финансовых затрат и дающей возможность планировать свое свободное время, мы выбрали городской конкурс оздоровительного бега и бега на лыжах «Стартуют все». Мы стремимся убедить студентов в необходимости увеличения двигательной активности и приближения уровня их физического состояния к норме.

В вузе созданы необходимые условия для самостоятельных занятий.

В университете работают 27 спортивных секций по следующим видам спорта:

- шахматы,
- мини-футбол (мужской и женский),
- волейбол (мужской и женский),
- баскетбол (мужской и женский),
- йога,
- шейпинг,
- аэробика,
- настольный теннис,
- спортивное ориентирование,
- легкая атлетика и многие другие секции.

В течение всего зимнего периода на лыжной базе СибГУ организовано дежурство преподавателей кафедры физической культуры и валеологии. Каждый студент может получить консультацию по регулированию физической нагрузки и самоконтролю за своим состоянием. Преподаватели кафедры участвуют со студентами в различных походах, выездах за город в заповедник «Столбы». Также наши студенты занимаются в бассейне и тренажерных залах СибГУ.

Для осуществления контроля за состоянием здоровья студентов нами были разработаны методические указания и «Паспорт здоровья», в котором отражены следующие показатели: масса тела (гр)/рост (см); ЖЕЛ (мл)/масса тела (кг); динамометрия кисти (кг)/масса тела (кг); функциональная проба «20 приседаний за 30 сек.»; 12-минутный тест Купера.

На методико-практических занятиях студенты приобретают навыки исследования своих антропометрических показателей, спирометрии, функциональных проб, которые в последующем помогают им заполнять «Паспорт здоровья», анализировать показатели своего физического состояния, создают предпосылки мотивированного подхода к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В течение двух месяцев в учебном году все студенты проходят лыжную подготовку и два с половиной месяца занимаются легкой атлетикой. Таким образом, большая разъяснительная работа о пользе физических упражнений, подкрепленная теоретическими и практическими занятиями, в совокупности с самостоятельными занятиями и участием студентов в конкурсе «Стартуют все» позволили нам добиться определенных результатов в улучшении их физической подготовки.

Сравнительный анализ контрольного тестирования, проведенного осенью 2016 года и весной 2017 года, показал улучшение результатов сдачи контрольных нормативов по учебной программе. Также были улучшены показатели тестирования по системе Г.А. Апанасенко. Средняя сумма баллов уровня физического состояния у юношей повысилась с 14 до 17, у девушек с 9 до 12. Среди студентов снизился уровень заболеваемости острыми

респираторным заболеваниями и гриппом, что говорит о положительном влиянии закаливающего эффекта занятий на открытом воздухе.

Анализ результатов самостоятельных занятий студентов позволяет сделать следующие выводы:

1. Студенты успешно осваивают учебную программу по физической культуре.

2. Повышается уровень физического развития.

3. Студенты приобщаются к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акишин Б. А., Ахметзянов Ф. Ю., Васенков Н. В., Фазлеев Н. Ш. Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России / Б. А. Акишин, Ф. Ю. Ахметзянов, Н. В. Васенков, Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 9. — С.86–88.

2. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении//сб.тр.международной науч.практ.конф."Современные проблемы физической культуры и спорта:ретроспектива,реальность и будущее". - Курган,2014. - С.45-47

3. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни//сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127

4. Шаталова, И. Е. Организационно-педагогические условия стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры технологий : дис. ... канд. пед. наук / И. Е. Шаталова. – Ставрополь, 2006. – 196 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИРКОВЫМ ИСКУССТВОМ: СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА»

А.А. Кербель, Ю.В. Блужина, О.В. Дулова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"

Цирк – это гармоничное сочетание искусства и спорта. Основная задача детской цирковой студии – помочь ребенку раскрыться не только физически, но и красиво раскрепоститься, чтобы искусство и спорт «перекликались» между собой. Воздушная гимнастика требует хорошей физической подготовки, собранности. Воздушная гимнастика- это прежде всего работа над собой и своими страхами. Человек переступивший «рубеж страха» может многого достигнуть не только в спорте, но и в жизни. В этом спорте важна не только сила, но и хорошая растяжка. Для поддержания хорошей физической формы воздушной гимнастки необходимо сочетание гимнастических и силовых нагрузок. Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с

дошкольного возраста, она быстро совершенствуется благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата. Гибкость лучше выражена у девочек. Под руководством хорошего тренера девочки 6-7 лет достигают отличных результатов. Воздушная гимнастика особо эффективно укрепляет мышцы рук, плеч, пресса и спины. Этому способствуют упражнения, при которых требуется балансировать в определённой позе. Тренировки на различных, воздушных снарядах (полотнах, кольце и ремнях) – способ избавиться от ненужных страхов, научиться перебарывать себя и развивать силу воли. Особенно способствуют этому обрывы.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Поэтому воспитание гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств и физического состояния, так как это ограничено возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у девочек 6-7 лет остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

У любого человека, в результате физических упражнений увеличивается объём мышц, возрастает сила, укрепляется сердце и уменьшается частота его сокращений, повышается ёмкость лёгких и снижается кровяное давление.

Главной составляющей при работе с девочками, занимающихся воздушной гимнастикой является формирование гибкости костно- мышечного аппарата, то есть способность мышц к растягиванию.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Индивидуальный образовательный маршрут по освоению циркового искусства в Образцовой цирковой студии "Сюрприз" на 2017-2018 учебный год.

Ф.И. _____

Возраст _____ Год занятий в студии _____ 1 год _____

Школа, класс _____

ОФП		Мост	Шаг	Отжимания	Подъём туловища лёжа на спине	Подъём туловища лёжа на животе
	Вводное тестирование					
	Промежуточная аттестация					
	Итоговая					

	аттестация					
Жанровая подготовка «Воздушная гимнастика»: Т-4ч, П-32ч.						
СФП	Аппарат / Модуль	Кольцо	Ремни	Полотна		
	I модуль	Хваты, висы без петли, подтягивания.	Хваты, висы, подтягивания, закладки.	Замотки (руки, ноги), способы лазанья		
	II модуль	Работа с петлей (рука, нога), хватовые трюки без петли, подъем переворот.	Трюки в каче (полушпагат, коробочка, закладки)	Замотки на базовые трюки(шпагат, узел, закладки, капельки)		
	III модуль	Крутка в петле (рука, нога), вис на перекладине в «капильке»	Удержание баланса в шпагате, обрыв на колени.	Трюки в каче (узел, руки, шея) и вращении (шпагаты, в руке)		
	IV модуль	Вис на шее, пятка, стопах, обрывы.	Обрывы, нивелада, вис на шее (в каче, во вращении).	Замотки для обрывов, замотки на руках.		

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Т.А. Колосова

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

Ключевые слова: иммунная система, двигательная активность, гиподинамия.

Аннотация: двигательная активность является важнейшим регулятором показателей здоровья человека, влияющей на многие сферы жизнедеятельности индивидуума и качество жизни.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Образ жизни человека влияет на здоровье на 50-55%. Что в свою очередь предполагает активное влияние различных видов активности на последнее.

Человек представляет собой открытую, многоуровневую саморегулирующуюся функциональную систему, активно взаимодействующую с внешней средой. Очень важно поддерживать нормальное функциональное состояние различных органов и систем, для обеспечения гомеостаза. Для профилактики инфекционных, неинфекционных, аутоиммунных и многих других заболеваний играет физическое и психоэмоциональное состояние человека. При недостаточном уровне физической активности, а также депрессивных состояниях, являющихся зачастую следствием гиподинамии - страдают различные системы организма человека, что способствует расстройствам функции последних. В настоящее время все так же актуальными являются инфекционные заболевания вирусной, бактериальной и грибковой этиологии, наносящие огромный ущерб здоровью человека, нередко способствующие ухудшению качества жизни, инвалидизации и смертности.

Иммунная система обеспечивает невосприимчивость организма ко многим патогенным микроорганизмам, аллергенам, опухолевым клеткам, распознавая, уничтожая и элиминируя их из организма человека, посредством специфических и неспецифических механизмов. К органам иммунной системы относятся все органы, которые участвуют в образовании клеток, осуществляющих защитные реакции организма: лимфоцитов, плазматических клеток. Органы иммунной системы подразделяют на центральные и периферические, к центральным относят тимус, красный костный мозг, к периферическим – селезенка и лимфатические узлы.

При умеренных физических нагрузках улучшается гемодинамика всех органов и тканей организма, что способствует улучшению в них метаболизма, повышению общей резистентности, индукции анаболических реакций, впоследствии снижающих общую заболеваемость. В результате интенсивной перфузии в органах лимфо- и иммунопоза возрастает метаболизм в сторону анаболических реакций, активный синтез колониестимулирующих факторов, что влечет за собой усиление пролиферации и дифференцировки иммунокомпетентных клеток. Улучшается также лимфодинамика, способствующая расселению Т-лимфоцитов по различным органам и тканям, а также хомингу – миграции лимфоцитов в периферические лимфоузлы, что способствует более эффективному иммунному ответу.

При снижении физической активности или же вовсе при ее отсутствии возникают патологические процессы, влекущие за собой снижение уровня качества жизни, в особенности инфекционные заболевания. Гиподинамия – состояние, характеризующееся снижением уровня физической активности, проявлением различных патологических процессов, являющееся результатом малоподвижного образа жизни. Данному состоянию подвержены все люди, ведущие образ жизни с минимальной физической активностью независимо от возраста. Гиподинамия влияет на весь организм. Бездействующие мышцы не обеспечивают достаточную перфузию органов и тканей, что негативно сказывается на эффективности работы нервной системы и всего организма, поскольку мышцы не способствуют продвижению крови по сосудам. При отсутствии физической нагрузки в организме происходят следующие изменения:

- Ухудшается кровообращение головного мозга, в результате развивается гипоксия последнего, снижается умственная и физическая работоспособность, снижаются когнитивные способности, ухудшается память, сон, а также эфферентное влияние на весь организм, в том числе на иммунную систему.

- Ухудшается лимфодинамика, способствующая появлению лимфостаза, отеков, недостаточному оттоку тканевой жидкости, содержащей продукты обмена, ухудшенной миграции в ткани иммунокомпетентных клеток, реализующих антигенную защиту организма.

- Снижение емкости легких и ухудшение легочной вентиляции, что способствует адгезии к дыхательным поверхностям микроорганизмов, являющихся возбудителями инфекционных заболеваний.

- Повышение количества конечных метаболитов обмена в организме. Замедление кровообращения приводит к накоплению продуктов обмена веществ в клетках и тканях. Это в свою очередь снижает эффективность функционирования клеток и местный иммунитет, что способствует активации патогенных микроорганизмов.

Таким образом, для нормального функционирования организма необходимо соблюдать дозированную, умеренную физическую активность, играющую огромную роль в жизнедеятельности организма и обеспечении генетической однородности, посредством иммунной системы, поддерживающие на оптимальном уровне показатели здоровья человеческого организма. «Материал выверен, цифры, факты, цитаты сверены с первоисточником. Материал не содержит сведений ограниченного распространения»

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Ройт, Дж. Бростофф, Д.Мейл. Иммунология. М., «Мир», 2000. — С. 78.
2. Хаитов Р. М. Иммунология. — М.: ГЕОТАР, 2006. — С. 164.
3. Ярилин А. А. Иммунология. — М.: ГЕОТАР, 2010. — С. 603-604.

БЕГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В.С. Константинова

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

Бег играет огромную роль в нашей жизни. Удовольствие получает от бега только тот, кто не представляет своей жизни без него. Ведь это море эмоций – восторг, драйв, свобода, лёгкость. Регулярные пробежки делают жизнь человека лучше. Тем более, в наше время бег довольно простой и эффективный способ оздоровления.

Следует отметить, что бег считается популярным видом спорта. Оздоровительная активность доступна и эффективна в поддержании тела в тонусе и в форме. Преимущество занятий бегом перед другими видами спорта сделать бегуна сильнее и выносливее. Бег разделяют на любительский и профессиональный. Любительский распространен среди сторонников здорового образа жизни, так как от него люди получают море удовольствий. Профессиональный бег - это довольно тяжелый вид спорта, который требует огромных усилий и большей подготовки от человека.

Все виды бега складывались исторически, отталкиваясь из потребности в разнообразных нагрузках. Существуют два основных вида беговой тренировки:

Аэробный бег - это бег, основанный на том, что организм в результате не испытывает недостатка кислорода. Его преимущество заключается в том, что он является эффективным для похудения, так как при работе тратится большое количество калорий благодаря их расщеплению кислородом.

Анаэробный бег – это бег с повышенной скоростью, направленный на достижение спортивных результатов человека. Мышцы при этом требуют больше кислорода, так как организм испытывает недостаток кислорода.

Существует множество разнообразных видов легкой атлетики: это всевозможные виды бега, проводимые на короткие и длинные дистанции, бега по степени сложности такие как легкий, средний, трусцой, быстрый, с препятствиями, эстафетный, челночный, на месте, марафон.

-Легкий бег можно сравнить со спортивной ходьбой. Такие небольшие нагрузки показаны пожилым и людям с избыточным весом.

-Средний – практикуется непрофессионалами. Он дает заряд бодрости на целый день.

-Бег трусцой показан для аэробной нагрузки, при которой длительность пробежки больше, чем у среднего бега. Его рекомендуют специалисты для похудения и для тренировки сердца.

-Быстрый уже относят к анаэробным нагрузкам, забег при котором осуществляется на короткие дистанции.

-Бег с препятствиями содержит разнообразные преграды и является одним из молодых видов в легкой атлетике. Чтобы заниматься им, человек должен быть идеальным бегуном.

-Челночный бег характеризуется быстрым стартом и резкими поворотами. Он развивает нервную систему, координацию, реакцию и скоростные способности человека.

-Эстафета относится к командным видам бега. Классическая эстафета проходит на стадионе. Один спортсмен должен пробежать расстояние от 100 до 400м. Игры-эстафеты влияют на развитие ловкости, точности, быстроты, способствует функции равновесия.

-Бег на месте многие считают малоэффективным. Так как существуют небольшие недостатки в этом беге. Главный из них является факт меньшей нагрузки на организм, чем дает обычный бег.

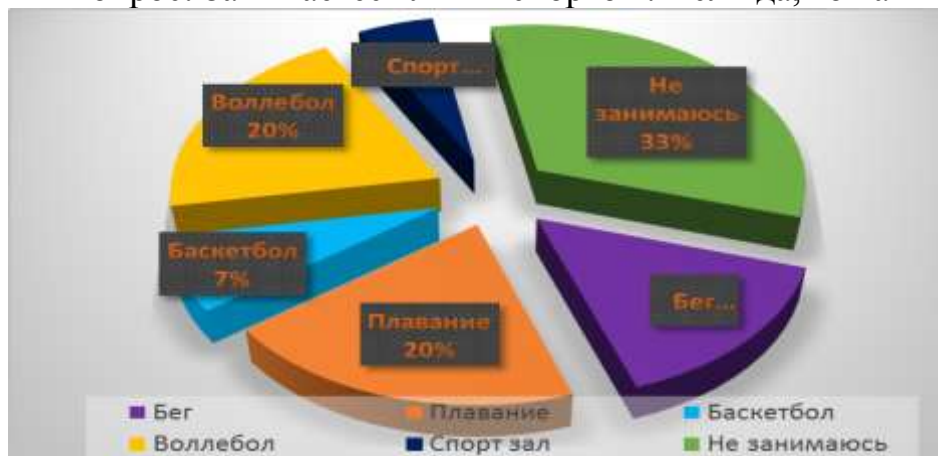
-Бег на средние дистанции, километраж которого составляет от 800 до 2 километров. Он требует от человека хорошей общей выносливости. Способствует развитию скоростных качеств.

-Бег на длинные дистанции, забег которого составляет минимум 3 километра. Практикуются профессионалами. Такой бег развивает силу мышц в ногах.

-Марафон считается наиболее сложным из всех видов бега, поскольку дистанция достигает от 42 километров. Для неподготовленного организм испытывает экстремальную нагрузку, перегружаются сердце и суставы. Но несмотря на это, с каждым годом массовых забегов становится намного больше и люди активно принимают в этом участие.

Большое влияние на здоровье людей, занимающиеся бегом оказывает длина и скорости дистанции, угол подъема трассы и вид беговой поверхности.

Для выявления доли людей, занимающихся бегом, на небольшой группе у меня возникла необходимость привести опрос. Предложено было ответить на единственный вопрос: Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то каким?



В результате анкетирования выяснилось, что из 40 опрошенных занимаются бегом 6 человек (15%), другим видом спорта 27 человек (67,5%), а оставшиеся 13 человек (32,5%) ведут пассивный образ жизни.

Если учитывать малоподвижный образ жизни людей в мире технологий, то польза бега для организма неоспорима. Конечно, люди, выбравшие для себя бег, в качестве тренировок, получают массу пользы для здоровья. Во-первых, время пробежек меняются кислородный и биохимический составы крови, которые впоследствии приводят к снижению риска возникновения онкологии. Во-вторых, замедляются процессы старения, и повышается работоспособность организма. В-третьих, бег укрепляет сердечно-сосудистую и улучшает эндокринную системы. В-четвертых, помогает тратить лишние калории и способствует выделению гормонов радости. В-пятых, укрепляет кости и суставы, нормализует давление и снижает риск диабета.

К сожалению, большинство любителей этого вида спорта не знают, что помимо пользы, бег несет вред. Перед началом тренировок желательно пройти медицинский осмотр. Тест проводят на циклической дорожке или стационарном велосипеде. Он показывает параметры состояния сердечно-сосудистой системы. Во-первых, бег противопоказан людям, страдающим близорукостью. Во-вторых, обостренных в период простуды. В-третьих, с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, также при наличии заболеваний суставов. В-четвертых, пожилым людям.

Пока техника бега не будет в идеале отработана, человек должен находиться под наблюдением тренера. Правильная техника – это основная часть беговой подготовки. Бегуну необходимо следить за центром тяжести тела, расположением рук и каждым шагом в каждой тренировке.

Утро считается идеальным временем для пробежек, потому что уровень углеводов в это время находится на низком уровне и организм человека для производства энергии тратит жиры.

Тренировка должна быть правильной, а нагрузка дозированной. Только в таком случае можно получить хорошие результаты. Нет никакого смысла человеку бегать большие дистанции, если не поставлена правильная техника. Для регулярных тренировок необходимо просто начать бегать. Затем бег станет частью жизни, от которой невозможно отказаться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон Пири, Джон С.Гилбоди. Бегай быстро и без травм. // М.: Физкультура и спорт- 1992. – 79 с.
2. Яремчук, Е. Бег для все. Доступная программа тренировок. // СПб.: Питер, М:Здоровье и красота- 2015.-207 с.

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

А.А. Ларин

*Россия, г. Шадринск, ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры
и здоровья»*

Старение – постепенный процесс повреждения и гибели клеток, приводящий к нарушению функций организма. Процесс старения генетически запрограммирован, он может быть физиологическим, то есть проходящим без болезней, с постепенным снижением функций организма и патологическим – с проявлением различных заболеваний. К сожалению, патологический вариант встречается чаще. Он протекает быстрее физиологического и приводит к преждевременной старости, а именно к ослаблению всего организма, снижению работоспособности, снижению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

В пожилом возрасте происходит нарастание признаков старения и заболеваний, свойственных этому возрасту – атеросклероз, гипертоническая болезнь и др. Процессы старения здесь идут вместе с гиподинамией. Гиподинамия проявляется незаметно, становясь сначала образом жизни, а потом приносит вред всему организму. Без движения замедляется метаболизм, появляется сонливость, раздражительность, вялость, плохая работоспособность, внезапные боли в спине, начинают плохо работать желудок и кишечник.

Вследствие гиподинамии уменьшаются сила и выносливость, развивается вегето-сосудистая дистония, прогрессирующе уменьшается костная масса, цепь эндокринных нарушений проявляется метаболическим синдромом в виде ожирения. Дополнительный вес в виде жира оказывает негативное влияние на опорно-двигательный аппарат, что приводит к артрозам, остеохондрозу и нарушению подвижности.

Ожирение связано и с уменьшением тестостерона. Тестостерон – это анаболик мужского организма, он делает практически все то, что отличает мужчину от женщины, он способствует развитию не только половой, но и мышечной системы и даже продукции эритроцитов, растит волосы на лице и формирует более грубый голос. Также он жизненно важен для здорового функционирования мозга, здоровых костей, и многого другого.

Обычный процесс старения заключается в постепенном снижении уровня свободного тестостерона со скоростью 2 процента в год после 40 лет. Вот почему примерно половина мужчин в возрасте от 60 до 80 лет имеют уровни тестостерона, значительно ниже нормы. Мужчины старше 45 лет, у которых низкий уровень тестостерона, примерно в два раза чаще страдают ожирением, имеют диабет 2 типа и имеют высокое кровяное давление, нежели мужчины с нормальным уровнем тестостерона.

С другой стороны, чем выше индекс массы тела мужчины, шире окружность талии и больше жировые отложения, тем меньше уровень тестостерона. Жир содержит фермент, который превращает тестостерон в эстрогены. Наличие дополнительных эстрогенов заставляет организм замедлять производство тестостерона. Чем меньше тестостерона, тем больше жира накапливается, и так далее.

Получается, чтобы повысить уровень тестостерона, необходимо уменьшить жировую массу, и наоборот, чтобы избавиться от ожирения – необходимо увеличить уровень тестостерона. Это подтверждает исследование, включавшее 75 мужчин с ожирением, которые были пациентами в клинике ожирения в период между 2007 и 2010 годами. Мужчины прошли гормональное тестирование, измерение жира в организме и оценку с помощью вопросника признаков дефицита андрогенов.

Первоначальная оценка 75 мужчин показала, что у 54 из них были признаки и симптомы дефицита андрогенов, а у 27 был низкий уровень тестостерона. Среди этих пациентов 17 подверглись операции желудочного шунтирования и были исследованы три и двенадцать месяцев спустя. Они потеряли в среднем 40 килограммов. Через год после операции уровень тестостерона значительно повысился и находился в нормальном диапазоне, что свидетельствует об изменении дефицита тестостерона.

Другое исследование показало, что аэробные упражнения могут быть ключом к ликвидации последствий старения на андрогенных уровнях.

Исследователи отобрали 44 субъекта: 28 с избыточным весом и ожирением, и 16 с нормальным весом (таблица 1). Анализы крови показали, что мужчины с избыточным весом имеют более низкие базовые уровни общего тестостерона.

Все 44 субъекта выполнили одну и ту же 12-недельную программу аэробных упражнений, которая включала 40-60 минут ходьбы 1-3 дня в неделю, никаких упражнений с отягощениями или высокоинтенсивных тренировок. Исследование было исключительно нацелено на легкую, и умеренно-аэробную тренировку.

Таблица 1

Результаты анализа крови мужчин пожилого возраста, отличающихся весом

Мужчины с нормальным весом		
	Вмешательство перед упражнениями	Вмешательство после упражнений
Общий тестостерон	21.2 ± 1.3 нмоль/л	21.1 ± 1.3 нмоль/л
Свободный тестостерон	0.47 ± 0.04 нмоль/л	0.48 ± 0.05 нмоль/л
Биодоступный тестостерон	11.65 ± 0.76 нмоль/л	11.88 ± 1.11 нмоль/л

Мужчины с избыточным весом		
	Вмешательство перед упражнениями	Вмешательство после упражнений
Общий тестостерон	15.4 ± 1.0 нмоль/л	18.1 ± 1.1 нмоль/л
Свободный тестостерон	0.33 ± 0.02 нмоль/л	0.40 ± 0.02 нмоль/л
Биодоступный тестостерон	8.07 ± 0.53 нмоль/л	9.63 ± 0.55 нмоль/л

Результаты оказались впечатляющими: у мужчин с ожирением и избыточным весом наблюдалось увеличение на 17% их общего уровня тестостерона (от 15,4 до 18,1 нмоль/л). Исследователи также обнаружили заметное увеличение их свободного и биодоступного уровня тестостерона. С другой стороны, мужчины с нормальным весом не заметили изменений со стороны эндокринной системы после аэробных упражнений. Их общий уровень тестостерона оставался неизменным после программы тренировок на 12 недель.

Результаты этого исследования показывают, что ходьба способствует потере избыточного веса, а также является высокоэффективным способом повысить уровень тестостерона среди мужчин, страдающих ожирением и избыточным весом. Увеличение уровня тестостерона может фактически сделать легче потерю лишнего веса, так как увеличение андрогенного гормона способствует повышению производства сухой мышечной ткани, что в свою очередь приведет к еще большему увеличению уровня тестостерона. Это цепная реакция, которая приведет к улучшению общего состояния здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лазебник Л.Б. Старение: профессиональный врачебный подход / Л.Б. Лазебник [и др.] – М.: Эксмо, 2014. – 320 с.
2. Corona, G. Body weight loss reverts obesity-associated hypogonadotropic hypogonadism: a systematic review and meta-analysis / Corona, G., et al. // *European Journal of Endocrinology*. – 2013. – №168(6). – С. 829-843.
3. Kumagai, H. Habitual Aerobic Exercise Increases Serum Testosterone Levels in Overweight and Obese Men / Kumagai, H., et al. // *The 2016 APS Intersociety Meeting: The Integrative Biology of Exercise VII*. – 2016.
4. LeBlanc, E. Higher Testosterone Levels Are Associated with Less Loss of Lean Body Mass in Older Men / LeBlanc, E., et al. // *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. – 2011. – №96(12). – С. 3855-3863.
5. Ippersiel, V., et al. Hypogonadism among a Population of Obese Men: Prevalence, Risk Factors, Mechanisms and Reversibility after Weight Loss Induced by Gastric Bypass Surgery [Электронный ресурс], – <http://dx.doi.org/10.1210/endo-meetings.2011.PART2.P7.P1-468>.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО КАРАТЭ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

А.Э. Масюков, Н.А. Масюков

Россия, г. Иркутск, МБУДО г. Иркутска ЦДТ «Восход», МБУДО г. Иркутска ДДТ №3

Для чего детей приводят в секцию боевого искусства (каратэ)? Есть несколько вариантов ответа. Ребенок захотел сам, насмотревшись крутых боевиков, стать по меньшей мере мастером боевого единоборства. Другая причина – захотели родители, чтобы его ребенок мог, не только защитить себя, а просто дать сдачи какому-то «агрессору», напавшему на него. Реже – если родители и дети вместе поставили перед собой цель достичь каких-то спортивных результатов в том или ином виде единоборств. И мало кто задумывается о пользе здоровья занятиями боевыми искусствами (из-за отсутствия достоверной информации). Ведь на сегодняшний день дети школьного возраста страдают такими распространенными заболеваниями как: сколиоз, плоскостопие, зрение, аллергия, астма и т.п. В нашем случае хотелось бы уделить особое внимание проблеме осанки и стоп детей занимающихся в секциях каратэ (в частности каратэномичи, KWF).

Проводимые исследования в школах и детских дошкольных учреждениях показали, что более 60% малышей и более 97% учащихся выпускных классов имеют те или иные ортопедические отклонения, нуждающиеся в коррекции, а у 1/3 этих детей уже есть различные врожденные аномалии. За последние 5 лет, по данным диспансеризации учащихся общеобразовательных школ, практически в два раза вырос процент таких заболеваний позвоночника, как нарушение осанки (сутулость), сколиоз, гиперлордоз и юношеский остеохондроз, которые приводят в 80% случаев к остеохондрозу (грыжа диска, радикулит, плече-лопаточный периартрит и т.д.) и инвалидности у взрослых.

Деформация позвоночника развивается у детей в любом возрасте до окончания роста (от 1 года до 15 лет), однако чаще всего (около 75%) она наблюдается в 8-14 лет. Среди ортопедических заболеваний, которые встречаются у детей школьного возраста, сколиоз занимает одно из первых мест (16-38%) (Рисунок 1).

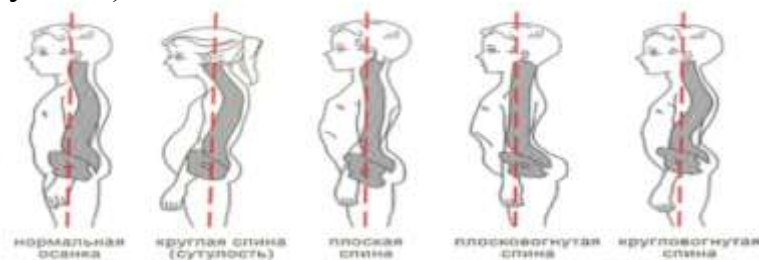


Рисунок 1 – Классификация осанки

Осанка - это привычная поза свободно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения мышц, т. е. при правильной осанке позвоночник испытывает самую минимальную нагрузку [2]. Ведущими факторами, которые определяют привычную позу человека, являются состояние и форма позвоночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Осанка – это важнейшее понятие в боевых искусствах и одновременно – отправная точка для начала изучения и отработки базовой техники каратэ.

Как и в любом виде спорта каратэ начинается с базовой техники. *«Прежде чем начать ходить. Нужно научиться стоять. Прежде чем бегать, нужно научиться ходить»* – гласит восточная мудрость.

Кихон (базовая техника).

Стойка – это также определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, оптимально реализовать тот или иной технический прием. Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Сохранение баланса в любом положении

Передвижения в стойках. К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются такие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютно сохранение **жесткого баланса** на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Для идеального выполнения этих требований ключевое значение имеет форма позвоночного столба (стоять правильно и прямо) (Рисунок 2).

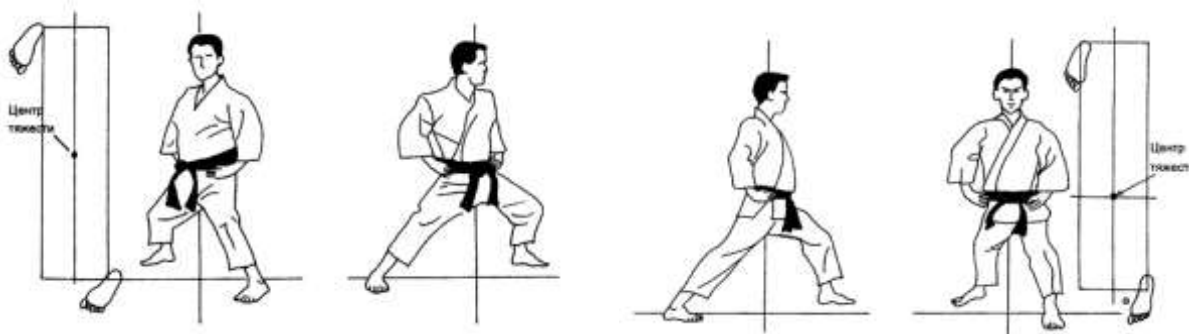


Рис. 2. Стойка Дзэнкуцу Дачи в разных положениях таза и плечевого пояса

Ката («форма» или «образ» яп.)

Ката представляет собой комплекс боевых действий, объединяющий используемую в разнообразных боевых ситуациях против нескольких воображаемых противников атакующую и защитную технику.

Целью ката является становление и совершенствования физического и психологического самоконтроля посредством практического выполнения

наработанных в **кихоне** комбинационных действий. В основе данных техник лежит упражнение, которое выполняется в определённых стойках с ударами и блоками в совокупности с дыханием многочисленными повторениями.

Каждое ката имеет свой рисунок передвижений (энбусен). Ученические ката схожи по передвижениям и (симметричными) техническими приемами в правых и левых стойках, разворотами вокруг своей оси удерживая тело в равновесии (координационные способности). При правильном исполнении, ката должно закончиться в той же точке, откуда его начали.

Конечно, во время выполнения техник Кихон и Ката ребёнок не всегда держит осанку так, как это необходимо. Для этого применяются различные методики вышеизложенных техник, например, выполнение Кихона или Ката с предметами на голове для их удержания. Также эти техники предусматривают полноценную опору на стопы, для стопроцентной устойчивости при выполнении удара или блока. Стопы должны смотреть в определённом направлении в зависимости от вида стоек. А Ката заставляет ещё и чаще вращаться при его выполнении, что необходимо для динамики работы стоп.

Часто проблемы в росте и развитии скелета человека заключаются в безобидных патологиях стоп, **плоскостопие**, которое разбалансирует походку человека. Основным методом лечения плоскостопия является лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика [1].

В соответствии с традиционными принципами каратэ на занятиях обучающиеся занимаются босиком, так как в каратэ все части тела (конечности) имеют рабочую поверхность (ударную или защитную и т.п.) (Рисунок 3).

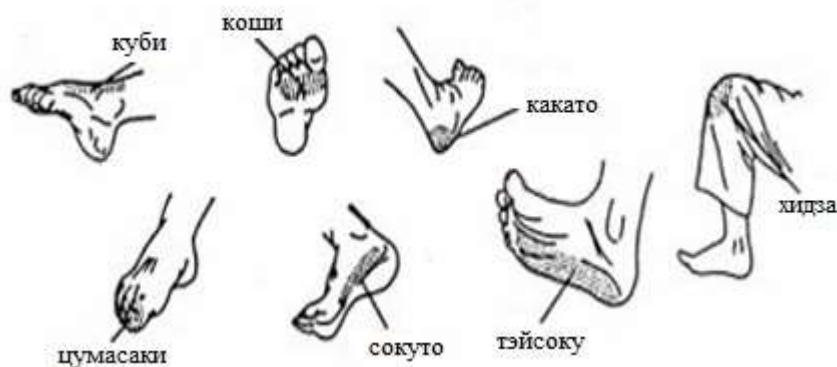


Рис. 3. Ударные поверхности стопы, колена

Поэтому стопа занимающегося каратэ начинает активно работать с первого шага ступившего в додзё (место где проводится занятия по каратэ).

Разминка. Большое значение в тренировочном процессе по каратэ занимает разминка. В спортивно-оздоровительных группах и группах начального обучения разминка составляет от 30 до 40% общего тренировочного времени. Основная цель разминки подготовить организм к предстоящей работе.

Начиная с ходьбы на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы и перекатов с пятки на носок, мы способствуем *подвижности голенистопа*.

ОРУ на месте: упражнение на шейный отдел; вращательные движение суставов рук; наклоны, повороты туловищем; вращение бедрами и так же на ноги. Готовим опорно-двигательный аппарат к максимальной подвижности суставов и эластичности мышц до предельного уровня.

Из всего многообразия существующих лечебных гимнастик для исправления осанки, предпочтение при лечении сколиоза должно отдаваться тем методикам, в которых работа осуществляется исключительно "собственным телом" - без использования отягощений.

Ведь искривленный позвоночник очень плохо переносит работу с большим весом - со штангой, гирями, тяжёлыми гантелями и т.д. От использования отягощений сколиоз только усиливается. Данные методики осуществляют укрепление мышечного корсета спины за счёт упражнений с массой собственного тела. Так, например техника Робина Макензи [3] предлагает схожую программу упражнений для восстановления нормальной функции шеи и поясницы, а также лечения болезней с осанкой. Предлагаемая техника основывается на растяжке мышц спины до максимально-предельного уровня.

И хотя многие считают, что каратэ травмоопасный вид единоборств, с целью оздоровительной физкультуры, занятия каратэ дают значительный положительный результат. С сентября 2016 года совместно с ортопедами ГБУЗ ИГОДКБ ведется наблюдение нескольких детей среднего школьного возраста занимающихся в секции каратэ KWF (СК Байкал-Арена, зал 141) изначально с рентгенологически подтвержденным диагнозом: диспластический юношеский кифоз 2 степени (болезнь Шейермана Мао). На протяжении этого времени, до сегодняшнего дня, на фоне занятий каратэ у них отмечается стойкая положительная динамика патологического процесса, с регрессированием болевого синдрома.

В связи с вышеизложенным можно сказать, что систематические занятия каратэ в большей мере способствуют гармоничному развитию ребенка и при правильном подходе и планировании, их можно приравнивать к лечебной физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение [Текст] / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение [Текст] / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
3. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице [Текст] / Р. Маккензи; пер. с англ. А.В. Щаповым. – Иркутск: Журналист, 1994. – 121 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

С.А. Михайлов, Е.В. Воробьева, Н.А. Зыбайло

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

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 подготовке вне зависимости от возраста футболистов и их физической подготовленности. Так же, следует отметить, что немаловажную роль в подготовке футболистов играют климатогеографические условия, в которых проходит соревновательная деятельность, так как от этого зависит календарь игр и соответственно длительность подготовительного и переходного периода. При этом следует учитывать специфику региона и возможности клуба выезжать на сборы. Поэтому необходимо при планировании тренировочного процесса руководствоваться спецификой календаря игр зоны «Восток», где осеннюю и весеннюю стадию игр, в рамках одного Чемпионата разделяет период в 4 месяца. В связи со значительном перерывом в соревновательном сезоне между играми, сложнее сохранить уровень подготовленности. Еще один момент, который необходимо учитывать - это имеющаяся в регионе материально-техническая база (отсутствие крытого футбольного поля стандартных размеров) и финансовая составляющая (отсутствие возможности выезда на

тренировочные сборы). Во 2 дивизионе зоны «Восток», где в силу особенностей климатогеографических условий региона, на которые приходится подготовительный период между осенней и весенней стадией игр одного соревновательного сезона (январь, февраль, март) основная подготовка ведется в зале, таким образом футболисты не имеют возможность оттачивать технико-тактическое мастерство на стандартном поле. Поэтому целесообразно поддерживать и совершенствовать технико-тактическую подготовленность через координационную подготовку. Так как координационная подготовка всегда ведется с одновременным совершенствованием спортивно-технических навыков, тактического мышления и других необходимых двигательных качеств футболиста в зависимости от игрового амплуа. Что еще раз подтверждает актуальность нашего исследования.

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.

Исходя из особенностей и условий, в которых проводилась подготовка совместно с тренерским штабом ФК «Зенит» - главным тренером О.И. Яковлевым и старшим тренером А.М. Шелудяковым была разработана и внедрена в тренировочный процесс методика совершенствования координационных способностей с целью позитивного воздействия на уровень технико-тактического мастерства игроков.

Учитывая, что каждая из известных форм координационных способностей (кинестетическое дифференцирование движений), способность к согласованию или соединению движений, быстрота двигательной реакции, способность к перестроению и приспособлению двигательных действий, чувство ритма движений, ориентация в пространстве, равновесие в статических и динамических условиях) 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 в подготовительном периоде макроцикла индивидуального подхода к

совершенствованию отдельных форм проявления координационных способностей и рациональное соотношение средств с обработкой (индивидуальные и групповые) и без обработки мяча. Это позволит повысить уровень координационной подготовленности у высококвалифицированных футболистов, играющих во 2 дивизионе зоны «Восток» с учетом особенностей климатогеографических условий при подготовке.

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 необычных условий естественной среды (климатические условия, покрытие игровой площадки (поля));

- варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (использование координационной лестницы, использование разнообразных мячей, упражнения на полусфере, упражнения с резиновым амортизатором);

- осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (разнообразные игровые упражнения технико-тактического характера);

- игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов (подвижные игры с элементами спортивных игр, двухсторонняя игра на различных площадках и с разными соперниками);

- использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

 - усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;

 - выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата;

 - совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

 - выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или 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 в условиях Восточной Сибири. 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. - М.: ФиС, 2000.
2. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.
3. Пидоря, А.М., Годик, М.А., Воронов А.И. 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.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

О.В. Панова

Россия, г. Ставрополь, Ставропольский государственный медицинский университет

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, умственная работоспособность.

Аннотация: в статье рассмотрена значимость физической активности непосредственно для здоровья человека и его умственной деятельности. Физическая активность представлена, как один из важнейших факторов поддержания собственного здоровья.

В современном мире идет интенсивное развитие передовых технологий, таких как компьютер, интернет, игровые приставки, на этом фоне в результате сокращения физической активности может развиваться гиподинамия, ожирение, а также возникнуть проблемы с умственной деятельностью. Поэтому для

каждого человека важно осознавать, что физическая активность является неотъемлемой частью нашей жизни.

Физическая активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве, при этом данный процесс сопровождается расходом энергии.

К числу основных физических качеств относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Так сила, быстрота и выносливость проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. А гибкость и ловкость во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Повышение физической активности в свободное от работы время оказывает положительный эффект на здоровье человека. И хотя многие из нас считают, что заниматься физической активностью необязательно, так как проблем со здоровьем и избыточного веса у них нет, всё же физическая активность благотворно влияет на организм, и является одним из способов профилактики многих заболеваний. [3]. Ведь в основе всей физической активности лежит движение, а движение-это самый мощный стимулятор метаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические - анаболические процессы.

И, действительно, большая часть нашего организма состоит из жидкости, поэтому её постоянная циркуляция будет способствовать своевременному доставлению клеткам ткани питательных веществ и выведению токсинов. И здесь движение: ходьба, бег, физические упражнения - позволяют многократно увеличивать циркуляцию жидкостей в организме. Во время движения мышцы сокращаются, выдавливая жидкость в кровеносное русло, помогают продвижению венозной крови к сердцу. Идёт нормализация кислородного режима, подвода к клеткам биорегуляторов – гормонов и все это способствует нормальному течению клеточной жизни, тем самым препятствует возникновению различных заболеваний. [4].

Так, выполнение физических упражнений препятствует развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Идёт повышение минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоновым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (дегенерация суставных хрящей). [1].

Также занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности. Поэтому для школьников, студентов и людей, которые сменяют род деятельности на более сидячий, где необходима

наибольшая концентрация внимания, занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптации к условиям жизни и обучению в ВУЗе, школе. Поэтому физические нагрузки должны стать обязательной частью жизни каждого из нас[2].

И в заключении хочется сказать, что физическая активность позволяет в значительной степени задержать проявление возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем. Даже самые простые самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня имеют большое профилактическое значение. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет как на повышение умственной работоспособности, так и на работу организма в целом. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/09/29/referat-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-zdorove-cheloveka>
2. Как влияют физические нагрузки на организм человека // Everlive.ru - портал о здоровом образе жизни [Электронный ресурс].-Режим доступа:<http://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body> (25/10/2013 г.)
3. Физическая активность // ГАУЗ СО "Свердловский областной центр медицинской профилактики"[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medprofural.ru/Phizicheskaya-aktivnost>
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной [Электронный ресурс]. - Режим доступ a:<https://studfiles.net/preview/1870134>

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

В.Г. Перевалов

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

С началом XXI века в жизни современного школьника стали активно появляться информационные технологии. Факт не слишком удивительный, однако весьма вредоносный, как и в социальном развитии ребёнка, так и в физическом.

Первое, что стоит отметить, это время и внимание, которое уделяется школьником своим техническим устройствам. Например, компьютер может с лёгкостью отобрать у молодого растущего организма до 7 часов свободного времени в день, а в иных случаях и больше. Впустую потраченное время за компьютером нашими предками использовалось, как возможность заниматься физическими упражнениями, спортом, саморазвитием. Молодой организм не может справиться с тем потоком информации, который каждый день проходит через него. Всё внимание распределяется на бытовые обязанности и увлечения, на которые едва хватает времени. Отсюда физическая культура теряет свой приоритет, занимая место явно не в первой пятёрке. Как справиться с “цифровым давлением” в юном возрасте, когда оно интегрировано в повседневную жизнь? Проблема физического взросления в эру информационных технологий остаётся открытой.

Второе - это активность. Использование гаджетов, как средство для проведения своего досуга само по себе исключает факт двигательной активности. Проблема гиподинамии продолжает расти и эффективного средства для избавления от её причины не существует, кроме должного воспитания со стороны родителей. Только на их плечах лежит ответственность за отставание в физическом развитии ребёнка. Однако всем известны средства борьбы непосредственно с гиподинамией. Например, все помнят из детства, что, если сильно засидеться дома, родители тут же выгоняют тебя на улицу. Несмотря на свою простоту, такие методы вполне эффективны в борьбе с подростковым ожирением или недостаточностью веса, что является важным аспектом формирования здорового населения Восточной Сибири. Например, во втором случае может быть недостаточность мышечной ткани, следовательно, нарушения опорно-двигательного аппарата. В первом же случае, развивается риск ранних сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, гипертонии и атеросклероза.

Третье - это уже следствие из вышперечисленного. В период полового созревания для подростка очень важно иметь одобрение со стороны родителей и своих сверстников. При уже имеющихся проблемах в физическом воспитании ребёнок сталкивается с социальными преградами на пути его взросления, а именно ряд комплексов, которые появляются при взаимодействии с коллективом. Человек теряет способность поддерживать своё положение в обществе, соответственно лишается возможности физически развиваться именно в группе. Например, ребёнок выполняет недостаточное количество отжиманий или подтягиваний, чем требует от него одноклассники, это отбивает у него желание заниматься какой-либо физической деятельностью, а значит, ему требуется помощь штатного психолога и родителей, чтобы восстановить процесс обучения.

К тому же, уровень жизни в Восточной Сибири не позволяет развиваться спортивной инфраструктуре. Преподаватели физкультуры не имеют возможности обучать школьников в специально оборудованных залах и

вынуждены выполнять роль урокодателя, а не профессионального тренера. Низкая заработная плата заставляет брать от 36 до 54 часов в неделю, и это явно снижает эффективность обучения до 60 %.

Куда тяжелее процесс физического развития идёт в других возрастных группах. Например, у студентов помимо нехватки времени меняются приоритеты, хотя 91% процент согласны заниматься спортом при наличии в городе современных и комфортных спортивных комплексов. Это прежде всего связано с дисциплиной, так как большинство молодых людей в детстве не были приучены к обязательному укреплению здоровья. Как правило, человек, который в детстве закаливался, имеет более слабый иммунитет, нежели человек, с юности укрепляющий своё тело. Поэтому нельзя не сказать о закаливании, как о косвенном факторе, защищающем наш организм от патологического действия стресса на иммунитет, которому и без того приходится бороться с жёстким климатом.

В конечно счёте, большинство проблем сводится к воспитанию детей в дошкольном и подростковом возрасте, когда организму ещё не навязаны нежелательные тенденции общества, а времени и энергии достаточно, чтобы развить в себе приверженность к спорту, стремление к долголетию и продолжению поколения. В любом случае, каждую проблему стоит решать в корне, иначе действия, направленные на решения поставленных задач, будут неэффективны и бесполезны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мама, папа, занимайтесь со мной, Бердыхова Я., 1985
2. Общая теория спорта, учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования, Матвеев Л.П., 1997
3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014.
4. Физическая культура студента, Ильинич В.И., 2000

ПОСТАНОВКА КОМПОЗИЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В.И. Полищук, И.Н. Киселева

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

Введение. Актуальность темы обусловлена необходимостью изучения особенностей постановки композиции в художественной гимнастике. Особенно остро эта проблема стоит на этап спортивного совершенствования, как

показательным элементов спортивного мастерства гимнасток, демонстрации уровня подготовки и т.д.

С января 2013 года, в мире художественной гимнастики вступили в силу новые правила, кардинально отличающиеся от предыдущих. Правила сильно поменяли этот вид спорта и заставили взглянуть на художественную гимнастику, с другой стороны. Основной проблемой, рассматриваемой при разработке новых правил, стало то, что в последние годы этот вид спорта потерял женственность, необходимую грациозность. Упражнения гимнасток стали больше похожи на набор обязательных элементов программы и бонусов за работу с предметом, а все движения телом, например, такие как волны, или изящные переходы от элемента к элементу стали пропадать, по простой причине того, что они не оценивались жюри и не описывались в карточках. Была поставлена задача, вернуть художественной гимнастике «первоначальный вид». И в правила по художественной гимнастике вводят обязательным элементом соревновательной программы «Танцевальные дорожки».

Таким образом, суть проблемы заключается в противоречии между значимостью качественного исполнения композиций в художественной гимнастике в сочетании с работой предметом, и слабым уровнем владения телом гимнастками в возрасте от 14 лет и старше, т.е. в возрасте этапа спортивного совершенствования. В последствии, это влияет на общее впечатление и техническую ценность и зрелищную функцию композиции в художественной гимнастике.

Цель работы – разработка комплекса танцевальных упражнений, способствующий развитию танцевальных способностей гимнасток и улучшению качества исполнения композиций в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования и проверка его эффективности

Гипотеза: успешность этапа спортивного совершенствования на прямую зависит от качества постановки композиции в художественной гимнастике в соревновательных процессах.

Исследование проводилось на базе ОГКУ «СШ по художественной гимнастике» г. Иркутск, с целью изучения опыта по организации и проведению танцевальной подготовки для гимнасток, находящихся на этапе спортивного совершенствования. В исследовании приняли участие 16 спортсменок. Сбор данных проводился непосредственно по содержанию танцевальной подготовки.

Результаты исследования. Нами был проведен анализ видеоматериалов с целью выявления наиболее часто допускаемых ошибок у гимнасток, выступающих в личном первенстве и групповых упражнениях в художественной гимнастике. А также с целью выявления наиболее часто используемых направлений в танце и музыке. Получилось, что танцевальная дорожка в соревновательных композициях не может быть при подсчёте меньше 8 секунд. Как показал видеоанализ – это самая характерная ошибка у гимнасток, выступающих в личном первенстве - 35%.

Однако, в групповых упражнениях наиболее распространённая ошибка у гимнасток – это не синхронное исполнение дорожки - 38%.

На втором месте - 31%, так и в групповых упражнениях - 25% присутствует проблема “Примитивного шага” при исполнении танцевальных дорожек. А значит, это подтверждает необходимость создания танцевального комплекса упражнений на развитие пластики движения телом, и танцевальных способностей гимнасток, который включал бы в себя разнообразие шагов, устраняющий выявленную проблему.

Также часто допускаемой ошибкой является неаккуратная работа предметом, чаще всего это встречается в групповых упражнениях - 22%. Например, нечёткие рисунки лентой, колебания обруча при вращении, торчащие из кистей рук узлы скакалки и т.д.

Также был проведен сбор данных по выбору музыкального сопровождения среди гимнасток, выступающих на Первенстве г. Иркутска среди районных спортивных школ. Соревнования проводились в течение трёх дней на базе спортивной школы. В соревнованиях участвовали гимнастки с 2008 по 2000 год рождения. Всего 160 человек. Учитывались композиции без предмета и упражнения с предметом

Подводя итоги по выбору музыкального сопровождения у гимнасток можно сделать следующие выводы:

Самые популярные используемые направления в музыке в соревновательных программах по художественной гимнастике - это саундтреки из кинофильмов (мультфильмов) - 42% и современная эстрадная музыка - 28%. При выборе данного музыкального направления возможно полноценно раскрыть идею задуманного стиля, опираясь на того или иного персонажа.

Народно-характерная - 18% и классическая - 12% музыкальные сопровождения практически перестали выбирать для музыкального сопровождения композиций по художественной гимнастике.

В результате проведенного анкетирования среди тренеров и спортсменов разных городов России по художественной гимнастике на тему: «Развитие пластики движения тела для исполнения танцевальных дорожек в художественной гимнастике», были получены следующие результаты

На первый вопрос, «С какого возраста, лучше всего начинать развивать танцевальные способности в художественной гимнастике?» были получены следующие результаты:

-60% анкетированных ответили «с 7-8 лет»;

-40% опрошенных считают, что «с 8-9 лет»;

-варианты ответов 9-10 и 10-12 лет респонденты не выбирали

На второй вопрос: «Какие направления в музыке вы предпочитаете для составления соревновательных программ?» ответы тренеров и спортсменов распределились следующим образом: 40% тренеров и спортсменов дали ответ «Народно-характерная музыка»; 25% опрошенных дали ответ «Современная популярная музыка»; 25% опрошенных дали ответ «Саундтреки из

кинофильмов (мультфильмов)»; 10% респондентов дали ответ «Классическая музыка».

На следующий вопрос: «Что, на ваш взгляд, лучше всего развивает танцевальные способности у гимнасток?» респонденты ответили следующим образом: 15% опрошенных дали ответ «Классический танец»; 50% респондентов считают, что «Народно-характерный танец»; 15% дали ответ «Историко-бытовой танец» и 20% Современный танец.

На последний вопрос «сколько раз в неделю, на ваш взгляд, должен проводиться комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и эстетики движений?» мнения респондентов распределились следующим образом: 70% опрошенных считают, что «1-2 раза в неделю это достаточно»; 30% опрошенных выбрали вариант ответа «2-3 раза в неделю». Так же был предложен вариант ответа 3-4 раза в неделю, но не один из респондентов его не выбрал.

Таким образом, после выявления наиболее часто используемых танцевальных направлений в соревновательных композициях, а также просмотра составления танцевальных дорожек, нами был составлен комплекс танцевальных упражнений, взятый во временные рамки и включающий в себя: русский народный танец, восточный танец, современный танец, классический танец, 3 минуты каждый танец, который позволит тренерам сэкономить время на составлении танцевальной разминки и в полном размере охватит в себя упражнения на развитие пластики и красоты движения телом.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. В эксперименте участвовали контрольная и экспериментальная группы. На первом этапе контрольные испытания были проведены на обеих группах спортивного совершенствования перед тем, как гимнастки экспериментальной группы стали 4 раза в неделю выполнять комплекс танцевальных упражнений, направленный на развитие пластики и красоты движения тела. В конце эксперимента вновь были проведены контрольные испытания.

Перед началом эксперимента при прохождении контрольных испытаний обе группы дали примерно одинаковое количество результатов. После прохождения экспериментальной группой комплекса танцевальных упражнений на развитие пластики и красоты движения тела, результаты значительно стали отличаться от первоначальных

Выводы. Как следствие можно сделать выводы, что предложенный комплекс танцевальных упражнений имеет большую значимость для улучшения пластики и эстетики движения телом, что в последствии помогает более эффективной постановки композиции в целом.

Таким образом, в связи с введением танцевальных дорожек в художественную гимнастику наиболее значимой проблемой в этом стала танцевальная подготовка гимнасток. В ходе исследований проводились различные тесты, направленные на оценку танцевальных способностей гимнасток. Были выявлены наиболее часто используемые направления в танце

посредством видеоанализа соревнований по художественной гимнастике. Был разработан комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и эстетики движения телом

Результаты работы можно использовать в отрасли художественной гимнастики, в программах подготовки тренеров, преподавателей и специалистов художественной гимнастике.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ В НАЧАЛЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

А.П. Фролов^{1,2}, В.И. Николаев³, А.И. Казимиренко⁴,

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

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

³ г. Иркутск, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества №5»

⁴ г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов»

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, юные боксеры, тренировочный этап, функциональное состояние, врачебно-педагогический контроль.

Актуальность

Современный боксерский поединок протекает с высокой двигательной активностью спортсменов, большим эмоциональным и физическим напряжением. На протяжении всего поединка необходимо поддерживать высокую эффективность сложных технико-тактических действий [6]. Большинство специалистов в области бокса, ставит 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. 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.

Систематические занятия спортом способствуют ускорению формирования сердца подростков, сокращают период отставания его роста от темпов физического развития. Показали прямую связь между степенью нагрузки скелетных мышц и уровнем морфологических и функциональных возможностей органов кровообращения [4]. Все это требует системного контроля за функционированием сердечно-сосудистой системы в ходе тренировочного процесса.

Цель исследования: Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных боксеров на тренировочном этапе тестами, адаптированными для массового использования в естественных условиях немедицинскими работниками.

Материалы и методы

Исследование проведено на базе детского клуба «Бокс» МБУ ДО г. Иркутска «Дом детского творчества №5» и зала бокса «Авангард» МБУ «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов». Работа выполнена в сентябре 2017 г. – в начале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа. Обследовано 20 юношей-боксеров в возрасте 12-15 лет. Все они имели II-III юношеские спортивные разряды по боксу. Из них 10 юношей имели 3 юношеский разряд и 10 – 2 юношеский разряд.

Функция сердечно-сосудистой системы оценивалась в естественных условиях по адаптированной методике. Исследовались показатели сердечно-сосудистой системы в соответствии с рекомендациями Научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва [8]. Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД) систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) в покое. После физической нагрузки определяли только ЧСС. Адаптация лабораторных методов исследования сердечно-сосудистой системы для естественных условий заключалась в возможности массового одновременного тестирования юных боксеров в условиях спортивного зала не медицинскими работниками без потери достоверности результатов.

С этой целью юные спортсмены предварительно обучались определять пульс на лучевой и сонной артериях в покое и при нагрузке у себя и партнера, определять АД в покое с помощью автоматического тонометра (OMRON 2M Basic).

Исследование проводилось в 2-х учебных группах, состоящих из 10 человек в следующей последовательности.

1. После 5-минутного отдыха сидя с помощью автоматического аппарата для измерения давления последовательно у юных боксеров измерялось **ЧСС и АД в покое**, данные которых заносились в протокол и дневник спортсмена. По окончании тестирования по полученным данным вычисляли пульсовое давление (ПД), среднее артериальное давление (срАД), показатель «двойного произведения» (ДП) – индекс Робинсона (4, 5, 7).

2. для оценки **ЧСС в восстановительном периоде** спортсмены разбивались по парам. В паре один спортсмен тестировался, другой – тестировал и контролировал правильность выполнения теста. После выполнения теста спортсмены в паре менялись ролью. Перед проведением теста определялся пульс на лучевой или сонной артериях и полученный результат сверялся с показателем ЧСС, полученным с помощью автоматического тонометра.

3. Для определения ЧСС в восстановительном периоде выполнялась стандартная физическая нагрузка – проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) [4, 5, 7, 8]. Сразу после нагрузки в течение первых 10 с определяли частоту пульса и результат заносили в протокол. Далее через каждые 30 с определяли частоту пульса за 10 с до тех пор пока пульс не становился донагрузочным. Время восстановления пульса заносилось в протокол. По окончании тестирования по полученным данным вычисляли процент прироста ЧСС и ПД, степень напряжения организма (СНО) к физической нагрузке по формуле Руфье, индекс сердечной деятельности (F) – процент использования пульсового резерва [7, 8]. Все вычисления осуществлялись с использованием электронных таблиц.

В оценку пробы было внесено ряд изменений с целью возможности массового ее выполнения в естественных условиях не медицинскими работниками. Исключено измерение АД, так как требует одновременного использование большого количества тонометров, быстроты и качества выполнения, получаемый результат имеет сложную трактовку, которая требует специальных медицинских знаний. Так же исключен расчет показателя качества реакции Кушелевского, основанного на измерении АД и ЧСС.

4. Полученные результаты состояния сердечно-сосудистой системы сопоставляли с нормативами. Выполнение нормативов 19-20 (91-100%) юными спортсменами оценивалось как отличный результат, 17-18 (81-90%) – как хороший, 13-16 (61-80%) – как удовлетворительный, менее 61% – как неудовлетворительные.

Результаты исследования и их обсуждение

При измерении **ЧСС в покое** юноши-боксеры показали *хорошие результаты*, у 18 из них ЧСС была в пределах нормальных значений, у 2 – превышала норматив, средний показатель составил $72,4 \pm 6,2$ /мин. Определение **АД в покое** включая САД, ДАД, ПД и срАД, ни у одного из юношей не выявило отклонение АД от нормы, САД составило $114,4 \pm 5,2$ мм рт. ст., ДАД – $71,2 \pm 4,2$ мм рт. ст., срАД – $47,6 \pm 5,2$ мм рт.ст., что соответствовало *отличным результатам* (табл. 1).

В качестве интегрального показателя функции сердечно-сосудистой системы был выбран показатель ДП – индекс Робинсона, ввиду однонаправленного характера – чем он меньше в состоянии покоя, тем выше резервные возможности сердечно-сосудистой системы, выше ее тренированность. По этому параметру показатель ДП выгодно его отличает его

от других показателей, которые носят разнонаправленный характер или выраженный физиологический акцент, правильная трактовка которых требует специальных знаний по медицине и физиологии.

Таблица 1

Оценка показателей функции сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя у юношей-боксеров в начале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа

Показатели сердечно-сосудистой системы	Норматив	Количество боксеров, показатели которых	
		соответствуют нормативу	не соответствуют нормативу
Сердечно-сосудистая система в покое			
ЧСС	60-75 /мин	18	2
Систолическое артериальное давление	100-130 мм рт.ст	20	0
Диастолическое артериальное давление	60-80 мм рт. ст.	20	0
Пульсовое давление	20-70 мм рт. ст	20	0
Среднее артериальное давление	95-105 мм рт. ст	20	0
показатель «Двойного произведения»	≤94	19	1

При определении показателя ДП у обследуемых юношей был получен *отличный результат*, у 19 юношей индекс имел среднее и выше среднего значения, у 1 юноши – ниже среднего. Средний показатель составил $82 \pm 8,2$, который соответствовал средним резервным возможностям сердечно-сосудистой системы (табл. 1, 2).

Таблица 2

Показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы у юношей-боксеров вначале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа

Показатели сердечно-сосудистой системы	Норматив	Показатели	
		Минимум-максимум	($X \pm \sigma$)
Сердечно-сосудистая система в покое			
ЧСС	60-75 /мин	60 – 80 /мин	$72,4 \pm 6,2$ /мин
Систолическое артериальное давление	100-130 мм рт.ст	100 – 125 мм рт.ст	$114,4 \pm 5,2$ мм рт.ст.
Диастолическое артериальное давление	60-80 мм рт. ст.	60 – 80 мм рт.ст	$71,2 \pm 4,2$ мм рт.ст
Пульсовое давление	20-70 мм рт. ст	40-55 мм рт. ст	$47,6 \pm 5,2$ мм рт.ст.
Среднее артериальное давление	90-105 мм рт. ст	90 – 100 мм рт.ст	95,2 мм рт.ст
показатель «Двойного произведения»	≤ 94	67,2 – 97,5	$82 \pm 8,2$

Таким образом, проведенные исследования ЧСС, АД и интегрального показателя ДП в состоянии покоя установили соответствие исследованных показателей показателям здоровых юношей этого возраста, т.е. сердечно-сосудистая система в покое функционирует нормально.

Для исследования **функции сердечно-сосудистой системы при нагрузке** была использована проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с). Проба оценивается путем определения изменения ЧСС после нагрузки, времени восстановления ЧСС, определения степени напряжения организма (СНО) на нагрузку и индекса сердечной деятельности (F).

При проведении пробы Мартине-Кушелевского у всех юношей-боксеров показатели повышения ЧСС после нагрузки и время восстановления ЧСС были в пределах нормальных значения, что оценивается **как отличный результат**. Средний показатель повышения ЧСС составил $43,3 \pm 4,4\%$, время восстановления $98,4 \pm 20,4$ с, которое оценивается по С.В. Хрущеву (1977) как хороший показатель (табл. 3, 4).

Хорошие показатели были отмечены при оценке СНО, норматив (легкая степень напряжения) был отмечен у 17 юношей, у остальных 3 – умеренная степень напряжения (по Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, 2016). Средний показатель составил $25,4 \pm 4,8$. При оценке индекса сердечной деятельности (F) юношами были показаны **удовлетворительные результаты**. Выполнили норматив 14 юношей, не выполнили норматив 6 юношей, их показатели соответствовали неудовлетворительной оценки (по Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, 2016). Средний показатель составил $6,9,4 \pm 3,1$ (табл. 3, 4).

Таблица 3

Оценка показателей функции сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке у юношей-боксеров в начале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа

Изучаемые функции ССС	Норматив	Количество боксеров, показатели которых	
		соответствуют нормативу	не соответствуют нормативу
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)			
Время восстановления ЧСС	≤ 3 мин	20	0
Повышение ЧСС после нагрузки	$\leq 75\%$	20	0
Степень напряжения организма (СНО)	≤ 30	17	3
Индекс сердечной деятельности (F)	≤ 8	14	6

Таким образом, оценка показателей функции сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и при нагрузке выявила нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, как в покое, так и при нагрузке. При этом у большинства обследованных юношей имеют хорошие адаптационные возможности к повышенным нагрузкам, об этом свидетельствует низкий показатель «двойного произведения», низкий процент

увеличения ЧСС на нагрузку, короткое время восстановления ЧСС, низкая СНО (процент использования пульсового резерва) и низкий индекс сердечной деятельности (F).

Таблица 4

Оценка показателей функции сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке у юношей-боксеров в начале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа

Изучаемые функции ССС	Норматив	Показатели	
		Минимум-максимум	($X \pm \sigma$)
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)			
Время восстановления ЧСС	≤ 3 мин	90-120 с	98,4 \pm 20,4 с
Повышение ЧСС после нагрузки	$\leq 75\%$	35,7-52,3%	43,3 \pm 4,4%
Степень напряжения организма (СНО)	$\leq 30\%$	19,7-39%	25,4 \pm 4,8%
Индекс сердечной деятельности (F)	≤ 8	3,0-13,8	6,9,4 \pm 3,1

Выводы

Проведенное исследование у юных боксеров 12-15 лет в начале годового цикла обучения тренировочного этапа спортивной подготовки установило нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, показатели которой соответствовали таковым у здоровых сверстников. При этом, у юношей-боксеров имелись физиологические возможности наращивания физических тренировочных нагрузок, без вреда для здоровья.

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. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. – 512 с.
6. Киселев, В.А. Физическая подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
7. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С.М. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. – М. : ГЭТАР-Медиа, 2013. – 1184 с.
8. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – М., 2016. – 136 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БОКСЕРОВ В НАЧАЛЕ ПЕРВОГО ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

А.П. Фролов^{1, 2}, А.И. Казимиренко³, В.И. Николаев⁴

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

в г. Иркутске

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

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

⁴ г. Иркутск, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества №5»

Ключевые слова: тренировочный этап, общая и специальная физическая подготовленность физическая, тестирование физической подготовленности.

Актуальность

Для современного бокса в настоящее время характерна высокая двигательная активность спортсменов, изменчивость состава атакующих и защитных действий. На протяжении всего поединка необходимо поддерживать высокую эффективность сложных технико-тактических действий. Все это требует от боксера высокого уровня развития двигательных 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].

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. 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.

В Федеральном стандарте спортивной по виду спорта бокс подготовки значимость компонентов физической подготовки расположена следующим образом: ведущие – скоростные, силовые способности и выносливость; дополняющие – координационные способности и вестибулярная устойчивость; второстепенные – гибкость и телосложение. Вследствие чего в предлагаемых тестах оценки физической подготовленности (ФП) сделан акцент на оценку скорости, силы и силовой выносливости. Однако, большинство специалистов в области бокса, ставит бокс в разряд скоростно-силовых видов спорта, в котором вторым важнейшим развивающимся качеством является координация. Вследствие чего по нашему мнению, рекомендованные Федеральным стандартом тесты для оценки ФП в полной мере не позволяют оценить скоростно-силовые качества (алактантную анаэробную мощность), а тесты для оценки координационных способностей отсутствуют.

Цель исследования. Оценить ФП юных боксеров в начале 1-го годовичного цикла обучения на тренировочном этапе.

Материалы и методы

Исследование проведено на базе детского клуба «Бокс» МБУ ДО г. Иркутска «Дом детского творчества №5» и зала бокса «Авангард» МБУ «Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов». Работа выполнена в начале годовичного цикла обучения первого года тренировочного этапа в 2016 г. Тестировано 20 юношей-боксеров в возрасте 12-15 лет. Все они имели II-III юношеские спортивные разряды по боксу. 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).

С целью ликвидации дисбаланса в оценке развиваемых качеств у юных боксеров в рекомендованный комплекс оценки физической подготовленности боксеров нами дополнительно были включены ряд тестов для оценки скоростно-силовых и координационных качеств рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Для оценки скоростно-силовых качеств (алактантой анаэробной мощности) включены: прыжок в высоту с места по Абалакову, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, подъем туловища, лежа на спине за 20 с. Для оценки координационных и скоростных качеств, в том числе алактатной мощности – челночный бег 3x10 м.

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

Результаты исследования и их обсуждение

В начале годового цикла обучения первого года тренировочного этапа при оценке **быстроты и выносливости** юношами боксерами были показаны в целом **неудовлетворительные** результаты, норматив в беге на 30 и 100 м никто не смог выполнить (табл. 1). Средний показатель составил $6,0 \pm 0,4$ с и, 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.

Тестирование **силовых способностей** в подтягивании на перекладине дало **удовлетворительные** результаты: 14 из 20 юношей выполнили норматив. Средний результат был близкий 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 (табл. 1, 2).

Отличные результаты были показаны при оценке **силовой выносливости**: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполнили 19 юношей, средний показатель количества сгибаний и разгибание рук в упоре лежа составил $51,0 \pm 6,6$ раз, что превысило норматив на 11 раз (табл. 1, 2).

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 (табл. 1, 2). 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 (табл. 1, 2).

Таблица 1

Выполнение нормативов физической подготовки боксерами-юношами в начале годичного цикла обучения первого года тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Количество боксеров (всего n=20)	
			Выполнившие норматив	Невыполнившие норматив
Общая физическая подготовка (основные тесты)				
Быстрота	Бег на 30 м	$\leq 5,1$ с	0	20
	Бег на 100 м	$\leq 15,8$ мин	0	20
Выносливость	Бег 3000 м	$\leq 14,7$ мин.	6	14
Сила	Подтягивание на перекладине	≥ 8 раз	14	6
	Поднос ног к перекладине	≥ 8 раз	8	12
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	≥ 40 раз	19	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 188 см	6	14
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой	$\geq 6,5$ м	3	17
	слабейшей рукой	$\geq 5,0$ м	5	15
Общая физическая подготовка (дополнительные тесты)				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	$\leq 40,0$ см	5	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	10 раз	16	4
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	6 раз	18	2
Координация	Челночный бег 3x10 м	$\leq 7,6$ мин.	0	20
Выносливость	Бег на 400 м	≤ 81 с	0	20
Специальная физическая подготовка				
Быстрота	Количество ударов по мешку за 8 с, кол-во раз	≥ 26 раз	20	0
Выносливость	Количество ударов по мешку за 3 мин, кол-во раз	≥ 303 раз	1	19

В дополнительном тесте **скоростно-силовых качеств** с преимущественным задействованием мышц ног также были показаны **неудовлетворительные результаты**. Прыжок в высоту с места по Абалакову был выполнен 5 юношами, средний показатель составил $35,4 \pm 4,4$ см, на 4,6 см меньше норматива (табл. 1, 2).

В других дополнительных тестах **скоростно-силовых качеств** с преимущественным задействованием мышц рук были показаны **удовлетворительные результаты**. Тест сгибание рук в упоре лежа за 20 с выполнили 16 юношей, средний показатель составил $13,4 \pm 1,6$ раз, что на 3,4 раза лучше норматива. Тест подъем туловища, лежа на спине за 20 с. выполнили 18 юношей, средний показатель составил $8,4 \pm 1,4$ раз, на 3,4 раза лучше норматива.

Таблица 2

**Показатели физической подготовки боксерами-юношами в начале
годового цикла обучения первого года тренировочного этапа**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Показатели физической подготовленности в начале цикла годового цикла обучения	
			Минимум-максимум	($X \pm \sigma$)
Основные тесты общей физической подготовки				
Быстрота	Бег на 30 м	$\leq 5,4$ с	5,5 – 6,8 с	$6,0 \pm 0,4$ с
	Бег на 100 м	$\leq 15,8$ с	16,1 – 19,9 с	$18,6 \pm 1,6$ с
Выносливость	Бег 3000 м	$\leq 14,7$ мин.	14,9 – 18,4 мин	$15,9 \pm 2,4$ мин
Сила	Подтягивание на перекладине	≥ 8 раз	0 – 16 раз	$8,5 \pm 5,6$ раз
	Поднос ног к перекладине	≥ 8 раз	1 – 12 раз	$6,6 \pm 6,0$
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	≥ 40 раз	35 – 72 раз	$51,0 \pm 6,6$ раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 188 см	142 – 220 см	$169,2 \pm 25,4$ см
	Толчок ядра 4 кг сильнейшей рукой слабейшей рукой	$\geq 6,5$ м $\geq 5,0$ м	3,8 – 7,2 м	$5,4 \pm 1,4$ м $4,6 \pm 1,1$ м
Дополнительные тесты общей физической подготовки				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	$\leq 40,0$ см	31 – 42 см	$35,4 \pm 4,4$ см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	10 раз	8 – 16 раз	$13,4 \pm 1,6$ раз
	Подъем туловища,	6 раз	5 – 10 раз	$8,4 \pm 1,4$ раз

	лежа на спине за 20с			
Координация	Челночный бег 3x10 м	$\leq 7,6$ с	7,6 – 8,8 с	8,4 \pm 0,6
Выносливость	Бег на 400 м	≤ 81 с	82,5 – 101,4 с	90,8 \pm 6,4 с
Специальная физическая подготовка				
Быстрота	Количество ударов по мешку за 8 с, кол-во раз	≥ 26 раз	27 – 38 раз	32,6 \pm 3,5 раз
Выносливость	Количество ударов по мешку за 3 мин, кол-во раз	≥ 303 раз	212 – 308 раз	250,7 \pm 32,0 раз

При тестировании координационных способностей были показаны *неудовлетворительные результаты*. Никто из юношей не смог выполнить норматив в челночном беге 3x10 м, средний результат составил 8,4 \pm 0,6 с, что на 0,4 с хуже норматива.

При оценки СФП были получены следующие результаты. В тесте на специальные скоростные качества (количество ударов по мешку за 8 с) показаны *отличные результаты*, все юноши выполнили норматив, средний показатель составил 32,6 \pm 3,5 удара, на 6,6 ударов больше норматива. Однако, при исследовании специальной выносливости 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.

Таким образом, тестирование юношей-боксеров вначале 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, скоростно-силовых и координационных качеств, общей и специальной выносливости. Дополнительно введенные тесты скоростно-силовых качеств позволили дифференцировать особенности развиваемого качества – показатели, с преимущественным вовлечением в тесте мышц рук, выше показателей с преимущественным вовлечением в тесте мышц ног, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Выводы

Вначале годового цикла обучения на тренировочном этапе 1-го года обучения отмечаются не высокие показатели ОФП, так и СФП. Дополнительные тесты скоростно-силовых качеств выявляют разнонаправленность функционирования мышц рук и ног. При тестировании скоростно-силовых качеств лучшие результаты показываются в тестах с преимущественным вовлечением в нагрузку мышц рук, худшие – в тестах с преимущественным вовлечением в нагрузку мышц ног. С учетом полученных результатов необходимо разрабатывать план повышения уровня ОФП и СФП.

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.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

*В.П. Чергинец, К.В. Якимов, А.В. Черкашин, Е.В. Черкашина
Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Российский
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске,
Байкальский Государственный Университет*

В сфере последних преобразований и стремительного развития детско-юношеского спорта и физической культуры в России большую актуальность имеет поиск новых методик обучения и ведения тренировочного процесса, значительно расширяется класс задач решаемых тренером в течение одного тренировочного занятия, в приоритете осуществление персонализации управления системой подготовки в командно-игровых видах спорта. Баскетбол занимает значимое место в учебных программах общеобразовательных и высших учебных заведений, так как занятия данным видом спорта создают благоприятные условия для развития физических качеств занимающихся, оказывают оздоровительное воздействие, воспитывают морально-волевые качества, поднимают командный дух и сплачивают коллектив.

Особенно важно учитывать практическую ценность развития координационных способностей, которые воспитывается во время

тренировочного процесса в баскетболе у юных спортсменов. Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях (способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, и т.д.) [1]. Координация – это процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи, [2] врожденная способность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном периоде её развитие замедляется в связи с морфологическими изменениями, происходящими в опорно-двигательном аппарате у подростка

Доказано что баскетбол – вид спортивных игр сложно-координационного характера, в нем преобладает огромное количество движений и перемещений, происходит непосредственный физический контакт с соперником, игровые действия постоянно меняются и выполняются во внезапно возникающих ситуациях. В таких условиях ведения игры спортсмен должен демонстрировать достаточно высокий уровень развития сложно-координационных способностей, которые способствуют усилению уровня технико-тактической подготовки. Большую роль играет возрастной промежуток обучающихся, в котором в программу образовательного учреждения будут введены такие занятия, как баскетбол. Целесообразнее это делать в младшем (6-7 до 11-12 лет) и среднем (11-15 лет) школьном возрасте. В то же время, специфическую координацию определенного вида двигательной активности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений.

В младшем школьном возрасте (с 6 до 12 лет), дети уже умеют прыгать, бегать, метать. У них имеются все предпосылки благоприятного развития двигательных способностей. Главной задачей в этом возрасте является развитие координационных способностей. Самым эффективным средством для развития координационных способностей будут упражнения игровой формы, которые охватывают большие группы мышц, упражнения с инвентарём и без, простейшие и более сложные, а также упражнения на равновесие. Все упражнения, которые развивают координационные способности будут действенные только при спонтанном характере выполнения. Движения становятся привычными, вырабатывается двигательный навык. В этом возрасте целесообразно использовать такие средства игры в баскетбол как: эстафеты, игры «подвижная цель», «перестрелки», «охотники и утки». В среднем школьном возрасте (11-15).

К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величины, свойственной взрослому человеку у мальчиков и к 10-12 годам у девочек.

В более позднем возрасте, от 14-15 до 16 лет, у подростков развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного анализатора. В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии сложно-координационных способностей.

В возрасте 14-15 лет у подростков возможно активное снижение анализа окружающей их обстановки и координации движений. Существенное совершенствование координационных способностей при активных занятиях баскетболом происходит к 15-16 годам. В этом возрасте уровень формирования двигательных качеств подростка приближается к показателям взрослого человека. Упражнения также должны быть достаточно сложно-ориентированными, выполняемыми в условиях постоянно меняющейся внешней среды, при различных положениях тела или его частей. Эффективность координационных упражнений возможно увеличивать за счет различных параметров движений, а также за счет окружающих условий: сочетая двигательные навыки, совмещая ходьбу с прыжками, прыжки и бег с ловлей предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

В среднем школьном возрасте в программу обучения баскетболу могут быть включены следующие упражнения: ходьба спиной вперед с ведением одного или двух мячей, упражнения в парах и групповые упражнения с участием 3 и более занимающихся, с передачей мяча по кругу. В тренировочных занятиях используется приемы ведения мяча по сигналу; с последующей сменой мячей; прокатывание мяча по площадке с попаданием в цель.

Исследование данной проблемы позволило сделать вывод о том, что признана важность развития координационных способностей посредством тренировочных занятий по баскетболу в средних и высших образовательных учреждениях, так как уровень развития данных способностей играет важнейшую роль в процессе целостной деятельности человека в будущем. Баскетбол является одним из основных и доступных способов развития координационных способностей у детей и подростков, так как совмещает в себе упражнения повышенной сложности, содержит элементы новизны и быстро меняющуюся обстановку на игровом поле. В то же время баскетбол доступен для освоения детям младшего школьного возраста, так как занятия проводятся в игровой форме и вызывают интерес и любовь к спорту у детей, что служит основой для всестороннего гармоничного развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
2. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
3. Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. [Текст]: учебник. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование). Подвижные игры. ББК 75.1я73

ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ.

А.А. Шевцова, К. Киселёва, Э.Э. Куго

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

В этой статье мы поговорим о важности разминки. Эта тема действительно актуальна в наше время. Ведь разминка необходима для предотвращения травм во время тренировки.

Разминка - это комплекс специальных упражнений, направленных на общий разогрев организма, разработку мышц и мобилизацию суставно-связочного аппарата.

Некоторые ребята (в основном дети или неопытные спортсмены), приходя на тренировку, и игнорируют разминку или не придают ей значительного времени, считая, что это пустая трата времени и сил. Необходимо обратить внимание на высококвалифицированных спортсменов. Среди них нет людей, которые не выполняют разминку или плохо разминаются. Когда новичок приступает к занятию спортом, и хочет добиться результатов, он должен хорошо разминаться. Если же игнорировать разминку большая вероятность получить травму, следовательно, спортсмен вынужден будет прекратить свои занятия.

По мере того как растут нагрузки, ребята подвергают свои связки и мышцы, а также суставы к травмам. Разминка перед физическими упражнениями необходима. Это обусловлено тем, что организм должен постепенно подготовиться к нагрузкам, чтобы избежать негативных последствий и травм.

Разминка решает следующие задачи – подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной системы организма к интенсивной физической нагрузке, подготовка опорно – двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Физиологические эффекты разминки таковы:

1. Возрастает приток крови к мышцам. Повышается их температура. В мышцах большое количество капилляров, которые не используются в повседневной жизни. Во время нагрузки открываются дополнительное количество капилляров, следовательно, увеличивается приток крови;

2. Увеличивается газообмен между кровью и мышцами. Происходит обмен кровью между рабочими мышцами и мышцами, которым предстоит включиться

3. Ускоряется обмен веществ внутри мышц;

4. Ускоряется передача нервных импульсов от мозга к различным участкам тела. Человек становится более сконцентрирован к работе, более подвижен;

5. Уменьшается время расслабления мышц после сокращения;

6. Увеличивается скорость и сила сокращения мышц;

7. Мышцы, связки, сухожилия становятся более эластичными.

Улучшается подвижность в суставах.

8. Повышает потребление кислорода. Позволяет организму более интенсивно дышать и подготовить сердце и всю сердечно-сосудистую систему к дальнейшей работе.

Всё вышеперечисленное снижает риск возникновения травм, поскольку улучшается нервно – мышечная координация и задерживается наступление утомления.

Существуют разные виды разминки.

- Статическая разминка - это растяжение мышцы и задержка в таком положении на определённое время. Эта разминка помогает нам восстановиться и продолжать дальше выполнять физические упражнения.

- Динамическая разминка – это такая разминка, в которую включают такие движения, которые предстоит выполнить на тренировке. Разминка стимулирует наши мышцы и наш организм к более энергичной и интенсивной работе.

Виды разминок:

- Общая разминка. Она отвечает за функциональную подготовку организма к тренировочному занятию. Она занимает около 15-20 минут, это может быть: легкий бег, прыжки со скакалкой, вращательные движения.

- Растяжка выполняется после предварительного разогрева мышц и заключается в медленном, выполнении совокупности движений. Так же рекомендуется делать растяжку после тренировки, для быстрого восстановления.

- Заминка – комплекс движений, завершающий тренировку, с помощью заминки организм переходит в более спокойное состояние.

Стоит запомнить, что интервал между разминкой и тренировкой не должен составлять более 10 минут. Несмотря на то, что температура тела остается еще долгое время повышенной и тело разогретым, кровяное наполнение мышц стремительно снижается спустя пару минут. Поэтому если мы долгое время после разминки не приступаем к тренировке, следует организм заново разогреть, чтобы предотвратить травмы мышц.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — 978-5-9585-0701-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> ЭБС «IPRbooks»

2. Печеневская Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Г. Печеневская, Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 105 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65018.html> ЭБС «IPRbooks»

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания / . — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> ЭБС «IPRbooks»

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

А.А. Шевцова, А.А. Григорьев, К.В. Якимов

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

Спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для достижения спортивных результатов в определенном виде спорта или в группе видов спорта.

Легкая атлетика объединяет множество различных видов, таких как: бег, прыжки, метание, спортивная ходьба, многоборье. В каждом виде необходимо проявлять определенные физические качества, которые помогут достигнуть определенного уровня спортивного мастерства и хороших результатов.

Бег подразделяется на короткие и длинные дистанции. На каждой дистанции существуют факторы, определяющие высокие спортивные достижения.

Каждый вид спорта в легкой атлетике требует от спортсмена определенных сочетаний морфофункциональных особенностей, двигательных и координационных способностей. В группах начальной подготовки одаренность не предопределяет успех в спорте, а лишь может проявиться или не проявиться в многолетнем тренировочном процессе.

В настоящее время, задача спортивных школ на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки является спортивный отбор. Отбор, который обоснован научной диагностикой спортивных способностей. Спортивный отбор является многолетним педагогическим процессом уточнения физических, функциональных, технических, тактических

способностей спортсмена, достигаемого в процессе занятий избранным видом спорта.

Чтобы добиться успешных результатов, нужно иметь комплекс высокоразвитых способностей: скоростных, силовых, координационных. Но наиболее важным является скоростные способности. Скоростную силу можно определить с помощью тестов: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в высоту с места. По данным исследователей только по прыжковым тестам можно определить наилучших спринтеров.

На втором этапе оценивается способность юных спортсменов к прогрессированию в процессе базовой подготовки. На данном этапе предлагаются тесты Сергиенко Л.П. [1], которые оценивают общие предпосылки спортивной результативности функциональные показатели, двигательные способности, но в предложенных тестах значение придается показателям, неподдающимся существенному влиянию тренировки, а оцениваются показатели спортивно-технической подготовленности.

На третьем этапе отбора решаются задачи выбора наиболее талантливых спортсменов предложенных к достижению высоких результатов. На данном этапе отбора проводится углубленное тестирование по определению функциональной структуре личности, технической подготовленности (длина шага, ритм, темп), психологической устойчивости.

Таблица 1

Специфические тесты определения спортивно-технической подготовленности легкоатлетов на этапе базовой подготовленности
Л.П. Сергиенко (2013 г)

Название метода	Оборудование	Проведение теста	Оценка
Метод оценки координационных способностей	Беговая дорожка (40-50 м), секундомер	Вначале у бегуна определяется время пролегания дистанции 30 м с высокого старта с максимальной скоростью. Затем измеряют время на той же дистанции в трех попытках с различным положением рук. Первая попытка - руки подняты вверх, вторая попытка – руки в стороны, в третьей попытке- положение рук вперед.	По разнице между обычным бегом и бегом с различным положением рук дается оценка координационных способностей спринтера. Чем меньше эта разница, тем выше развитие координационных способностей.
Метод оценки стабильности беговых навыков у спринтеров	Беговая дорожка (40-50 м), секундомер, ремешок, повязка	После предварительного разбега у спринтера определяется пробегания 20 м. Вторую попытку выполняют без движения	По разности бега между 2-й и 1-й, 3-й и 1-й (4-й и 1-й) попытками судят о стабильности

		рук, а третью- с закрытыми глазами	выполнения беговых навыков. Чем меньшая будет разница, тем более автоматизирован и стабилен навык бега спринтера.
Метод оценки «чувства дорожки»	Беговая дорожка, рулетка, секундомер	Спортсмену после предварительного разбега предлагают трижды пробежать дистанцию 20 м с максимальной скоростью. После каждой попытки ему сообщают время. Бегуну предлагают также запомнить ощущения длины дистанции и время пробегания. Следующие 3 попытки спринтер также выполняет с максимальной скоростью. После предварительного разбега, ориентируясь на свои ощущения, пробегает 20 м. Начало и конец дистанции он обозначает отмашкой руки в сторону.	Рассчитывается 1) ошибка в воспроизведении длины отрезка 20 м, 2) ошибка предполагаемого и реального времени преодоления дистанции, 3) скорость бега. Для оценки берется средняя величина из трех попыток по каждому параметру. Полученные величины ошибок воспроизведения пространства, времени и скорости характеризуют «чувство дорожки» спринтера.
Метод оценки «чувства времени» в спринтерском беге	Беговая дорожка длиной 70-80 м; секундомер	Легкоатлет вначале пробегает 60 м со средней скоростью, удобной для него. Зафиксированное время сообщает ученику. Затем в двух последующих попытках легкоатлету предлагают повторить как можно точнее время первого забега.	Развития координационных способностей у детей 11и 13 лет произвольно по 5-бальной шкале, приведенной в табл. 1.2.
Метод оценки скоростно-силовой подготовленности спринтера	Беговая дорожка длиной до 50 м. Пояс, к которому можно привязать различные предметы (например, блины от штанги или автомобильную покрышку)	Участнику тестирования предлагают пробежать после предварительного разбега с максимальной скоростью дистанции вначале 20 м, а потом 30 м. Потом бег на те же дистанции выполняют с нагрузкой.	Скоростно-силовые способности спринтера оцениваются по разности выполнения бега в обычных и усложненных условиях. Значительная разница во времени говорит о недостаточной скоростно-силовой

			подготовленности спринтера.
--	--	--	-----------------------------

Таблица 2

Возраст, лет	пол	Оценка, баллы				
		1	2	3	4	5
11	М	1,5 и более	1,4-1,2	1,0-0,8	0,7-0,6	0,5 и менее
	Ж	1,5 и более	1,4-1,1	1,0-0,8	0,7-0,6	0,5 и менее
13	М	1,7 и более	1,6-1,3	1,2-0,9	0,8-0,6	0,5 и менее
	Ж	1,6 и более	1,5-1,2	1,1-0,9	0,6-0,7	0,6 и менее

На четвертом этапе-этапе совершенствования спортивного мастерства, отбор связан с динамикой роста спортивного результата с его индивидуальными способностями, которые позволяют войти в состав или спортивный резерв сборной Р.Ф.

Основной формой отбора на данном этапе является соревнования, т.е спортивный результат, динамик его роста на основе освоении техники, устойчивости ее к сбивающим факторам.

Процесс этапного отбора - это сложный многолетний целенаправленный процесс поиска одаренных спортсменов к тому или иному роду спортивной деятельности виду спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст] : / Л.П. Сергиенко.- М. : Советский спорт, 2013.-1048 с. : ил. (Серия « Спорт без границ»). ISBN 978-5-9718-0458-1
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев : Олимпийская литература, 1999. - 238 с.
3. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №8. – С.24-25.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ СО ШКОЛЬНИКАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

К.В. Якимов, В.П. Чергинец, А.А. Григорьев

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

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования, примерное содержание занятий со школьниками среднего

возраста включает в себя группы общей физической подготовки и спортивные секции. В рамках работы спортивной секции, ФГОС рекомендует включать в занятия упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки (упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых) и специальную подготовку, и освоение отдельных видов спорта, в том числе волейбола. Содержание программы секции по волейболу в 5-7 классах включает в себя следующие основные направления работы: стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра [11,12].

Как отмечают М. Виленский, Т. Торочкова, В. Чичикин, волейбол является одним из игровых видов спорта, который широко практикуется во внеклассной работе. Для того, чтобы играть в волейбол необходимы определенные умения, например, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Как указывают авторы, занятия волейболом способствуют улучшению работы сердечнососудистой системы, дыхательной системы школьников среднего возраста, укреплению костной системы, развитию подвижности суставов, увеличению эластичности мышц [1].

Игра в волейбол способствует развитию двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы, улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, поскольку во время игры идет процесс взаимодействия с мячом. Автор отмечает, что игра в волейбол требует от обучающихся волевых усилий, умения пользоваться приобретенными навыками, развивает чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Во время игры в волейбол проявляются положительные эмоции школьников среднего возраста, такие как бодрость, желание победить, жизнерадостность. Благодаря своей большой эмоциональности игра в волейбол представляет собой не только средство физического развития, но и активного отдыха. [7, 8, 12].

Ю.Д. Железняк; В.А. Кунянский; А.В. Чачин указывали, что занятия в секции по волейболу могут рассматриваться как одна из ступеней формирования физических качеств, а также культуры здоровья в целом. Основная цель работы секции по волейболу, по мнению авторов, мотивация школьников среднего возраста на ведение здорового образа жизни, а также формирование у учащихся потребности в сохранении физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Весь тренировочный процесс секции по волейболу со школьниками среднего возраста направлен на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игры в волейбол [2].

Согласно ФГОС, программа работы секции по волейболу реализуется со школьниками среднего возраста после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут [12]. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников среднего возраста.

Программой рекомендовано проводить следующие виды занятий:

- однонаправленные занятия, посвященные одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;
- комбинированные занятия, включающие два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- целостно-игровые занятия, построенные на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия, которые посвящены приему нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся [12].

Как указывает Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, П.К. Петров, О.Г. Ковальчук, Т.Ю. Круцевич, В.С. Кузнецов, Ю. Клещев подобная организация работы секции по волейболу способствует формированию личной культуры здоровья занимающихся в секции школьников среднего возраста и соответствует их возрастным особенностям [3, 4, 5, 6, 9, 10].

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 класс (ФГОС) [Текст] / М. Виленский, Т. Торчкова, В. Чичикин. - М.: Просвещение, 2014.- 142 с.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе [Текст] / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский . - М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.; Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
4. Клещев, Ю. Волейбол [Текст] / Ю. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 399 с.
5. Ковальчук, О.Г. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки [Текст] / О.Г. Ковальчук, Г.В. Восканян.- М.: Просвещение, 2001.- 96 с.
6. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
7. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] / Е.В. Конева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.-360 с.
8. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания том 1 [Текст] / Т.Ю., Круцевич . - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

9. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Физкультурно – оздоровительная работа в школе [Текст] / В.С. Кузнецов.- М.:Изд-во: НЦ ЭНАС Серия: Портфель учителя.- 2008 г.- 399 с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.-264 с.
11. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формиров. культуры здоровья 5-6 класс(ФГОС) [Текст] / А.Г. Макеева.- М.: Просвещение, 2014.- 64 с.

Направление 2.

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

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ЭРГОТЕРАПИИ

Е.Е. Лебедь-Великанова, Л.Д. Глазырина

Белоруссия, г. Минск, Белорусский государственный университет им. М. Танка

Целью научной статьи является рассмотрение проблемы развития коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии.

Важность такого вопроса, как появление новых специальностей и специализаций в области физической культуры и спорта обусловлен некоторыми факторами. Такой фактор, как конкурентоспособность является основополагающим, а также немало важен факт адаптации данных специалистов в условиях рыночной экономики. Такого мнения придерживаются такие ученые как В.И. Столяров, Т.В. Федорова, Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, Т.Д. Полякова и М.Д. Панкова. От специалистов требуется высокий профессионализм, компетентность в определенной профессии, многообразие смежных профессиональных навыков, большой набор хорошо развитых вспомогательных способностей, разностороннее развитие. Основным является согласование подготовки специалистов для работы с лицами с особенностями психофизического развития с национальными приоритетами той или иной страны в обеспечении жизнедеятельности [2, с. 15]. За рубежом эрготерапия получила значительное развитие и широкое применение, занимая достойное место в общем процессе медицинской реабилитации больного и инвалида [3, с. 220].

Проблему развития коммуникативной компетентности студентов с точки зрения теории определяли такие авторы как А. Н. Леонтьев, А. А. Леонтьев, Н. В. Кузьмина, М. В. Мазо и говорили о ней как о способности осуществлять речевую деятельность, реализовать коммуникативное поведение на основе следующей системы компонентов: мотивационного (речевое поведение), когнитивного (знания), оперативного (преодоление противоречий, предписанных содержанием обучения) [1, с. 56].

Важно, рассматривая вопрос о развитии коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии дать само определение «инструктор-методист по эрготерапии».

Инструктор-методист по эрготерапии – это специалист, имеющий среднее специальное медицинское образование и высшее физкультурное образование, а также обладающий знаниями по общей и возрастной психологии, социологии, анатомии, физиологии, неврологии, и умениями разработки плана индивидуальной терапии для каждого пациента с особенностями психофизического развития, и призванный вовлечь пациента в повседневную деятельность с целью максимального восстановления и использования их функциональных возможностей, отвечающую задачам удовлетворения их профессиональной, общественной, личной и хозяйственной деятельности, что повышает качество жизни лиц с особенностями психофизического развития.

Недостаточная изученность психолого-педагогических условий развития коммуникативной компетентности в процессе обучения будущих инструкторов-методистов по эрготерапии, особенности взаимодействия с лицами с особенностями психофизического развития, где от развития коммуникативной компетентности может зависеть не только эффективность взаимодействия с данным контингентом, но и сам процесс восстановления пациентов, побудило нас к разработке программы обучающих курсов «Развитие коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии», рассчитанной на 36 часов, проводившейся в УО «Полесский государственный университет» г. Пинск. Программа обучающих курсов включает в себя перечень методик развития коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии. К данным методикам мы относим следующие: развитие вербальной коммуникации, развитие невербальной коммуникации, развитие коммуникативных интенций, развитие взаимной коммуникации, развитие коммуникации ради общения, развитие социальной коммуникации, развитие фиктивной коммуникации, развитие экспрессивной коммуникации, развитие коммуникации лицом к лицу, развитие коммуникативной толерантности.

Методика развития невербальной коммуникации инструктора-методиста по эрготерапии. Невербальная коммуникация в данном случае определяется как поведение, которое сигнализирует о характере взаимодействия и эмоциональных состояниях общающихся индивидов [4, 118]. Методика представлена: общей характеристикой невербальных коммуникаций; исследованием уровня развития невербальной коммуникации (тестирование); развитием подсистем: оптико-кинетической, паралингвистической, экстралингвистической.

Методика развития вербальной коммуникации инструктора-методиста по эрготерапии включает: виды вербально-коммуникативных методов; специальную терминологию инструктора-методиста по эрготерапии. Содержанием методики является также развитие вербальной коммуникации с

помощью словесных, игровых, наглядных и практических методов, совершенствование данного вида коммуникации в практических условиях с людьми с ограниченными возможностями.

Методика развития коммуникативных интенций инструктора-методиста по эрготерапии представлена типологией коммуникативных интенций. Содержание методики предусматривает исследование уровня развития коммуникативных интенций, которые проявляются в оказании помощи, поддержки людям с ограниченными возможностями в решении сложных проблем и жизненных ситуаций. В данной методике имеет место развитие интенции нейтральности.

Методика развития взаимной коммуникации инструктора-методиста по эрготерапии заключается: в оценке способности к взаимной коммуникации; в развитии взаимной коммуникации с детьми, имеющими речевые нарушения, умственной отсталостью, а также с детьми с аутизмом; в развитии взаимной коммуникации с пациентами различных нозологических групп.

Методика развития социальной коммуникации. Социальная коммуникация определяется как передача информации, идей, эмоций посредством знаков, символов и представлена: понятиями и видами социальной коммуникации; оценкой социальной коммуникации; развитием социальной коммуникации в процессе общения с людьми с ограниченными возможностями в группах.

Методика развития фиктивной коммуникации инструктора-методиста по эрготерапии. Выполнение самостоятельных заданий по развитию фиктивной коммуникации с людьми с ограниченными возможностями, связанными с воображаемой коммуникацией.

Методика развития экспрессивной коммуникации инструктора-методиста по эрготерапии. Экспрессивная коммуникация как показатель индивидуально-личностных характеристик человека. Исследование экспрессивной коммуникации. Тренинг по развитию экспрессивной коммуникации.

Методика развития коммуникации лицом к лицу инструктора-методиста по эрготерапии. Развитие коммуникации лицом к лицу при непосредственном взаимодействии с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития, а также с людьми с ограниченными возможностями разных нозологических групп.

Методика развития коммуникативной толерантности инструктора-методиста по эрготерапии. Оценка общей коммуникативной толерантности инструктора-методиста по эрготерапии. Развитие коммуникативной толерантности в процессе групповых дискуссий, анализа конфликтных ситуаций, дидактических, деловых, ролевых игр.

Таким образом, развитие коммуникативной компетентности является важнейшей составляющей в профессиональной подготовке будущих инструкторов-методистов по эрготерапии. Использование специальных методик развитие коммуникативной компетентности будущих инструкторов-

методистов по эрготерапии позволит повысить качество подготовки специалистов по эрготерапии, а также повысить эффективность взаимодействия с лицами с особенностями психофизического развития, так как при общении с ними могут возникать трудности в понимании и передаче информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
2. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура: учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.
3. Смычек, В.Б. Реабилитация больных и инвалидов / В.Б. Смычек. М.: Медицинская литература. 2009. – 560 с.
4. Harper R.G., Wiens A.N., Matassaro J.D. Nonverbal communication. N.Y.–L.: J. Wiley & Sons, 1978, 355 p.

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

Я.В. Рабинович

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
учреждение профессиональная образовательная организация
"Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"*

Проблема рефлексии в последние десятилетия стала занимать видное место в психологии профессиональной деятельности. Рефлексия рассматривается как важнейший фактор развития высокого профессионализма, проявляющийся в способности субъекта к постоянному личностному и профессиональному совершенствованию, и творческому росту на основе психологических механизмов самоанализа и саморегуляции (Н.Г. Алексеев, Я.А. Пономарев, И.Н. Семенов и др.) [1].

Особенно актуален рефлексивный подход в педагогическом труде: педагог находится в постоянном поиске и, оценивая педагогическую ситуацию, определяет и применяет эффективные приемы воспитания. В таких условиях, по мнению многих авторов (Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.И. Щербаков, В.А. Якунин и др.), рефлексия состоит в способности педагога интегрировать теоретические знания, исследовательский подход, свой практический опыт с целью поиска оптимального решения педагогических проблем, что является показателем высокого профессионального мастерства [4].

Значимость профессиональной рефлексии имеет и более широкий социальный контекст. Решение задачи реформации отечественной системы образования происходит на принципах гуманизации ее содержания и отношений ее субъектов. Только в рамках личностно-ориентированного

подхода может полноценно проявить себя такая черта профессии педагога, как педагогическая рефлексия [2, 5]. Гуманизм в его психологическом содержании означает повышенную рефлексивность сознания, выражающуюся, с одной стороны, в обостренной, не насыщаемой потребности познания человеческой природы в самом себе, и в другом человеке, а с другой – в повышенном чувстве ответственности за свои действия по отношению к другому человеку [3].

Поэтому развитие рефлексивных свойств должно стать важнейшей целью профессионального роста педагога, особенно на начальном этапе профессиональной деятельности. Тем более, как свидетельствуют результаты исследований, стихийного нарастания рефлексивности вследствие приобретения профессионального опыта у взрослого человека не всегда наблюдается [6].

Педагогическую рефлексию мы определяем, как способность педагога наблюдать и анализировать собственную профессиональную деятельность на основе сравнения себя с заданным образцом с целью прогнозирования профессионального и личностного роста. Активная исследовательская позиция педагога в решении им профессиональных проблем, основанная на его способности интегрировать свой практический опыт, теоретические знания и профессионально-социальные ценностные ориентации, составляет центральное звено большинства концептуальных моделей педагогической рефлексии, в структуре которых доминирует операциональный план рефлексивного мышления педагога.

На основе анализа исследований мы выделяем следующие компоненты педагогической рефлексии: эмпатия, децентрация, самоконтроль, потребность в аффилиации, направленность на дело, ответственность за свои действия, такие индивидуально психологические особенности как аналитичность, критичность, интровертированность.

Выделенные нами компоненты педагогической рефлексии характеризуют педагога как в субъект-субъектной, так и в субъект-объектной системе отношений [7]. На их основе были определены уровни развития педагогической рефлексии.

Первый уровень (высокий) предполагает высокий уровень коммуникативного контроля, преобладание интернального локуса контроля (принятие на себя ответственности за развитие ребенка), способность сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание ребенка, партнера по общению. Характерны наличие способности к децентрации (понимание внутреннего состояния ребенка и причин, по которым он испытывает те или иные чувства.), личностно-коммуникативная установка на дружелюбие, направленность на эффективный результат деятельности. Из индивидуально-психологических особенностей можно выделить: аналитичность, интровертированность и критичность.

Второй уровень (средний) – характерна несдержанность эмоциональных проявлений, наблюдается смена ответственности за результаты деятельности с

перекладыванием ответственности на окружающих людей. В деятельности направленность на поддержание хороших отношений, в ущерб выполнения конкретных задач. В характере общения присутствует умеренная агрессивность и неспособность сопереживать, при этом теряется объективность при восприятии людей.

Третий уровень (низкий) – характеризуется низким уровнем коммуникативного контроля, экстернальным локусом контроля. Эмпатические тенденции личности слабо развиты. В процессе деятельности центрация на себе, ожидание вознаграждения для себя. Проявляются агрессивные черты характера, склонность к конфликтным проявлениям, доминированию, и лидерству. При этом: экстрровертированность, консервативность, нежелание изменяться самому.

Педагогическая рефлексия обеспечивает прогнозирование и предвосхищение успешности педагогического процесса и при необходимости его своевременную коррекцию. Однако, для реализации развивающих данное качество программ необходимо учитывать уровень развития педагогической рефлексии специалистов. Поэтому мы сочли целесообразным изучить педагогическую рефлексия у студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в начале учебного года.

С целью выявления особенностей педагогической рефлексии нами были отобраны и проведены две диагностические методики: «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О.В. Калашникова) и «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О.С. Анисимов). Испытуемыми являлись студенты 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в количестве 70 человек.

Данные, полученные в ходе диагностики «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О.В. Калашникова), представлены на рисунке 1.



Рис.1. Показатели уровня сформированности педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О.В. Калашниковой)

Из рисунка 1 видно, что уровень педагогической рефлексии (по методике О.В. Калашниковой), у половины испытуемых ниже среднего (синим цветом отмечены уровни, которые являются неприемлемыми, красным – те, которые считаются желаемыми). Лишь 27% опрошенных студентов имеют высокий уровень сформированности педагогической рефлексии. Это говорит о том, что испытуемые редко осознают причины собственных поступков, редко меняют свое мнение, даже если оно заведомо было неверным, а также они не подвергают анализу мнение авторитетных людей или группы людей.

Для получения наиболее достоверных данных нами было дополнительно проведено тестирование «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О.С. Анисимов). Результаты диагностики представлены на рисунке 2.

Как видно из рисунка 2, 96% респондентов имеют низкий и ниже среднего (т.е. неприемлемый в педагогической деятельности) уровень развития педагогической рефлексии. Это позволяет утверждать, что испытуемые упорно продолжают попытки решения возникшей проблемы, не вовлекая в анализ других людей; редко возвращаются к анализу хода решения проблемы, если она уже решена; редко анализируют сложные проблемы, предпочитая их не решать вовсе.

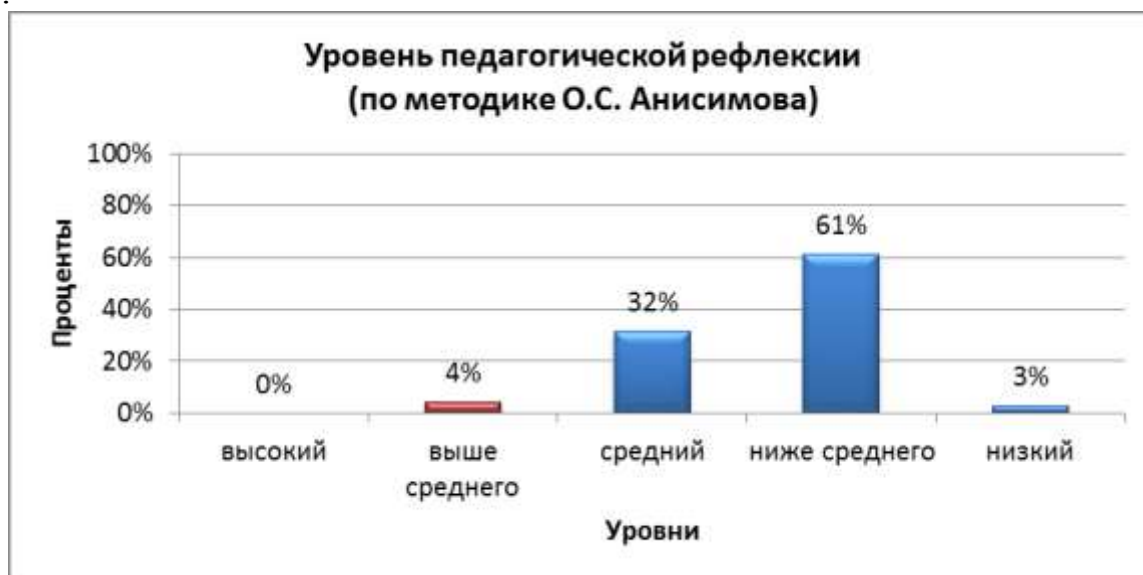


Рис. 2. Показатели уровня педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О.С. Анисимова)

По методике О.С. Анисимова мы также получили данные о самокритичности испытуемых. Стоит отметить, что требования к уровню самокритичности отличаются от требований к уровню педагогической рефлексии. В случае педагогической рефлексии мы считали желаемыми высокий уровень и выше среднего, а желаемыми уровнями самокритичности являются выше среднего и средний.

По полученным данным можно сказать следующее: незначительная часть испытуемых (уровень выше среднего) всегда ищут причину затруднения в

самих себе, что может привести к психологической нестабильности и апатичному состоянию. Около 40 % испытуемых редко признают допущенные ими ошибки, а также редко идут на примирение первыми.

Полученные нами результаты позволяют прийти к выводу о необходимости развития педагогической рефлексии студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Считаем необходимым включить в учебный процесс дополнительную, узконаправленную дисциплину, которая будет способствовать осознанию будущими педагогами по физической культуре и спорту собственной профессиональной деятельности, отношений, поведения, оказывающих существенное влияние на успешность развития личности воспитанника, оптимизацией аффективного личностного аспекта человека, его поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д.А. Белухин. – М.: Институт практической психологии, 2001.
2. Елканов, С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя / С.Б. Елканов. – М., 2001.
3. Орлов, А.Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / А.Б. Орлов, М.А. Хозанова // Вопросы психологии, 2002. – №4. – С. 14-18.
4. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А. Зазюна. – М., 2010.
5. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигмы субъектности / В.А. Петровский. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006.
6. Полякова, Т.С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т.С. Полякова. – М., 1999.
7. Щукин, М.Р. Проблемы индивидуального стиля в современной психологии / М.Р. Щукин // Интегральное исследование индивидуальности: стиль деятельности и общения: Межвузовский сборник научных трудов. – Пермь: ПГПИ, 2001.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДИНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В КОЛЛЕДЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.С. Копылова

Россия, г. Шадринск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Физической культуре и спорту в нашей стране, как и во многих других странах, уделяется большое внимание.

Особенно сейчас, в связи с прошедшими в 2016 летними Олимпийскими играми в Рио-де-Жанейро, в 2018 году XXIII зимними Олимпийскими играми в

Пхёнчхане и с не допуском многих спортсменов нашей страны и за обвинений в употребление допинга, а также подготовкой к Чемпионату мира по футболу и стройкой новых спортивных объектов. Все это показывает, что наша страна нуждается не только в компетентных специалистах в области физической культуры и спорта, но и, то, что эти специалисты должны обладать правовыми компетенциями.

Для получения профессионального образования в области физической культуры и спорта в Курганской области, обучающиеся могут поступить в ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» расположенный городе Шадринске. Для этого у нас созданы все условия: 2 спортивных комплекса: СК «Олимп», в котором расположены бассейн с малой и большой ванной, залы спортивных игр, борьбы, гимнастики, тренажерный зал, учебные классы, столовая; СК «Юность» - зал самбо, зал тяжелой атлетики, тенниса, аэробики, танцевальный зал, лыжная база, а также лыжная база за городом и основной корпус с учебными классами и столовой. А также создается система многоступенчатого образования. Для этого с 1 сентября 2017 года на базе колледжа открыта Спортивная школа-интернат. В школу поступили спортивно одаренные дети 8 класса по видам спорта спортивная борьба и тяжелая атлетика. После освоения программы основного общего образования, обучающиеся в спортивной школе-интернате получают возможность продолжить обучение в колледже. В этом случае они смогут не только получить профессию в соответствии со специальностями колледжа, но и продолжить свое спортивное совершенствование.

Целью обучения и воспитания обучающихся в Зауральском колледже физической культуры и здоровья, является «Подготовка конкурентоспособного специалиста интеллектуально и творчески развитого, обладающего общими и профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности» [2, с. 10].

В 2011 году средние профессиональные учебные заведения перешли на новые Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС СПО), в основу которых положен компетентностный подход к обучению студентов [3, с. 3].

Для компетентностного подхода характерно практикоориентированное, индивидуальное обучение по формированию компетенций.

С позиций данного подхода основным результатом образовательной деятельности является подготовка компетентного специалиста, а с появлением новых задач в сфере физической культуры и спорта возникает проблема формирования правовых компетенций студентов.

Без знания правовых аспектов профессиональной деятельности невозможно юридически правильно организовать работу органов управления физической культурой, физкультурно-спортивных организаций различного типа, проводить соревнования различного уровня, развлекательные и

спортивные мероприятия, осуществлять тренерскую и преподавательскую работу [1, с. 4].

Зауральский колледж физической культуры и здоровья готовит специалистов по специальности «Физическая культура» квалификации «Педагог по физической культуре и спорту». Область профессиональной деятельности выпускников предусматривает: организацию и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях) [3, с. 2].

Таким образом, в процессе обучения студенты колледжа физической культуры должны научиться организовывать тренировочный и воспитательный процесс, защищать права и интересы свои и своих воспитанников.

На основе особенностей подготовки студентов колледжа физической культуры, а также специфики их дальнейшей профессиональной деятельности мы выделяем следующие правовые компетенции: правоорганизационную, правовоспитательную и правозащитную.

Правоорганизационная компетенция студентов предполагает организацию, планирование и осуществление правовой подготовки студентов для физкультурно-спортивной, тренировочной, соревновательной и оздоровительной деятельности.

Правовоспитательная компетенция студентов означает подготовку студентов для реализации в практической деятельности воспитанников и их родителей.

Правозащитная компетенция студентов предполагает подготовку студентов для защиты своих прав и прав своих воспитанников в соответствии с законодательством.

Изучив ФГОС СПО 2010 и 2014 годов по специальности «Физическая культура» мы видим повторяющуюся ошибку «ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих», т.е. правовая компетенция формируется в дисциплинах «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Основы врачебного контроля», «Педагогика», в профессиональном модуле «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов», но не в основной дисциплине «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», которая рассматривает основные вопросы правовой регламентации и защиты профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту [4]. В рабочей программе данной дисциплины мы исправили эту ошибку и добавили общую компетенцию 11. А также для ее формирования включили дополнительные задания в программу производственной практики. Внеурочное время в

Зауральском колледже физической культуры и здоровья проводятся различные мероприятия для формирования правовых компетенций начиная с учащихся Спортивной школы-интерната и заканчивая 4 курсом студентов колледжа.

Таким образом, особенностью подготовки специалистов в области физической культуры и здоровья в Зауральском колледже физической культуры и здоровья является система многоступенчатого образования – Спортивная школа-интернат и колледж, а также формирование правовых компетенций, что в дальнейшем будет способствовать повысить свою конкурентоспособность в условиях изменения рынка труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воеводина С. С. Формирование правовой компетентности студентов ВУЗов физической культуры: автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар, РГБ ОД, 61:02-13/1373-9 - 2002 - 16 с.
2. Годовой план работы Зауральского колледжа физической культуры и здоровья на 2016 – 2017 учебный год, г. Шадринск – 2016 – 35 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» от 05.04.2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_100481/.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» от 11.08.2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169193/

ЙОГА-СПОРТ КАК НОВАТОРСКАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Хохлова А. В.

Россия, г. Иркутск, ВСФ ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет правосудия»

«В здоровом теле, здоровый дух». Именно эта фраза стала девизом современной молодёжи. Людей всегда пугало все неизведанное и новое, они негативно относились к любым изменениям. Инновационные технологии в образовании позволяют регулировать обучение, направлять его в нужное русло. Причина нежелания людей принимать инновации в современном образовании кроется в блокировке жизненных потребностей в комфорте, безопасности, самоутверждении.

Данные различных исследований показывают, что тревожность в современном обществе, а именно в молодежной среде (в число которой по возрастным рамкам от 14 до 30 лет как раз входит студенчество) – весьма распространенное явление. В проведенном нами исследовании уровня тревожности в студенческой среде среди студентов ВСФ РГУП, ИрГУПС, ИГУ,

БГУ, Института МВД России (в общей сложности было исследовано 320 студентов) с использованием методики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина высокий уровень личностной тревожности выявлен почти у половины опрошенных (48 %).

Анализ данных по отдельным шкалам методики диагностики уровня студенческой тревожности Филлипса [1, с. 15-16] свидетельствует, что более всего среди школьников распространен страх самовыражения, который присутствует у 62 % респондентов. Более чем половина студентов испытывает негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим и демонстрации своих возможностей. У половины опрошенных обнаружены проблемы и страхи в отношениях с преподавателями 51 %, что, естественно, снижает успешность обучения студентов. Также 53 % студентов испытывают страх в ситуациях проверки знаний. 33 % процентов студентов свойственен страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Данные нашего исследования привели нас к выводу, что йога-спорт как инновация в современном высшем образовании эффективно поможет справиться со стрессом, снизит уровень тревожности и позволит им стать конкурентноспособными специалистами. То есть возникает проблема качества получаемого образования, причем не только вузовского, но и школьного, поскольку на эффективность и успешность обучения в ВУЗе влияют имеющийся уровень знаний и уровень развития личности, в том числе его физическое здоровье. Данная инновация в образовании и позволит эти задачи решить.

Инновация в сфере образования - это нововведение, новшество, направленное на усовершенствование педагогического процесса, повышение его эффективности, связанное, как правило, с ломкой устоявшихся, традиционных подходов [2, с. 112].

В нашей жизни одной из составляющих успешного развития человека принято считать здоровый образ жизни. В понятие здорового образа жизни входит: правильное питание, спорт (физические упражнения), правильный сон и распорядок дня и многое другое. Для студентов, относящихся к возрастной категории «молодежь», крайне важно вести здоровый образ жизни. В момент обучения проблематично регулярно питаться и спать хотя бы 8 часов, но можно регулировать усталость при помощи физической нагрузки (спорта). Предпримем попытку объяснить, каким образом это можно осуществить.

Начнем с определения понятия «спорт». Спорт – физические упражнения, которые могут объединить людей, поддержать их в тонусе, укрепить им здоровье, улучшить умственные способности и многое другое. Люди становятся более устойчивыми к факторам внешней среды. Каким образом вы можете понять, какой вид физической тренировки подойдет именно вам? Ведь список очень широк и многообразен. Существует ли такой вид учения, который

подойдет всем сомневающимся? Для реализации этой цели подойдет одно из учений, пришедшее к нам из Индии - ЙОГА.

ЙОГА в переводе с санскрита, означает «связь, объединение, союз». Йога – гармония (единение) тела и духа. Целью йоги является единение 3-ех начал человека:

1. Физического
2. Психического
3. Духовного

Что вам может дать Йога: возможность отдохнуть и снять усталость (стресс), который мог накопиться за весь трудовой день и бесспорно сопровождает каждого, кто занят физическим и умственным трудом, возможность обрести гармонию тела и духа, поддержать состояние здоровья, в некоторых случаях улучшить его, наполнить тело энергией. помогает обрести спокойствие и равновесие и многое другое, а значит и снизит уровень тревожности.

Мы не зря начали говорить о данном учении – Йоге, потому что данный вид учения можно считать равноценным по сравнению с такими видами спорта как: футбол, волейбол, баскетбол, лечебная физическая культура (в дальнейшем ЛФК), игры как: лапта, вышибала и много другое. Данную дисциплину можно ввести в учебные заведения (школы, колледжи, университеты, академии и т.д.) под названием Йога-спорт.

Что такое йога-спорт? Йога-спорт – это вид физической нагрузки (вид спорта), в основе которого лежит ритмическая гимнастика, аэробика, в которых основным элементом являются АСАНЫ (с санскрита – позы (положение тело, которое устойчиво и удобно). Наиболее популярен йога-спорт в Индии и Южной Америке. Соревнования по Йоге-спорту также уже были проведены. В 1989 году йога-спорт делился на несколько направлений: атлетическая, артистическая, ритмическая, акробатическая, танцевальная йога, асаны.

Выделим явные преимущества йога-спорта:

1. Для каждого учащегося можно подобрать тот список поз (упражнений) и то направление, которые будут подходить именно этому учащемуся.

2. В процессе обучения можно усложнять нагрузку.

3. В конечном итоге йога-спорт улучшит физическое, психическое и духовное состояние человека.

Недостатки йога-спорта:

1. Отсутствие практики и диплома по специализации у преподавателя.

2. Нежелание некоторых студентов посещать именно эту дисциплину.

Как можно исправить недостатки:

1. Преподаватель обязан закончить курсы по йогической практике.

Получить диплом соответствующего образца, в котором будут указаны следующие положения: ФИО преподавателя; дата прохождения обучения

(желательно проходить курсы повторно раз в 5-7 лет); направления, по которым педагог теперь может работать.

2. В случае сомнений студента выбирать йога-спорт, можно: предложить ему это в интересном ключе. Например, предложить позаниматься данным видом спорта на природе).

Мы провели опрос среди студентов ВСФ РГУП в социальной сети «В Контакте». В опросе приняло участие 250 респондентов. Вопрос был следующий: «Поддерживаете ли вы, идею введения йога-спорта, как совершенно нового вида физической нагрузки в университетах Иркутска и Иркутской области?». Ответы респондентов были следующие:

- Да поддерживаю. Нужно добавить йога-спорт как новый вид физической нагрузки в университетах города Иркутска и Иркутской области.
- Нет не поддерживаю. Йога-спорт не нужен для изучения студентам в университетах Иркутска и Иркутской области.



Респонденты комментировали свои ответы следующим образом:

- Я выбираю йогу, потому что она помогает мне достигать новых целей, она меняет меня изнутри.
- Я хотел бы выбрать йогу, она меня интересует очень давно, но я считаю это не мужским занятием.
- Я уже давно занимаюсь йогой дома. Она помогает очистить разум от не нужных мыслей. Настраивает на правильный лад и именно за эти 40 минут я понимаю насколько все просто в этой жизни. Я хотела бы видеть йогу в университетах на занятиях по физ. культуре как дисциплину.
- Я бы хотела видеть йогу как учебную дисциплину в нашем университете, потому что, мне кажется, что йога очень расслабляет, помогает сконцентрироваться, отстраниться от плохих мыслей и настроиться на учебу.

Здесь поднялись одни их важных вопросов. Могут ли йогой заниматься мужчины (ведь студентами могут быть как юноши, так и девушки)? Возможно ли быть не пластичным и начать заниматься йогой (ведь существует миф о том,

что йога для гибких и пластичных)? Она подходит только для молодежи и здоровых? Йогу нужно тренировать ежедневно?

Сейчас мы довольно подробно ответим на ряд этих вопросов, которые в последствии стали мифами.

1. Йогой могу заниматься все без исключения, не имеет значение в различиях по гендерному признаку, возрастному признаку, не имеет значения стары вы или молоды. Вот что ответила женщина на вопрос «Кто и как занимается Йогой?». «Не занималась, но лет 10 занимается мамина подруга, ей слегка за 50. Гнется так, что мне и в 20 не снилось, шпагат, растяжка, осанка...». В Индии до 20-ого века йогой занимались исключительно мужчины.

2. Гибкость приходит со временем, поэтому 1-2 раза в неделю занятий йогой вполне достаточно. Лично для себя, вы можете выбрать 2-4 легкие позы и заменить обычную зарядку на йогические практики.

3. Как говорилось ранее, занятие йогой не зависит от возраста. А вот что касается здоровье, то некоторые позы (асаны) в йоге приравниваются к Лечебной Физической Культуре (ЛФК). Даже беременным йога полезна. Во время йоги происходит насыщение организма кислородом, мышцы находятся в напряжение, поэтому очень важно осуществлять правильное дыхание.

4. Ежедневное занятие йогой не обязательно. Вполне достаточно 1-2 занятий по часу. Но если вы хотите стать более гибкими и еще более здоровыми, то можно практиковать йогу почти каждый день. Полюбив йогу на физической культуре в университете, некоторые студенты захотят делать её с утра вместо зарядки.

По йоге и йога-спорту написано достаточно большое количество книг, например:

1. Каминофф Л., «Анатомия Йоги» [3];
2. Коултер Д., «Анатомия Хатха-Йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих» [4];
3. Другая разнообразная литература.

Йога-спорт может способствовать: нормализации сна, гибкости тела, нормализации дыхания и многому другому.

В наше время «спорт = образ жизни». И это не случайно. Современная молодежь стала меньше пить, курить и употреблять наркотические средства. Сейчас очень часто стали звучать фразы от молодого поколения: «я пошла/ел в фитнес зал или бассейн», «я стал/ла бегать по утрам» и многое другое. Это значит, что молодое поколение смотрит в будущее и следит за своим здоровьем. Из опроса студентов видно, что 2/3 студентов готовы заниматься своими физическими, психическими и духовными возможностями. Готовы попробовать что-то новое и необычное для себя. На начальном этапе, йога-спорт можно вводить как дополнительный вид нагрузки, а затем и как отдельную дисциплину. Йога-спорт подойдет для всех студентов. Студент может заниматься йога-спортом даже если у него есть аллергия, болезни вен, проблемы с опорно-двигательной системой, заболевания сердца и многое

другое. Не зря мы начали работу с фразы Будды: «Ум – это всё. Вы становитесь тем, о чём думаете.» Ведь, занятия йогой-спортом влияет так же на психическое и духовное состояние человека. Напрягая тело, вы расслабляете свои мысли.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаранина Е.Ю. Социально-психологические проблемы тревожности в современном образовании. Психология и педагогика: методология и проблемы практического применения. Новосибирск. - 2008. - С. 30-33.
2. Рензулли Дж. С., Джентри М., Рейс С. М., Селюк Е. Ю. Обогащающее обучение: Путеводитель по практикоориентированному, основанному на потребностях студентов обучению. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2006 г. – 236 с.
3. Каминофф Л. Анатомия Йоги. - 2010. - 240 с.
4. Коултер Д. Анатомия Хатха-Йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих. - Постум. - 2015. - 752 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ БИНАРНОГО УРОКА ПО ВОПРОСАМ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТЕ

А.А. Юрьева

Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

На сегодняшний день достаточно остро стоит вопрос об интеграции знаний, умений и навыков в системе образования для подготовки квалифицированных специалистов. В качестве одного из вариантов решения этого вопроса можно предложить использование в образовательном процессе проведения интегрированных (бинарных) занятий. Форма бинарного занятия является нетрадиционной формой обучения и отличается тем, что преподаватели разных дисциплин (направлений) одновременно проводят занятие по какой-либо теме. Такая интеграция нацелена на углубление и расширение междисциплинарных связей, формирование целостной картины, формирование межпредметных учебно-познавательных умений. Данный вид занятия имеет ряд преимуществ: позволяет посмотреть проблематику с нескольких сторон, развивает коммуникативные компетенции, общеучебные и надпредметные умения, снимает перегрузку, помогает разнообразить занятие.

На базе училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска был разработан и проведен бинарный урок по дисциплинам «Основы реабилитации в спорте» и «Физика» для студентов 2 курса на тему «Основы физиотерапии».

Цель урока: сформировать представления о методах физиотерапии

Задачи урока:

Образовательная:

- обеспечить освоение простейших методов физиотерапии, представление о работе приборов: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200;

- углубить знания о физических принципах работы физиотерапевтических приборов;

- сформировать представление о методах физиотерапии как интеграции наук (биология, химия, физика, основы реабилитации в спорте, основы безопасности жизнедеятельности).

Развивающая:

- развивать умения анализировать, обобщать информацию, делать выводы. *Воспитательная:*

- содействовать повышению мотивации к изучению естественных наук;

- воспитывать умение критически оценивать явления жизнедеятельности, ценностное отношение к своему здоровью.

Тип урока: урок усвоения новых знаний

Вид урока: бинарный урок

Методы проведения урока: информационный, проблемный

Межпредметные связи: прослеживается связь темы урока с биологией, химией, основами безопасности жизнедеятельности

Оборудование: мультимедийное, приборы: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200.

План урока

Части урока	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Время
Организационный момент	Сообщает тему, цель, задачи, план деятельности; выдвигает проблему; сообщает критерии оценки работы на занятии	Записывают в тетради тему, слушают преподавателя	5 мин
Основная часть: - актуализация знаний; - изложение новых знаний; - закрепление знаний;	Организует просмотр видеоролика; проверяет усвоенные ранее знания (опорные знания) в форме фронтального опроса; излагает новые знания, используя наглядные пособия; организует выполнение практической работы в микрогруппах	Просматривают видеоролик; отвечают на заданные вопросы;	10 мин
			5 мин
		слушают, делают записи в тетради; выполняют задания-исследования	25 мин 30 мин
Подведение итогов. Рефлексия.	Организует представление выводов по практической работе, подводит общие итоги урока	Представляют выводы на обсуждение группы, участвуют в обсуждении итогов работы, делятся впечатлениями	15 мин

Ход урока

1. Организационный момент.

Сообщение цели и задач урока, плана работы

Сообщение проблемы урока:

Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, к силе мышц, к здоровью в целом. Это значит, что имеется существенное различие между понятиями «Здоров» для обычного человека и для спортсмена.

Эффективна ли физиотерапия в проблемах здоровья?

Просмотр видеоролика о методах физиотерапии (обзор методов)

Вопрос: О каких методах физиотерапии шла речь в видеоролике?

Для того, чтобы рассмотреть основные методы физиотерапии, приборы, которые используются в этих методах, необходимо будет рассмотреть явления, которые лежат в основе этих методов. Для этого необходимо вспомнить то, что изучили на 1 курсе.

2. Актуализация знаний. Фронтальный опрос.

- Что такое физраствор с точки зрения химии?
- Что такое электрический ток?
- Что такое магнитное поле?
- Какие виды электромагнитных излучений вы знаете и где мы их встречаем в жизни?
- Какие агрегатные состояния вещества вы знаете?
- Что такое температура?
- Что такое диффузия?

3. Объяснение нового материала:

- общее представление о физиотерапии;

В последние годы все большее распространение в лечении приобретают немедикаментозные методы, среди которых ведущее место занимают естественные физические факторы, поскольку они в отличие от фармакологических средств не вызывают побочных токсических и аллергических явлений.

Физиотерапия — применение физических факторов с лечебной и профилактической целью.

- методы, основанные на использовании электрических полей (электрофарез, дарсонвализация, ток высокой частоты УВЧ);
- методы, основанные на использовании магнитных полей (низкочастотная, высокочастотная и лазерная магнитотерапия);
- методы, основанные на механических колебаниях (ультразвук, вибротерапия);
- методы, основанные на излучениях (ультрафиолет, инфракрасное, лазерное) – фототерапия;

- методы. Основанные на свойствах жидкости (давление и температура, испарение, диффузия)

4. Первичное закрепление знаний. Заполнить таблицу на соответствие по вариантам (приложение 1):

5. Практическая работа. Выполняется студентами в микрогруппах, работа с приборами: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200.

6. Подведение итогов. Итоги подводятся по активности работы, правильности ответов, грамотных выводов.

7. Рефлексия:

- Что важное вы узнали на занятии?

- Как вы оцениваете свою деятельность на уроке?

Домашнее задание:

Выучить определения, прочитать учебник Попова С.Н. «Физическая реабилитация» с. 76-80, устно ответить на вопросы после темы.

Опыт проведения бинарного урока показал его эффективность и целесообразность в учебном процессе. Данная форма занятия позволяет усилить междисциплинарные связи, повысить мотивацию обучения, расширить сферу получаемых знаний. Это происходит благодаря усилиям двух педагогов, которые управляют процессом практической и познавательной деятельности. Вспомнив физические явления, обучающиеся без труда разобрали принцип работы физиотерапевтических приборов и оздоровительный эффект, оказываемый на организм человека.

Бинарный урок дает возможность познакомить обучающихся с достаточно большим по объему материалом за небольшой промежуток времени, дает возможность взглянуть на привычные объекты и явления с совершенно новой, необычной стороны, систематизировать знания и получить практический опыт по его применению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Генденштейн, Л.Э. Физика: учебник для 10, 11 классов/ Л.Э. Генденштейн, Ю.И. Дик. – М.: Мнемозина, 2014.- 384 с.:ил.

2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов ВУЗов/ С. Н. Попов. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2012.-608 с.

3. Техника и методики физиотерапевтических процедур (справочник) / под ред. В.М. Боголюбова.-М.: Губернская медицина, 2003. – 402 с.

4. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия / В.С. Улащик. – Минск: Книжный дом, 2008. – 636 с.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
МАКРОЦИКЛА

А.Д. Авдеев, 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*

Аннотация: В данной статье говорится о повышении физической подготовленности у футболистов

Ключевые слова: футбол, физические способности, круговая тренировка.

Актуальность: Современный футбол с каждым годом становится сложнее. Он не стоит на месте и с каждым днем все совершенствуется. Чтобы вести борьбу за титул необходимо в первую очередь иметь высокую физическую подготовку. Чтобы раскрыть потенциал спортсмена нужно еще с раннего детства развивать необходимые физические качества, которые послужат базой для специальной физической подготовки. Тренировочный процесс юных футболистов должен быть грамотно построен, с учетом возраста занимающихся. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол в скором будущем станет скоростно-силовым, но это не говорит о том, что надо умалять значение других физических качеств для ведения эффективной игровой деятельности.

Игра в футбол характеризуется высокой сменой интенсивности выполняемых действий, поэтому игровая деятельность футболистов сложна и разнообразна. Как показывает практика футболист за один матч пробегает в среднем 4000 метров, из которых 1000 метров на максимальной скорости, а встречаются с мячом от 50 до 140 раз, владея им от 10 до 120 секунд. Таким образом, получается, что физическая подготовка - это один из важнейших разделов тренировочного процесса в футболе без которого не возможно эффективное выполнение технико-тактических действий.

Цель нашего исследования заключалась в разработке методики, направленной на повышение физической подготовленности у футболистов в

возрасте 11 лет на тренировочном этапе в подготовительном периоде макроцикла. Именно в подготовительном периоде закладывается та база, на основе которой осуществляется специальная подготовка, а так же выполняется тот объем работы, благодаря которому осуществляется эффективная игровая деятельность футболиста в течении всего сезона.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика, в основе которой лежит применение в тренировочном процессе разнообразных вариантов круговой тренировки с индивидуальным подбором упражнений с учетом развиваемого физического качества, позволит повысить уровень физической подготовленности юных футболистов.

Организация исследования: Вся исследовательская работа проводилась на базе СК «Юный Динамовец» г. Иркутска с 09.01.18 по 05.02.18 года. В эксперименте приняло участие 12 юных футболистов в возрасте 11 лет.

Для реализации цели исследования была разработана методика. Суть, методики состояла в том, что в конце основной части тренировочного занятия использовался метод круговой тренировки, направленных на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Круговая тренировка — это тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди. Круговую тренировку подразделяют на несколько видов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным видам относятся:

1. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения.
2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха.
3. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха

Методический вариант круговой тренировки, из представленных выше, подбирался с учетом развиваемого физического качества в соответствии с основными задачами тренировочного занятия. В состав круговой тренировки упражнения подбирались индивидуально, для этого были составлены комплексы упражнений силового, скоростно-силового, скоростного характера, а так же комплекс упражнений на выносливость. В зависимости от микроцикла комплексы упражнений в состав определенного варианта круговой тренировки варьировались в разнообразных сочетаниях, но с условием направленности на развитие того физического качества, которое было приоритетно на конкретном занятии.

В начале и конце эксперимента мы провели контрольное тестирование физических способностей.

Для выявления эффективности применяемой методики нами использовались тестовые упражнения. Рассмотрим результаты тестирования после проведения эксперимента по каждому тесту отдельно.

По тесту «Бег на 30 м с высокого старта» средний результат после эксперимента составил 4,58 сек, что на 0,09 сек быстрее, чем средний результат до начало эксперимента. Поэтому можно утверждать о положительной динамике результата, что можно показательно увидеть из диаграммы ниже (рис.1)

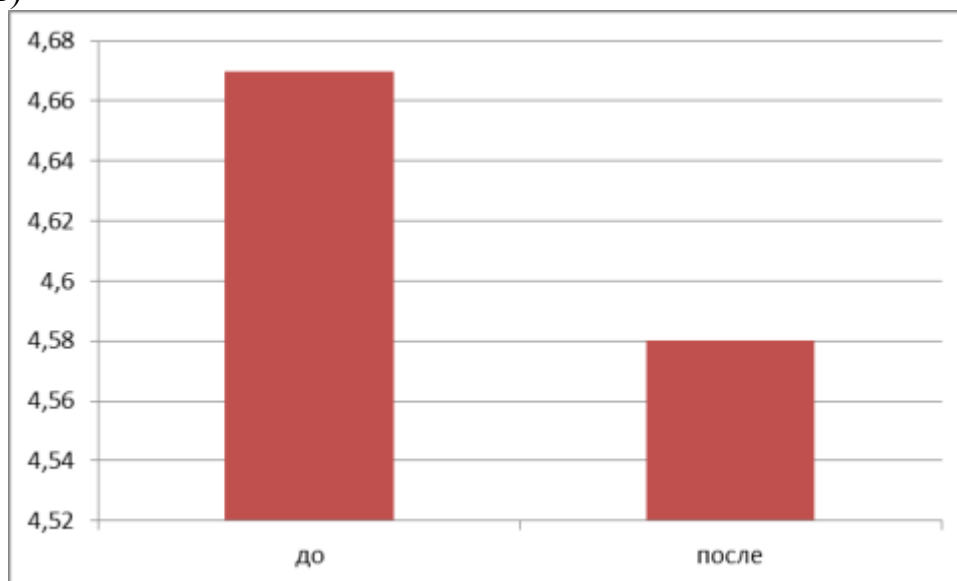


Рис.1 Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» до и после эксперимента

Проанализировав данные по тесту «Прыжок в длину с места (см)» средний результат после эксперимента составил 178 см, что на 3 см больше чем до начало эксперимента (175 см), что свидетельствует о улучшении средних показателей в группе тестируемых (рис.2).

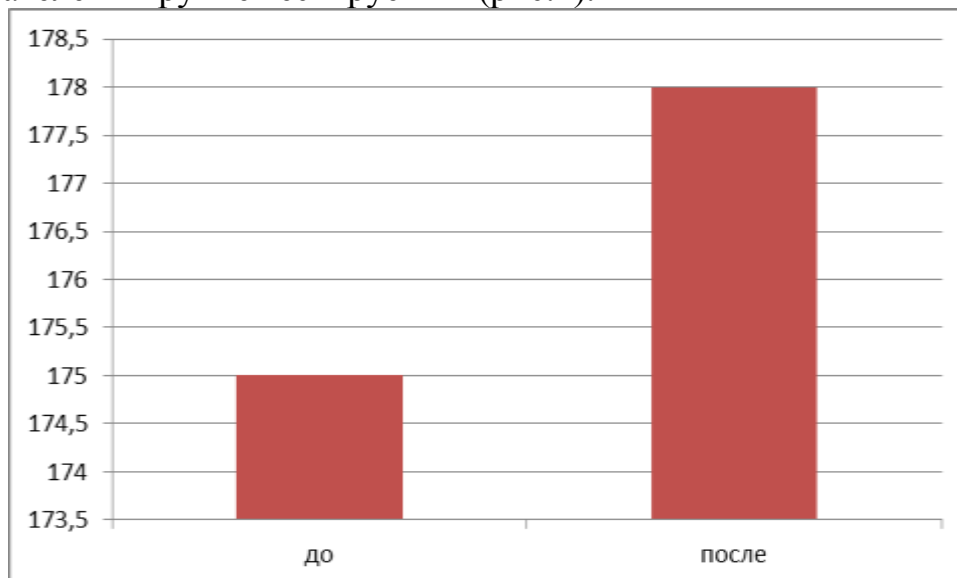


Рис.2. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Прыжок в длину с места (см)» до и после эксперимента

Изучив получившиеся данные по тесту «Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)», нами был выявлен средний результат группы, который равняется 6,80 м, что на 40 см больше среднего результата до эксперимента (6,40 м), поэтому данные результаты говорят о положительной динамике прироста показателей, что можно увидеть из диаграммы ниже (рис.3)

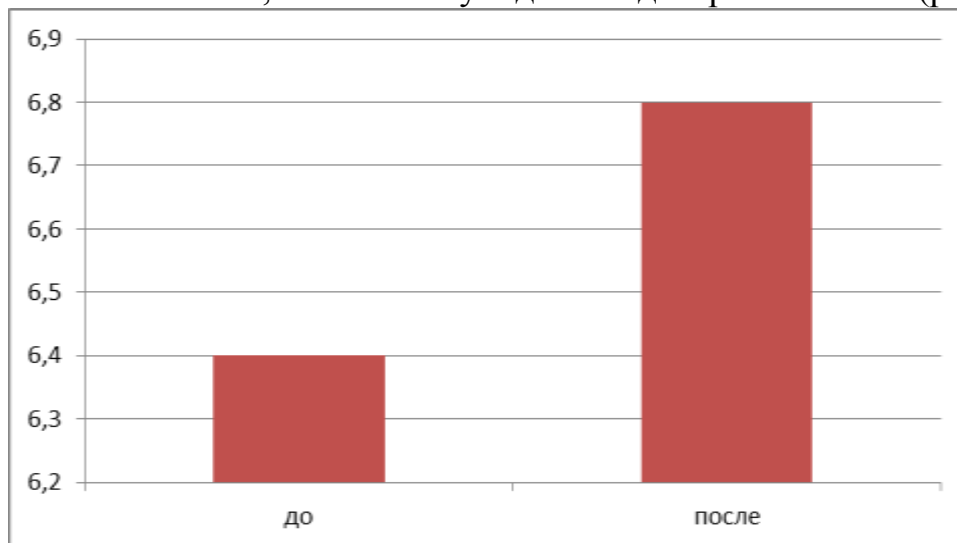


Рис.3. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы м» до и после эксперимента

Проанализировав полученные данные по тесту «6-минутный бег (м)», мы можем наблюдать, что средний результат после эксперимента составил 1438 м, что на 75 м дальше, чем средний результат до эксперимента (1363м). Поэтому мы может говорить о положительной динамике прироста показателей, что можно увидеть из диаграммы ниже (рис.4).

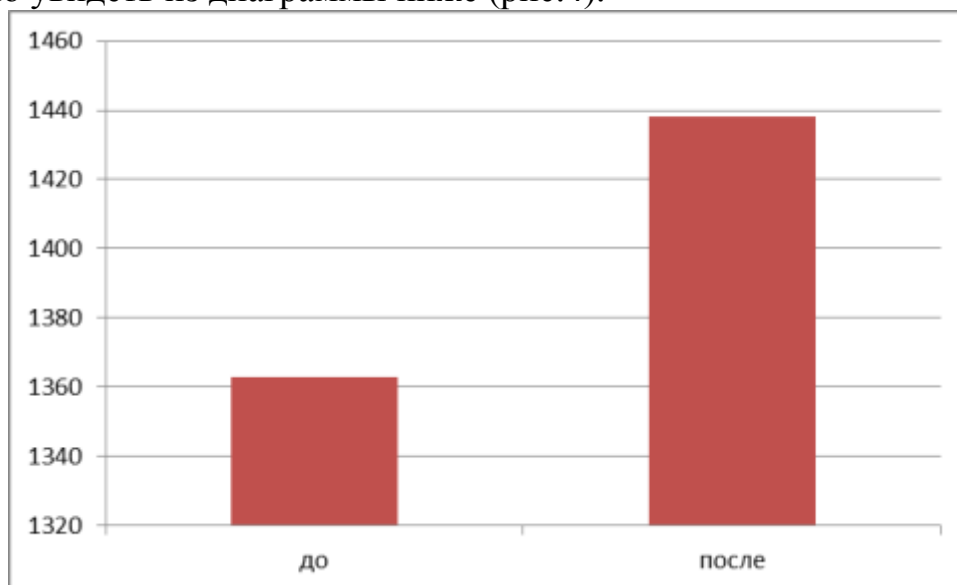


Рис.4 Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «6-минутный бег (м)» до и после эксперимента

Проведя статистическую обработку данных педагогического тестирования группы до и после эксперимента, мы можем утверждать, что достоверность прироста результата по критерию Стьюдента наблюдается по всем четырем тестовым упражнениям (бег на 30 м с высокого старта (сек); прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м); 6-минутный бег (м)). Таким образом, мы подтвердили сформулированную нами гипотезу (табл.1)

Таблица 1

Статистическая обработка данных тестирования после проведенного педагогического эксперимента

Тесты	До	После	$t_{\text{стат}}$	P
	$\bar{X} \pm \sigma$			
Бег на 30 м с высокого старта (сек)	4,67 $\pm 0,26$	4,58± 0,24	3,24	$P \leq 0,0$ 5
Прыжок в длину с места (см)	175± 6,19	178±5 ,1	5,74	$P \leq 0,0$ 5
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6,4± 0,41	6,8±0, 26	4,6	$P \leq 0,0$ 5
6-минутный бег (м)	1363 ± 48	1438± 50,6	10,1	$P \leq 0,0$ 5

По всем результатам тестовых упражнений мы наблюдаем достоверный прирост показателей по критерию Стьюдента ($P > 0,05$) после эксперимента. Поэтому мы можем сделать вывод о том, разработанная нами методика по повышению уровня физической подготовленности юных футболистов, является эффективной и ее можно использовать в тренировочном процессе на тренировочном этапе в подготовительном периоде макроцикла.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В МНОГОДНЕВНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ НА ШОССЕ

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

Тренировки велосипедистов высокого класса, участвующих в многодневных гонках на шоссе имеют определенные особенности. Подготовка велосипедистов данной специализации состоит из этапа начальной подготовки, предварительной и специализированной базовой подготовки, этапа

максимальной реализации индивидуальных возможностей и этапа сохранения достижений.

Огромная популярность многодневных велосипедных соревнований на шоссе обусловлена постоянным ростом спортивных результатов и мастерством велосипедистов, участвующих в этих гонках.

Для повышения спортивного мастерства велосипедистов необходимо эффективно управлять тренировочным процессом спортсменов. Очень важным моментом, которого является соответствие программ тренировочных воздействий функциональным возможностям организма [2].

Наиболее значимыми качествами для повышения эффективности результатов у гонщиков данной специализации являются силовые и скоростные возможности, уровень развития которых определяет скорость прохождения соревновательной дистанции. Проявление этих качеств определяется соотношением силовых и скоростных характеристик педалирования в велогонках. Для оптимизации данного соотношения необходимо проводить специализированные тренировки силовой направленности.

С началом специализации в избранном виде велосипедного спорта нельзя исключать из тренировок другие виды велосипедных гонок. Так, велосипедист, специализирующийся в гонках на шоссе, для повышения скоростных качеств, технической подготовленности должен заниматься на треке, тренироваться на кроссовой дистанции.

Данная специализация в велоспорте требует от спортсмена включения в тренировочный процесс различных видов велосипедных гонок, таких как гонки на треке, кроссовые дистанции и другие. Для повышения скорости, совершенствования технического мастерства спортсменам рекомендуют помимо гонок на шоссе проводить тренировки на треке, главным образом в групповых, индивидуальных и командных гонках преследования.

Участие в разнообразных соревнованиях из других видов велоспорта обеспечивает спортсмену разностороннюю специальную подготовку, что способствует быстрому росту спортивного мастерства и достижения стабильных результатов на соревнованиях.

Еще одной из задач, которые необходимо решать тренеру, являются психологические проблемы, которые связаны с психическим истощением и переутомлением центральной нервной системы. Это приводит к раннему уходу из спорта профессиональных гонщиков, которые могли бы еще годами показывать неплохие результаты. Так, большинство ведущих велосипедистов рано заканчивают карьеру, активно выступая на соревнованиях не более 7-8 лет.

Для продления спортивного долголетия велосипедиста, тренировки должны быть разнообразными и эмоциональными. В каждой тренировке должно появляться новое в освоении технических и тактических элементов. Решение в одной тренировке двух задач: функциональной и технической или

функциональной и тактической – отвлекает велосипедиста от монотонной тяжелой и длительной нагрузки.

Направленное формирование личности велосипедиста, его "спортивного" характера – результат совместного действия многих факторов. Высококвалифицированный тренер не ограничивается лишь тренировкой и соревнованиями, он формирует молодого человека как личность, сознательного и активного члена общества [1].

Многолетний опыт подготовки квалифицированных велосипедистов показывает, что достижение высоких спортивных результатов зависит от единства моральных, психических и физических качеств. Сознательная интеграция этих качеств относится к вершинам искусства саморегуляции в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Озолин Н.Г. - М.: Изд. АСТ, 2003. - 863с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение/ Платонов В.Н. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С.365-389.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В БАЗОВОМ РАЗВИВАЮЩЕМ МЕЗОЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

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

Прогрессивный рост спортивных достижений в мировом велоспорте, задаёт высокие требования к спортсменам, а следовательно и к тренерам, осуществляющих их подготовку. Что надо отметить велоспортом занимаются по всему миру и везде в разных климатических и погодных условиях. Поэтому проблема подготовки велосипедистов высокого уровня Восточной Сибири как никогда актуальна сегодня, тем более что при выдающихся результатах, показанных на Всероссийской, Всесоюзной и Мировой арене велосипедистами Восточной Сибири, не было проведено ни одного научного исследования сибирского феномена, и не было ни одной научной работы по особенностям подготовки велосипедистов шоссейников на этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле.

Базовый развивающий мезоцикл является составной частью общеподготовительного этапа подготовительного периода подготовки. Ему предшествует втягивающий мезоцикл. Начало базового развивающего мезоцикла обычно приходится на первую декаду декабря и зависит от начала спортивного сезона, которое в свою очередь, зависит от окончания предыдущего сезона.

По многолетним нашим наблюдениям это обычно 8-11 декабря. Главной задачей данного мезоцикла является развитие общей выносливости, при этом мы не должны забывать и о развитии таких качеств как сила, ловкость и координация, важнейших качеств в велоспорте. Базовый развивающий мезоцикл делится на три микроцикла. Первый микроцикл – втягивающий самый продолжительный - 12 дней. Его сменяет ударный микроцикл и завершает мезоцикл восстановительный микроцикл, равный по продолжительности ударному по 5 дней. Общая продолжительность мезоцикла 22 дня.

Структура базового развивающего мезоцикла подготовки велосипедистов в Восточной Сибири мало отличается от структуры подготовки велосипедистов в южных районах России, но заметно отличается по средствам тренировки.

Если наши южные коллеги после втягивающего мезоцикла полностью пересаживаются на велосипед и вся тренировочная работа в этом мезоцикле проходит на шоссе, то мы не имея такой возможности (наши дороги общего пользования покрыты снегом и льдом) вынуждены выполнять задачи этого мезоцикла другими средствами тренировки. Но в этой ситуации есть и свои плюсы. У нас более разнообразные средства тренировки. Мы используем не только бег по шоссе, но и бег по глубокому снегу, многоскоки, общеразвивающие упражнения, игровые виды. Конечно присутствует езда на велосипеде, но в наших условиях эта велоезда по зимним дорогам с ограниченным движением автотранспорта.

В нашем случае это в основном проселочные дороги со снежным покрытием по живописным лесным уголкам. Это дает нам возможность уйти от монотонности и психологической усталости, что сложно избежать при работе над общей выносливостью, чего лишены наши южные друзья-соперники. Важность этого заключается в том, что возраст занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном 14-18 лет и им еще сложно выполнять работу продолжительное время в заданном темпе на данном уровне психического развития.

Объем тренировочной нагрузки на велосипеде колеблется от 35-38% от общей в мезоцикле.

Примерный план подготовки в базовом развивающем мезоцикле

ДЕКАБРЬ	
Втягивающий микроцикл	
1-й день	Велоезда 30-40 км. по зимнику на «технику» 3-3,5 б.
2-й день	День отдыха. По желанию баня.
3-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час, многоскок 3 серии двойных по схеме.

	Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 3 серия многоскока. ОРУ, СУ - 50%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
4-й день	Велоезда 30-40 км. по зимнику на «технику» 3-3,5 б.
5-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час, многоскок 3 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 3 серия многоскока. ОРУ, СУ - 50%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
6-й день	День отдыха.
7-й день	Велоезда 35-45 км. по зимнику на «технику» 3-3,5 б.
8-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час, многоскок 3 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 3 серия многоскока. ОРУ, СУ - 50%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
9-й день	День отдыха.
10-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час, многоскок 3 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 3 серия многоскока. ОРУ, СУ - 50%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
11-й день	Велоезда 35-45 км. по зимнику на «технику» 3-3,5 б.
12-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час, многоскок 3 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 3 серия многоскока. ОРУ, СУ - 50%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
13-й день	День отдыха.
Ударный микроцикл	
14-й день	Велоезда 40-50 км по зимнику, работа 3,5-4 б. 2-3 мин - 5 б. (МАКСИМАЛЬНО), не более 3 раз за тренировку.
15-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час 35 мин, многоскок 5 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут. Серия многоскоков, далее «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. - 4 мин., затем бег по дороге «Темп» пульс 110-140 уд/мин. - 5 мин., далее ходьба 2 мин. и далее по этой схеме – многоскок , «Сила», «Темп», завершает кросс легкий бег 4-5 минут и 5 серия многоскока. ОРУ, СУ - 100%, Футбол 2 x 20 мин., теннис по желанию.
16-й день	День отдыха, баня.
17-й день	Кросс «Сила-Темп» 1 час 35 мин, многоскок 5 серии двойных по схеме. Структура: легкий бег 5-6 минут, серия многоскоков. «Сила» - бег по снегу на пульсе 170-200 уд/мин. – 4-5 минут. «Темп» по дороге пульс 120-150 уд/мин. около 4-5 мин. Ходьба 1-2 мин. и далее по этой схеме – многоскок и т.д., завершает кросс легкий бег 4-5 минут. ОРУ, СУ - 100%, Футбол 2 x 20 мин., теннис.
18-й день	Велоезда 45-55 км по зимнику, работа 3,5-4 б.
Восстановительный микроцикл	
19-й день	Разминка: ОРУ, СУ – 50%, Футбол 2 x 30 мин., теннис.
20-й день	День отдыха.

21-й день	Велоезда по зимнику 30-35 км в удовольствие.
22-й день	Разминка: ОРУ, СУ – 50%, Футбол 2 x 30 мин., теннис.
23-й день	День отдыха.

Примечание: бальная нагрузка в велоезде исходя из максимума 5 баллов. Объем ОРУ и СУ в процентном отношении от объема в ударном микроцикле. Вторая цифра в велоезде объем километража для лидеров у остальных в динамике к первой цифре в зависимости от готовности к данной тренировке. Структура многоскока – 20 выпрыгиваний на двух ногах с неполным приседом (стараясь соблюдать углы сгиба в коленях близкие к углам при езде на велосипеде), затем 10 прыжков с переменной ног в длину, пытаюсь максимально продлить фазу полета, далее прыжки на месте поочередно на каждой ноге с подсечкой ноги после каждого прыжка – по 10 раз на каждой ноге и заключительная часть прыжки на двух ногах с подсечкой -10 раз. Серия состоит из 2 многоскоков, второй выполняется следом за первым на фазе неполного восстановления.

Результаты выступлений иркутских велосипедистов в последние 5 лет на Всероссийской арене подтверждают правильность (действенность) построения тренировочного процесса в базовом развивающем мезоцикле. Кроме этого у спортсменов позже возникает психологическая усталость от специальной работы (езды на велосипеде по шоссе) вследствие применения других средств тренировки, что повышает эффективность подготовки на всем подготовительном этапе годового плана.

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОГО МЫШЕЧНОГО РЕЛЬЕФА У БОДИБИЛДЕРОВ

В.С. Константинова

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

Бодибилдинг - это вид спорта, направленный на формирование мышечного корсета. Спортсмены, занимающиеся данным видом спорта, называются бодибилдерами. Для формирования мышечного корсета занимающиеся бодибилдингом, наращивают свои мышцы при помощи усиленных тренировок с отягощением, используя специальные физические упражнения и высокоэнергетическое питание (питание, содержащие максимальное количество ценных питательных веществ).

Результатом тренировок спортсменов по бодибилдингу является соревнования, где они показывают красоту своего тела при выполнении

обязательных физических упражнений. В обиходе принято называть данный тренировочный процесс – «сушка» тела. Термин можно раскрыть следующим образом: это временный процесс, который направлен на создание рельефа и уменьшение подкожного жира у спортсмена. Основной целью уменьшения подкожной жировой прослойки является то, что спортсмен должен максимально сжечь жировые отложения и при этом сохранить мышечную массу. На языке профессионалов этот процесс называется схемой похудения. В схему включены специальные, поддерживающие препараты, адаптированный тренинг и специальная строгая диета. Данный принцип подхода является обязательным для достижения спортивного результата при условии выполнения индивидуальных рекомендаций. Как показывает статистика, частые случаи при использовании данной техники приводят к нарушению здоровья.

Теоретически, спортсмену, который снижает жир в мягких тканях, необходимо заниматься повышенными силовыми нагрузками, чтобы сохранить мышечный рельеф в тонусе. Это для формирования мышечного рельефа является основным тренировочным требованием.

Процесс жиросжигания может происходить несколькими способами:

- с помощью аэробных нагрузок (кардио тренировка помогает мышцам быстрее сжечь жир)
- техника пампинга (многократное повторение того или иного упражнения с использованием небольшого веса)
- кето-диета или низкоуглеводный план питания (организм добывает энергию не из углеводов, а из белковых соединений и жировой ткани)

Плюсы процесса жиросжигания:

- 1) Аэробные тренировки выводят молочную кислоту из мышц спортсмена и увеличивают метаболизм организма.
- 2) Пампинг тренирует не только быстрые мышечные волокна, но и медленные во время обычной силовой тренировки. Данная техника дает спортсмену наибольший результат.
- 3) Кето-диета угнетает аппетит спортсмена. Вес уходит за счет подкожного и висцерального жира, а не мышц.
- 4) Имеющийся жир преобразуется в мышцы

Минусы процесса жиросжигания:

- 1) Кето-диета вредна и опасна для почек и печени спортсмена, так как из-за кетонов повышается уровень кислотности в крови. При распаде жиров и белков образуются кетозные тела, которые отравляют организм ацетоном. Развивается кетоацидоз.
- 2) Пампинг в результате необходимости организму большого количества энергии кроме сжигания жировой прослойки, снижает и мышечный корсет бодибилдера.
- 3) Интенсивные кардио тренировки также приводят к потере мышц, уменьшают силу и их мощность. Быстрое привыкание и снижение

эффективности. Чрезмерная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, суставы и связки в некоторых видах кардио тренировок.

4) Вероятность серьезных нарушений в работе репродуктивной, гормональной и эндокринной систем.

Алексей Викторович Киреев под псевдонимом Доктор Любер - тренер чемпионов по бодибилдингу и автор ряда методик тренинга и схем построения стероидных курсов отмечает в своей книге «Культуризм по-нашему, или секреты «качалки» следующие правила по формированию мышечного корсета бодибилдера:

- Автор на первом плане отдает большое внимание диете. Он считает, что она должна постепенно «ужесточаться». Динамика потребления углеводов с каждой неделей должна снижаться. Если в начале месяца суточная доза потребления составляла 500 грамм углеводов, то уже концу месяца спортсмен должен прийти до 50 грамм углеводов в сутки. Для частичного восполнения энергетических затрат тренер рекомендует восполнять сниженное количество углеводов повышением приемом белка (до 400 грамм в сутки).

- В течение 2 месяцев тренинг строится на базе сплита с делением тела на несколько групп мышц. Например, «верх-низ»: 1-й день – верх тела; 2-й день- низ тела.

- Чтобы усилить процесс жиросжигания тренировки проводятся с утра «на голодный желудок».

- Доктор Любер утверждает, что «рельеф» при очень хорошей генетике принципиально недостижим без применения различного рода «препаратов».

- При самостоятельных занятиях убрать жировую прослойку новичку не удастся. Как считает тренер, первая «сушка» - эксперимент. Цель, которой заключается в понимании реакции организма на воздействие различных факторов диеты и тренинга. Чтобы в дальнейшем спортсмен, набравшись опыта, не повторял допущенных ошибок.

- Для формирования мышечного «рельефа» спортсмену необходимо знать технику выполнения специальных упражнений и различные тренировочные методы. Например, физкультурное занятие в форме круговой тренировки. Тренировка изнурительна и требует долгого восстановления. Она состоит из силовых и аэробных упражнений. Все упражнения выполняются в многоповторном «пампинговом» режиме на различные мышечные группы поочередно. По некоторым данным из спортивных источников в среднем круг включает 6-10 упражнений по 10-15 повторений на разные мышечные группы. Упражнения выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Между упражнениями – отдых 30 секунд, после завершения круга 2-3 минуты. Одно занятие может включать от 2 до 6 кругов в зависимости от подготовленности бодибилдера. В основном общая продолжительность данной тренировки не более часа. Рекомендовано проводить круговые тренировки 2-3

раза в неделю в течение 2 месяцев. Интенсивность увеличивается данного метода по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха. Упражнения данного кругового комплекса способствуют приросту силовых качеств и являются толчком к росту массы. Этому же способствует введение в комплекс упражнения со свободными весами в базовых движениях.

Бодибилдинг-спорт, требующий от спортсмена не только больших физических усилий, являющийся очень дорогостоящим видом спорта. По мнению специалистов, в области физической культуры и спорта спортсмену-профессионалу занимающимся этим видом спорта необходимо на свой тренировочный процесс тратить примерно от 30 тысяч рублей в месяц, что не каждый начинающий спортсмен может себе позволить. В данную сумму расходов входит специальное питание спортсмена (бсаа, креатин, казеин, предтрени, витамины), оплата услуг тренера, необходимые пищевые добавки (тестостерон пропионат, мастерон, антиэстрогенные препараты) и т.д.

Наблюдая на соревнованиях за красотой тела бодибилдера, на первый взгляд может показаться, что совершенные формы его мышц — это дар природы, но за всем этим стоит многолетние и ежедневные изнуряющие тренировочные занятия и полное самопожертвование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доктор Любер. Культура по-нашему или секреты «качалки»: Бодибилдинг/Доктор Любер// -Ростов н/Д.: Феникс, 2003. — 256 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

А.Г. Крицкова, Т.В. Гербич

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №3»

Одним из важнейших этапов в планировании подготовки легкоатлетов, которые специализируются в беге на средние дистанции является соревновательный период. В возрасте 15-18 лет замечается как самый высокий уровень роста спортивного мастерства, так и вероятность высокого травматизма.

На данном этапе среди специалистов в области физической культуры и спорта нет единого мнения, как грамотно планировать специальную тренировочную нагрузку в соревновательном периоде подготовки бегунов на 800 м, в возрасте 15-18 лет.

Вопросы повышения эффективности подготовки средневиков определили направление и актуальность работы. Ведущие теоретические положения работы составили исследования Верхошанского, Иссурин, Коробова, Сулова и др.

Изучив научно-методическую литературу, нами была проанализирована система построения тренировочного процесса бегунов. В основе планирования тренировочной нагрузки в соревновательном периоде подготовки лежат 3 двухнедельных мезоцикла.

- накопительный – рассчитанный на совершенствование базисных компонентов подготовленности спортсмена;

- трансформирующий - рассчитанный на совершенствование специфических качеств: аэробно-анаэробной и анаэробной выносливости, силовой выносливости, технико-тактической подготовленности;

- реализационный - предназначен для непосредственной подготовки к планируемым стартам: составляет достаточно высокий объем скоростных упражнений, которые моделируют соревновательную деятельность.

Данная структура взята нами за основание реализации задач исследования. Так же нами на теоретическом уровне рассмотрены варианты распределения тренировочной нагрузки у юношей в беге на средние дистанции авторов Н.Г. Озолина, А.Н. Коробова, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова. Проанализировано содержание этапов, задачи, средства, интенсивность нагрузки.

Педагогический эксперимент, был проведен нами с сентября 2016 года по август 2017 года - с целью проверки эффективности предложенной нами структуры специальной тренировочной нагрузки в соревновательном периоде бегунов на 800 м в возрасте 15-18 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов в МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №3». Поставленные в исследовании задачи определили следующую организацию работ.

Первый этап проводился с сентября 2016г. по март 2017 г. В этот период осуществлялся сбор и накопление фактического и теоретического материала.

На втором этапе эксперимента, который был проведен с апреля 2017г. по июнь 2017г., был выполнен эксперимент, направленный на апробацию специальной тренировочной нагрузки.

В эксперименте приняли участие 14 легкоатлетов 15-18 лет. Участники эксперимента были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 7 человек.

Сущность педагогического эксперимента состояла в том, что:

Экспериментальная группа исполняла серию нагрузок с соревновательной скоростью (по методике Якимова). Соревновательная дистанция делилась на отрезки, чтобы сумма отрезков соответствовала соревновательной дистанции. Например: 800м разбивается на (350м+250м+150м+50м), задавалась соревновательная скорость на каждой дистанции, для каждого бегуна, отдых между отрезками составлял 10-15 с,

работа выполнялась серийно (2-3 раза), восстановление между сериями составляло 12-15 мин. По мнению автора, если во время тренировки ЧСС начнет увеличиваться и достигнет уровня соревновательного упражнения, а бегуну в это время дать небольшой отдых - эффект удваивается.

Контрольная группа применяла нагрузку с максимальной (по методике Волкова, Карасева, Хосни). Авторы подразделяют работу на две подзоны мощности: гликолитическая анаэробная мощность - продолжительность работы 20-30с; гликолитическая анаэробная емкость - продолжительность работы 40-90с. Пришли к заключению, что в целях повышения гликолитических анаэробных возможностей организма спортсмена должны применять упражнения с предельной длительностью от 30с. до 1 мин, выполняемые в полную силу, отдых между повторениями варьируются от 1 до 3 мин. Число подходов до 8-12 раз, эти упражнения используются повторным или интервальным методом по 3-4 серии.

Для контроля за уровнем подготовленности спортсменов использовался специальный комплекс педагогических тестов, позволяющий объективно оценить состояние спортсмена на данном периоде подготовки и корректировать текущую нагрузку. Скоростную выносливость определяли - по бегу на 200 м, скоростно-силовую выносливость - 10-кратным прыжком с места, специальную работоспособность определяли по бегу на 600 м, функциональную работоспособность при помощи PWC-170.

Третий этап продолжался с июня 2017г. по август 2017г. На данном этапе осуществлялась математическая обработка результатов исследования.

Анализ результатов выявил, что спортсмены экспериментальной и контрольной групп повысили свою функциональную работоспособность, однако, бегуны ЭГ повысили ее до высокого уровня, а в КГ функциональная работоспособность осталась в рамках среднего.

Протестировав скоростную выносливость бегом на 200м, спортсмены КГ прибавили по своим результатам 0,3с и ЭГ на 0,7с.

Протестировав скоростно-силовую выносливости 10 кратным прыжком с места, результаты КГ выше на 0,4. Это связано также с применением упражнений максимальной направленности.

Протестировав специальную выносливость бегом на 600м, в ЭГ наблюдается улучшение показателей по сравнению с КГ, где наблюдается снижение показателей на 0,3с. Это подтверждает правильность выбранной методики для ЭГ.

В результате, ЭГ и КГ участвовали в соревнованиях по бегу на 800м. Анализ данных выявил, что в ЭГ улучшились показатели в беге на 800м на 1,4с, однако в КГ показатели упали на 1,1с.

Это говорит о том, что использование средств и методов, применяемых нами в макроцикле, позволяет наиболее эффективно повышать физическую подготовку легкоатлетов, а значит является актуальным. Следовательно, может

использоваться при подготовке бегунов на тренировочном этапе в соревновательном периоде подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС. – 2005. – 176 с.
2. Волков, Н.И. Теория и практика интервальной тренировки /Н.И. Волков, А.В. Карасёв, М. Хосни. - М.: Воен. акад. им. Ф.Э. Дзержинского. - М. – 1995. – 196 с.
3. Якимов, А.М. Современная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции / А.М. Якимов, П.Н. Хломенок, А.П. Хломенок; Гос. комитет РСФСР по физ. культуре и спорту, Всерос. метод. кабинет, Рос. республ. совет ДСО «Урожай». - М., 1987. – 136 с.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СРОЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

К.А. Матвеева, О.В. Дулова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными) приспособительными изменениями, которые происходят в организме волейболиста под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка – это общее суммарное воздействие на организм игроков выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, ускоряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает срочный тренировочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, упражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия – отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тренировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект.

В спортивной практике для количественной оценки адаптации к мышечной работе часто используют биохимические показатели: срочный, отставленный, кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект характеризует срочную адаптацию. По своей сути срочный тренировочный эффект представляет собой биохимические сдвиги в организме спортсмена, вызываемые процессами, которые составляют срочную адаптацию. Эти сдвиги фиксируются во время выполнения физической

нагрузки и в течение срочного восстановления. По глубине обнаруженных биохимических изменений можно судить о вкладе отдельных способов выработки АТФ в обеспечение энергией проделанной работы [1]

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

- видом применяемых упражнений;
- интенсивностью их выполнения;
- продолжительностью их выполнения;
- величиной интервалов отдыха;
- характером отдыха;
- числом повторений упражнения.

Более того, вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах). Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэробный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности – анаэробный механизм. Продолжительность выполнения упражнения определяется длительностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения. Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет, как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину. Выполнение умеренной нагрузки в паузах отдыха после интенсивной мышечной работы ускоряет протекание восстановительных процессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм. Также увеличение числа повторений выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполнения с высокой интенсивностью приводит к истощению энергоресурсов и спортсмен либо снижает интенсивность либо прекращает работу.

При состоянии высокой тренированности (спортивной форме) спортсмен в процессе своей деятельности наилучшим образом проявляет физические, технические и тактические данные. Поэтому правильное определение степени тренированности имеет большое практическое значение: у недостаточно тренированного или перетренированного спортсмена меньше шансов добиться успеха на соревнованиях.

В спортивной практике существует ряд объективных методов оценки состояния тренированности спортсмена. Соответственно, оценка тренированности какой бы объективной она ни была, не может быть полной, если она не опирается также на самооценку (например, по всем объективным данным спортсмен кажется хорошо

тренированным, но он сам субъективно чувствует, что еще не достиг состояния спортивной формы, и это мешает ему успешно выступать в соревновании) [2].

Специальные исследования П.А. Рудик, Г.М. Гагаевой, О.А. Черниковой показывают, что состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками [3]:

- чрезвычайной быстротой протекания психических процессов (повышается быстрота восприятий, ориентировки в окружающей среде принятия решений);

- расширенным объемом внимания: увеличивается возможность распределения внимания, а также его концентрации, т. е. способность быстро переключать внимание с одного объекта на другой;

- способностью спортсмена осуществлять полный контроль над своими действиями и наиболее совершенно управлять ими;

- уверенностью в своих силах;

- волей к победе, целеустремленностью, что содействует максимальному проявлению волевых усилий на соревнованиях и в процессе тренировки; е) высоким уровнем развития специализированных восприятий («чувства воды» у пловца, «чувства снега» у лыжника и т. д.);

- наличием эмоционального состояния, по своему характеру и интенсивности адекватного предстоящему соревнованию; большинство обследованных спортсменов на вопрос, как они определяют, находятся ли в спортивной форме или нет, говорили о моментах, относящихся к эмоционально-волевым процессам: «настроение бывает хорошее, чувствую себя как-то легко, как будто все время мяч подчиняется мне, хочется много тренироваться»; «чувствую себя бодрым и жизнерадостным, мысль о предстоящих соревнованиях не гнетет меня».

Помехоустойчивостью, способностью спортсмена легко противостоять всевозможным факторам, мешающим четкому выполнению спортивных действий, не отвлекаться на посторонние раздражители [3].

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является само дозирующим упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приёмов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры, перерывы между партиями), которые способствуют частично восстановиться.

В таблице 1, представлена оценка интенсивности тренировок по шкале Борга, которая производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки. Чаще всего шкала Борга 10-балльная, но бывают и 20-ти балльные варианты. Шкала Борга помогает регулировать интенсивность для периодизации тренировок, а также выбрать количество и виды пищи, необходимой для конкретного занятия [3].

Таблица 1

Четырёхкомпонентная шкала для контроля срочного тренировочного эффекта

Компонент оценки	ББаллы	Разъяснение сути оценки
ЧСС в покое после ночного сна	4	Увеличение ЧСС на 0-6 уд./мин
	3	Увеличение ЧСС на 7-10 уд./мин
	2	Увеличение ЧСС на 11-16 уд./мин
	1	Увеличение ЧСС более чем на 16 уд./мин
Соотношение утомления и восстановления	4	Полное восстановление, отсутствие утомления.
	3	Достаточное восстановление, лёгкое утомление.
	2	Частичное восстановление, значительное утомление.
	1	Недостаточное восстановление, сильная усталость
Готовность тренироваться	4	Полная готовность тренироваться.
	3	Средняя готовность тренироваться.
	2	Слабая готовность тренироваться.
	1	Отсутствие готовности тренироваться
Оценка тренировочного дня тренером	4	Полное соответствие дневной программе.
	3	Соответствие дневной программе по большей части.
	2	Недостаточное соответствие дневной программе.
	1	Полное несоответствие дневной программе
Общий балл	4-16	Интегральная оценка тренировочного дня

Спортсмен, находящийся в спортивной форме, тренируется с

удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Мысль об участии в предстоящем соревновании, как правило, не вызывает у него тревожных чувств; в своем воображении он даже рисует картину предстоящей победы и, что самое главное, верит в успех и испытывает стремление достичь его. Совершенно иное дело, когда спортсмен не достиг спортивной формы. У такого спортсмена наблюдается излишняя нервная напряженность при выполнении упражнений, равнодушие к тренировкам, от которых он не получает удовольствия, плохое самочувствие, усталость. В подобном состоянии спортсмен тяжело переживает необходимость участвовать в предстоящем соревновании. Он беспокоен: «Весь день думаю об этом... тревожные мысли, страх перед возможностью неудачи не дают мне покоя». Подобное состояние спортсмен испытывает и тогда, когда перетренирован. Если спортсмен не достиг спортивной формы, у него чаще и глубже проявляются неблагоприятные формы предстартового состояния.

Изменение одних биохимических показателей при работе носит прямолинейный характер: постепенное снижение содержания энергетических субстратов, некоторых белков. Динамика других показателей может иметь более сложный характер. Так, повышение содержания глюкозы в крови на начальных этапах работы может затем смениться постепенным ее снижением. Аналогичным образом может изменяться активность ферментов. Повышенная (или повышающаяся) интенсивность в начале работы и, как правило, пониженная к моменту ее окончания. Срочные биохимические изменения характеризуются специфичностью, т.е. их характер и глубина находятся в зависимости от особенностей выполняемой мышечной работы [4].

В ходе анализа специальной литературы нами было выявлено, что срочный тренировочный эффект - это те изменения в состоянии организма, которые были вызваны отдельной тренировкой или отдельным тренировочным днем. Таким образом, срочные изменения начинают происходить в организме, как правило, еще до начала выполнения работы - в предстартовом состоянии. Увеличивается продукция адренокортикотропного гормона, адреналина. Под действием адреналина ускоряются реакции энергетического обмена в мышечной ткани, увеличиваются ЧСС и объем циркулирующей крови, повышается тонус кровеносных сосудов.

Срочный тренировочный эффект возникает в результате суммирования острых тренировочных эффектов от нескольких упражнений. Как правило, отдельная тренировка и отдельный тренировочный день у высококвалифицированных спортсменов

направлены на развитие одного-двух главных качеств. Причина состоит в том, что спортсмены не могут эффективно реагировать на многие стимулы, направленные на достижение многих качеств одновременно.

Тем не менее, тренировки спортсменов низкого и среднего уровня могут включать более разнообразную программу. Следовательно, срочный тренировочный эффект может быть более избирательным когда тренировочная нагрузка сконцентрирована на развитии определенной способности; или более комплексным и комбинированным, если тренировочные нагрузки направлены на достижение многих различных целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Дивизион, 2011. - 176 с.
2. Буре, Р. С. Дошкольник и труд. Теория и методика трудового воспитания / Р.С. Буре. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. - 136 с.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - М.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
4. Сулова Ф.С., В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Современная система спортивной подготовки М., СААМ, 1995 – 383 с.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.Н. Овчинкин, 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

Ключевые слова: техническая подготовленность, боксёры, этап начальной подготовки.

Актуальность. В настоящее время бокс требует от спортсмена повышения его технической подготовленности. Необходимость стремления боксеров к постоянному росту спортивных результатов, а новые спортивные достижения возможны за счет постоянного увеличения тренировочных нагрузок, сопровождающихся высоким риском для здоровья спортсменов, за счет срыва компенсаторно-адаптационных механизмов в организме. При этом длительный многолетний процесс систематического совершенствования техники формирует важный компонент в ведении боксерского поединка [1]. В целях сохранения здоровья и оптимизации технической подготовки детей, и

подростков на начальном этапе подготовки целесообразно использовать усложнение образовательного компонента, используя игровой метод.

Цель: разработка оптимизированной методики повышения технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: методика повышения технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение разработанной методики позволит повысить техническую подготовленность боксеров на начальном этапе подготовки.

Изучение техники занимает в процессе обучения боксеров наибольшее место. Одна из основных задач обучения новичка – это овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для боксера физических качеств (быстроты, гибкости, координации, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действиях и контрударах. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от занимающихся наиболее точного выполнения действий [1].

С первых же дней занятий следует приучать боксеров действовать и левой, и правой рукой, чтобы у них в процессе ведения боя не развился навык «однорукости». «Однорукость» ограничивает возможности большинства боксеров в действиях.

В начале изучения техники передвижения наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- неправильное положение туловища, головы и рук;
- нарушение расстояния между ногами при передвижениях;
- передвижение не на носках, а на всей ступне;
- плохая координация между движением туловища и ног;
- неправильное расположение ступней, затрудняющее правильное передвижение;
- потеря равновесия при неправильном передвижении [2].

Для улучшения усвоения технических приёмов бокса начинающими спортсменами был проведён педагогический эксперимент, который включал в себя реализацию разработанной методики в виде использования игрового метода: игровой бой «пятнашки» со спарринг - партнером и попеременно-ролевой бой (с использованием одним боксером лап) (экспериментальная группа). Количество исследуемых – 20 человек. Возраст исследуемых – 9-10 лет. Группа – 1-й год обучения. Секция бокса МБУДО ДЮСШ № 1.

В исследовании приняли участие начинающие боксеры, (40 человек), из них 20 человек – экспериментальная группа (секция бокса МБУДО ДЮСШ № 1, город Усолье-Сибирское) и 20 человек контрольная группа (секция бокса

спортивного клуба «Ритм», город Усолье-Сибирское). Занятия боксом в опытных группах проводились 3 раза в неделю в течение 6 месяцев.

Задача экспериментальной группы заключалась в приобретении умений и отработке техники бокса на начальном этапе подготовки.

В целях повышения технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки предлагалось включить в разминку игру в «пятнашки», а в основную часть – попеременно-ролевой бой с использованием одним боксерских лап. Она позволяет не только развивать такие координационные способности как способность к реагированию и чувство дистанции, но и служит хорошим средством разогрева мышц перед проведением стретчинга.

Целью игры являлось развитие маневренности и подвижности ног начинающих боксеров, развитие глазомера и реакции.

Контрольную группу составили начинающие боксеры, занимающиеся в секции бокса спортивного клуба «Ритм». Количество исследуемых – 20 человек. Возраст исследуемых – 9-10 лет. Группа первого года обучения. Данная группа проходила обучение по традиционной методике.

Анализ результатов проводился с целью выявления диапазона показателей технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки.

Уровень технической подготовленности начинающих боксеров оценивался с помощью следующих тестов: челночного бега 3x10 (таблица 1), отжиманий (таблица 2), прыжка в длину с места (таблица 3).

Таблица 1

Показатели челночного бега 3x10, секунд

№ п/п	Интервалы прыжков	Начальный этап M + m	Конечный этап M + m	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
Контрольная группа							
1	Девочки	9,6±0,1	9,4±0,1	-0,2	-2,08	1,4	< 0,05
2	Мальчики	8,9±0,1	8,7±0,1	-0,2	-2,25	1,4	< 0,05
Экспериментальная группа							
1	Девочки	9,6±0,1	9,2±0,1	-0,4	-4,17	2,8	< 0,05
2	Мальчики	8,9±0,1	8,6±0,1	-0,3	-3,37	2,12	< 0,05

Таблица 2

Отжимания, количество

№ п/п	Интервалы прыжков	Начальный этап M + m	Конечный этап M + m	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
Контрольная группа							
1	Девочки	10±0,5	11±0,5	+1	+10	1,4	< 0,05
2	Мальчики	18±0,5	19±0,5	+1	+5,56	1,4	< 0,05
Экспериментальная группа							

1	Девочки	10±0,5	12±0,5	+2	+20	2,83	< 0,05
2	Мальчики	18±0,5	21±0,5	+3	+16,7	4,24	< 0,05

Таблица 3

Прыжок в длину с места, сантиметров

№ п/п	Интервалы прыжков	Начальный этап M + m	Конечный этап M + m	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
Контрольная группа							
1	Девочки	142±1	150±1	+8	+5,6	5,66	< 0,05
2	Мальчики	152±1	161±1	+9	+5,9	6,36	< 0,05
Экспериментальная группа							
1	Девочки	142±1	152±1	+10	+7,04	7,07	< 0,05
2	Мальчики	152±1	163±1	+11	+7,24	7,78	< 0,05

На основании исследования уровня технической подготовленности боксеров на начальном этапе, можно сделать выводы:

1. По результатам челночного бега 3x10 м выявлено:

- в контрольной группе улучшение показателя произошло у девочек на 2,08%, а у мальчиков – на 2,25%;
- в экспериментальной группе улучшение результатов произошло у девочек на 4,17%, а у мальчиков – на 3,37%;
- в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой у девочек улучшение в 2 раза, у мальчиков – в 1,5 раза.

2. По результатам отжиманий можно сказать следующее:

- в контрольной группе улучшение показателя произошло у девочек на 10%, а у мальчиков – на 5,56%;
- в экспериментальной группе улучшение результатов произошло у девочек на 20%, а у мальчиков – на 16,7%;
- в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой у девочек улучшение в 2 раза, у мальчиков – в 3 раза.

3. Результаты прыжка в длину с места показали:

- в контрольной группе улучшение показателя произошло у девочек на 5,6%, а у мальчиков – на 5,9%;
- в экспериментальной группе улучшение результатов произошло у девочек на 7,04%, а у мальчиков – на 7,24%;
- в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой у девочек улучшение в 1,3 раза, у мальчиков – в 1,2 раза.

Таким образом, специальная подготовка начинающих боксеров позволяет улучшить показатели их технической подготовленности, что подтвердило выдвинутую гипотезу.

Необходимо отметить, что и в контрольной, и в экспериментальной группах выявлена достоверность всех полученных результатов > 95%.

В ходе проведенного исследования выработаны следующие практические рекомендации.

В ходе подготовки боксеров на начальном этапе для повышения их технической подготовленности в тренировочный процесс необходимо внедрять:

1. В разминку включить игровой бой «пятнашки».
2. В основную часть включить попеременно-ролевой бой с использованием одним боксером лап.

ЛИТЕРАТУРА

1. Огуренков Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков. – М.: Книга по Требованию, 2014. – 130 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка / Под редакцией И.С. Барчукова, В.Я. Кикотя. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 13-14 лет, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

М.А. Петрова, Т.А. Большакова, В.В. Большаков

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 бюджетное образовательное учреждения высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации)

Аннотация. В статье говорится об оптимизированной методике воспитания скоростно–силовых способностей школьников 13 – 14 лет, занимающихся в спортивной секции баскетбола.

Ключевые слова, баскетбол, скоростно–силовые способности, школьники, спортивной – секции.

Развитие и рост детского организма подчинены закономерностям, обуславливающим периоды со специфическими качественными и количественными особенностями, которые характерны для определенных этапов онтогенеза человека. В то же время особенности психофизиологических процессов, которые протекают в формирующемся организме, обусловлено в значительной мере влиянием наследственности и социальной среды.

Успешность овладения содержанием спортивных игр, которые изобилуют сложными быстротечными неожиданными игровыми ситуациями, требующими

очень быстрого реагирования, умения выполнять удары в прыжках, бросках, в падении в сложных непредсказуемых ситуациях соревновательной деятельности, во многом лимитируется уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому существенным моментом двигательно – координационной подготовки является воспитание скоростно – силовых качеств, поскольку кондиционная подготовка служит фундаментом успешности при освоения содержания школьной программы по физической культуре и спорта.

В то же время развитие скоростно-силовых способностей является достаточно сложным процессом, требующим использования специальных методов и организации урока, отбора его содержания, что и определило тему настоящего исследования.

Цель исследования: разработка оптимизированной методики воспитания скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет, занимающихся в спортивной секции баскетбола.

Гипотеза исследования: предполагали, что специально подобранные игры упражнений скоростно силового характера выполняемые развивающие режиме позволяет повысить скоростно-силовые качества школьников 13-14 лет, занимающихся в спортивной секции по баскетболу.

В начале, в середине и в конце эксперимента мы провели контрольные тестирования детей на развитие скоростно - силовых способностей. Результаты тестов мы отобразили в таблицах 1, 2.

Это свидетельствует о том, что разработанные интервальные тренировки и комплекс упражнений, направленные на интенсивное развитие скоростно – силовых способностей, является эффективными, так как позволяет улучшить результаты, непосредственно влияющих на эффективность игровой деятельности детей 13 -14 лет, занимающихся в секции баскетбола.

Таблица 1

Показатели физической и технической подготовленности школьников 13-14 лет, занимающихся в секции баскетбола (контрольная группа)

№ п/п	Контрольные тесты	Начальный этап	Конечный этап	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
1	Бег 20 м, с	3,9 ± 0,04	3,8 ± 0,04	-0,1	-2,56	1,77	< 0,05
2	Быстрота прыжков, кол-во раз за 20 с	43,9± 0,9	46,1± 0,9	+2,2	+5	1,73	< 0,05
3	Точность бросков в прыжке, %	39,2± 0,9	40,8± 0,9	+1,6	+4,1	1,26	< 0,05
4	Высота прыгучести, см	37,4± 2	38,2± 2	+0,8	+2,14	0,28	< 0,05

Таблица 2

Показатели физической и технической подготовленности школьников
13-14 лет, занимающихся в секции баскетбола (экспериментальная группа)

№ п/п	Контрольные тесты	Начальный этап	Конечный этап	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
				M + m	M + m		
1	Бег 20 м, с	4 ± 0,04	3,7 ± 0,04	-0,3	-7,5	5,3	< 0,05
2	Быстрота прыжков, кол-во раз за 20 с	44,2 ± 0,9	47,9 ± 0,9	+3,7	+8,4	2,9	< 0,05
3	Точность бросков в прыжке, %	40,4 ± 0,9	43,1 ± 0,9	+2,7	+6,7	2,12	< 0,05
4	Высота прыгучести, см	37,5 ± 2	38,9 ± 2	+1,4	+3,7	0,49	< 0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум / А.Б. Муллер. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
3. Елевич С.Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации / С.Н. Елевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С.43.
4. Еремин Е.В. О прыгучести баскетболистов в различных видов прыжков / Е.В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С.38.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПО НАБОРУ СТУДЕНТОВ В
ЛЕГКОАТЛЕТическую КОМАНДУ**

С.Е. Попов, Б.Л. Пошвенчук, А.В. Михайлова

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

При наборе в легкоатлетическую команду в начале каждого учебного года тренером - преподавателем в первую очередь осуществляется следующие стадии выявления способных, талантливых и желающих заниматься студентов.

1 стадия – опрос, собеседование и анкетирование студентов, где выявляется информация о том, сколько лет занимался спортсмен до поступления в ВУЗ, в каких школах: специализированных или общеобразовательных, какой имеет уровень квалификации (разряд). Также при агитировании (собеседовании) студентам, не имеющим спортивной

квалификации, но имеющим хорошее физическое здоровье (основная мед. группа по результатам мед. осмотра) предлагается по желанию попробовать проявить свои возможности и способности, записавшись в секцию легкой атлетики. Данный способ набора воспитанников длится с начала сентября (1 занятие) и заканчивается к тому моменту, когда завершится медицинский осмотр первокурсников (конец сентября).

2 стадия набора в секцию – проведение контрольно-тренировочных тестов (нормативов) на учебных практических занятиях. Принимается входящие контрольные нормативы, выявляющие уровень развития физических качеств у каждого студента (сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость). Нормативы принимаются в соответствии с требованием стандартов учебной программы в ВУЗе (бег 100 м., прыжок в длину с места, наклоны туловища, отжимания от пола, норматив на гибкость, общая выносливость-бег на 2000 м.). После чего тренера-преподавателя складывается представление о том, кого можно приглашать заниматься в секцию. Процесс агитирования и привлечения способных воспитанников может продолжаться длительное время, иногда до 1-го года.

3 стадия набора в секцию – заключается в проведении более углубленных тренировочных тестов и занятий со вновь пришедшими воспитанниками уже на самих тренировках. Проверяются и определяются уровень функциональных, скоростных, силовых и координационных способностей как поступивших студентов с разрядом, так и не имеющих его. В частности, общая выносливость определяется принятием контрольного норматива на 2000 м., проведением 12 минутного теста на длину пробегания дистанции и пробегания более длинной дистанции-4 или 5 км, (аэробные способности). Скоростные качества выявляются пробеганием отрезков 30м., 60м. и 100м. с низкого старта. Скоростно- силовые способности выявляются при выполнении прыжка в длину с места, тройного прыжка с места в шаге и 10-го прыжка с места в шаге. Силовые способности выявляются приемом нормативов по отжиманию от пола, жим штанги весом 18 кг. у девушек и подтягивания в висе на перекладине. Ловкость и координационные способности выявляются при выполнении различных барьерных упражнений, преодолений различных полос препятствий (круговая тренировка) в полу контрольном и контрольном вариантах, также используются упражнения в метании теннисного мяча, резиновой груши, набивного мяча. Специальная скоростная выносливость у вновь набравшихся секционников выявляется пробеганием контрольно- тренировочных отрезков на 300м., 500м., выполнением темповых тренировок 4 по 400 м., 4 по 600 м., повторных пробежек по 80-100 м. в небольшой подъем. Специальную скоростную выносливость тренер, как правило, определяет к концу 1-го мезоцикла (конец октября) когда воспитанники пройдут втягивающую фазу подготовки.

Таким образом, процесс набора и перераспределения воспитанников, вновь набравшихся и уже существующих в команде (2-3 и старшие курсы) по

их способностям длится весь общеподготовительный мезоцикл. Далее сформировав команду, с ноября месяца наступает специальная подготовительная работа, разбитая на 3 мезоцикла (по 2 месяца каждый). Проводится доработка во 2-ом мезоцикле по определению, на какие дистанции будет готовиться каждый воспитанник.

Система набора в команду имеет свои специфические особенности, которые влияют на ход ведения процесса подготовки: это организационные моменты по основной учебе, социальное положение студентов, уровень их здоровья, в частности стабильность общего и местного иммунитетов, уровень питания, витаминизации и ряд других.

По ходу подготовки спортсменов каждый год к концу 1-го мезоцикла, исходя из определившихся способностей воспитанников тренером формируется 1-ый состав команды (основной), 2-ой состав, как учебно-тренировочный, 3-ий как учебно-физкультурный, т.е. практические занятия проводятся по виду легкой атлетики как электив.

Организационно-педагогические особенности набора студентов в команду. Как выше было указано набор в легкоатлетическую команду формируется путем использования учебно-методических средств. Исходя из этого, вновь поступившая молодежь в ВУЗ далее дает возможность организационно перераспределить воспитанников на несколько групп в зависимости от предыдущей базовой подготовки в общеобразовательных или специализированных школах.

Тренером-преподавателем формируются 5 групп студентов из желающих заниматься и уже занимающихся в команде.

Так в первую группу набора в команду входят квалифицированные спортсмены уровня 1-го разряда и выше с базовой подготовкой минимум 5 лет в специализированных спортивных школах до поступления в ВУЗ.

Во вторую группу входят спортсмены уровня 1-3-го разряда с базовой подготовкой в общеобразовательных школах от 1 до 5 лет и тренирующихся у учителей физической культуры.

В третью группу входят спортсмены различного уровня физической подготовки, но не ниже 3-го разряда, занимающиеся до поступления в ВУЗ различными видами спорта (универсалы: баскетбол, лыжный спорт, плавание, легкая атлетика, аэробика) на базе специализированных или общеобразовательных школ.

В четвертую группу входят те студенты, которые занимались физической культурой в школе, но имея высокие показатели физических качеств при первичном наборе с использованием учебно-методических средств были приглашены в секцию легкой атлетики.

В пятую группу набора (2-й или 3-й состав команды) входят студенты желающие заниматься в секции легкой атлетики (основная или подготовительная мед.группы), но имеющие низкие показатели по одним физическим качествам, но более высокие по другим (ретарданты.)

Заключение. По материалам, изложенным в данной статье, подлежащим дальнейшему исследованию, можно сделать вывод, что набор в легкоатлетическую команду студентов-медиков имеет свою специфику и основывается на многолетних наблюдениях с помощью специальной методики, разработанной в форме различных разделов ведения тренировочного процесса в круглогодичной тренировке: кроссовая и темповая тренировка, специально-беговая и технико-силовая тренировка, специальная скоростная беговая подготовка, и система контрольно-тренировочных тестов и нормативов. В итоге правильно проведенный учебно- методический и организационный набор позволяет создать комфортные условия ведения тренировочного процесса, оптимизировать энергозатраты, минимизировать психические издержки и травмоопасные состояния занимающихся, предотвращать переутомление, вовремя проводить врачебно-спортивный контроль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и здоровье : учебник/ под ред. В.В. Пономаревой.-М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320с.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.-с.194-198
3. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика - М.: Физическая культура, 2010г.-446с. – с.164-171

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.

А.С. Раменский

Россия, г. Иркутск, МБОУ СОШ №32

Подрастающее поколение должно быть готово к профессионально-трудовой деятельности, именно поэтому повышение качества физического воспитания школьников имеет огромное значение в жизни детей. Часто юноши и девушки, стесняясь своей слабости и неловкости, совсем перестают заниматься физической культурой [2].

На сегодняшний день у подрастающего поколения наблюдается спад двигательной активности. Это связано с развитием новых достижений науки и техники. Различные технические устройства прочно вошли в нашу жизнь. Дети и взрослые уже не представляют, как можно обходиться без телефонов, компьютеров, смартфонов, планшетов и ноутбуков. Исходя из этого, дети ведут малоподвижный образ жизни [1].

В начале учебного года нами был выявлен уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов. Для его определения мы провели комплекс упражнений характеризующие степень развития физических качеств:

для оценки скоростных способностей – бег на 30 м, 60м; силы – подтягивание на перекладине; взрывной силы – бросок набивного мяча (сидя) 1 кг; скоростно-силовых – прыжок в длину с места. Далее, исходя из результатов 5 упражнений мы определили общий уровень подготовленности 110 обучающихся 6 классов. К высокому уровню относятся 8 человек, к среднему 43, и к низкому 59.

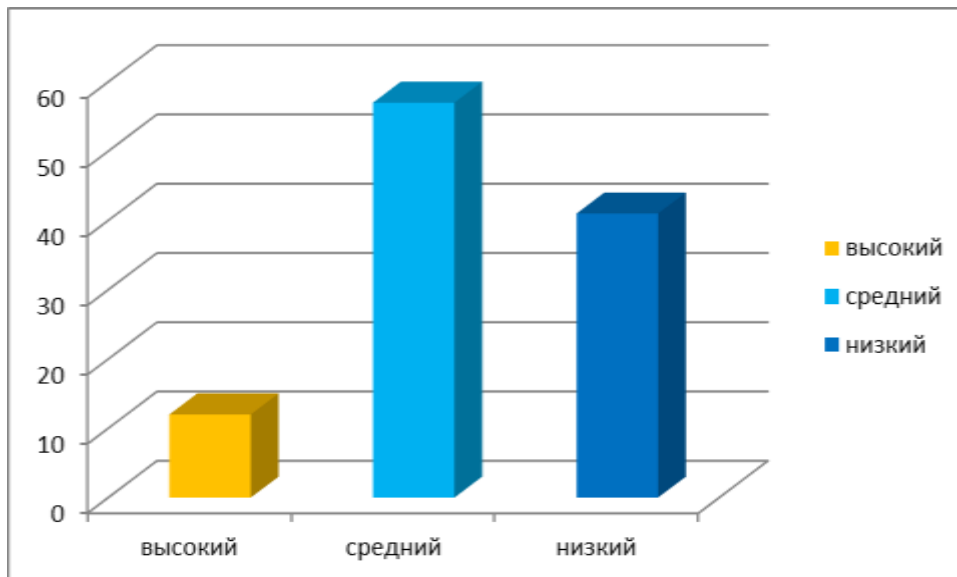


Рис. 1. Уровень физического развития учащихся 6 классов сентябрь 2017г.

В основном этот уровень был ниже среднего. Исходя из этого, для успешного развития физических качеств мы решили ввести круговую тренировку как средство повышения результативности. **Круговая тренировка** - это программа, состоящая из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности, предназначена для укрепления сердечнососудистой системы, улучшения общей физической формы, повышения выносливости[3]. Физическая подготовленность учащихся 11-12 лет предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень физических и прикладных навыков[4].

Третьим часом проводились уроки в виде круговой тренировки, она заключалась в следующем:

5 кругов из 5 станций, работа на каждой станции 30сек. Между кругами отдых 1,5 минуты

Первый месяц

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами Упражнение на равновесие

Упражнения на пресс Подъемы туловища

Упор лежа (Планка на прямых руках)

Прыжки через скакалку. Выносливость, сила ног

Отжимание от пола. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Второй месяц

Прыжки через гимнастическую скамью

Броски набивного мяча сидя об стену

Выпады на месте

Прыжки в упоре лежа

Приседания

Третий месяц

КУ1(упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание с хлопком ладоней над головой)

Скалолаз (поднос коленей к груди в упоре лежа)

Выпрыгивание из приседа

Упор лежа на предплечьях (Планка на предплечьях)

Прыжковые выпады на месте.

После проведения мероприятий по повышению физической подготовленности обучающихся 6 классов были проведены президентские соревнования, которые включают в себя, бег 30м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1кг способом двумя руками из-за головы сидя, подтягивания на перекладине. Мы определили, что уровень физических возможностей увеличился в среднем в 1,5 раза. Высокий уровень составил 12, средний уровень 57, низкий уровень 41.

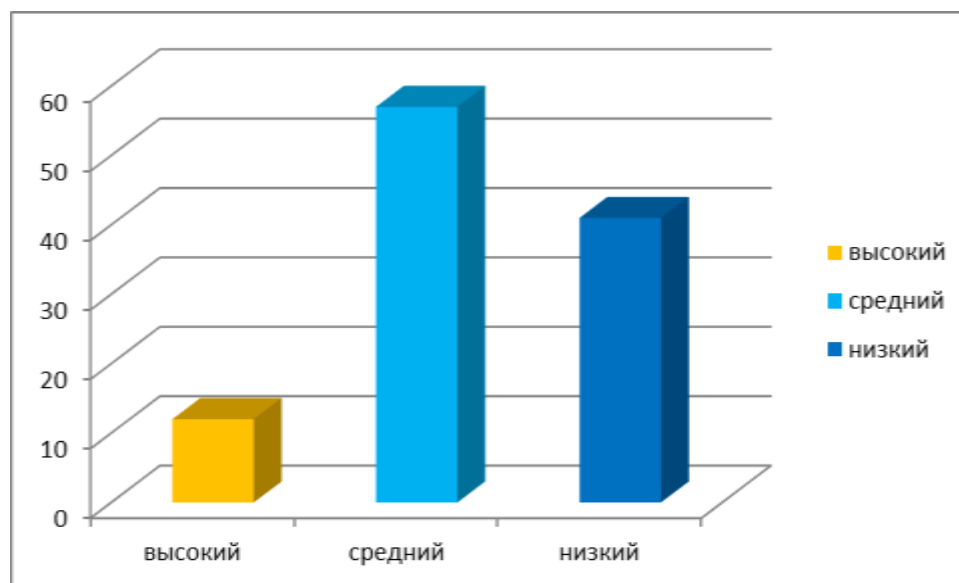


Рис. 2. Уровень физического развития учащихся 6 классов декабрь 2017г.

Исходя из полученных данных мы видим, что круговая тренировка, эффективно способствует улучшению физических показателей и как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абралов Р.А., Павлова О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов // физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, - 2004, - № 3-4. С. 24.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Просвещение, 2003. – 285 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, - М.: Физкультура и спорт, 2003, - 212 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 5–9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА КАРТИНГИСТОВ

К.А. Романюк, С.М. Струганов

*Россия, г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт Министерства
внутренних дел Российской Федерации*

Картинг как вид автомобильного спорта предъявляет высокие требования к физической подготовке гонщика. Данное обстоятельство связано с тем, что управляя картом (гоночным автомобилем), гонщик испытывает колоссальные перегрузки, так, при торможении после ускорения перегрузка составляет до 3,5g («Перегрузка в 1 единицу (то есть 1 g) численно равна весу тела, покоящемуся в поле тяжести Земли, часто перегрузка указывается в единицах ускорения свободного падения g») [2], в поворотах – до 4,5g, то есть в 3-4 раза больше собственного веса гонщика.

Для сравнения, уровень перегрузки для человека, находящегося на борту самолета в момент взлета, составляет 1,5g, а у космонавта во время старта, составляет 4-7g. Также скорость спортивного карта может достигать 240 км/ч при том, что вес карта вместе с водителем не превышает 180 кг, ввиду этого карт развивает скорость 100 км/ч всего за 3,5 с. «Также во время гонки сердце пилота сокращается с частотой в среднем 160-170 уд/мин, а при максимальных нагрузках сердечный ритм может достигать до 200-220 уд/мин – что сравнимо с такими видами спорта как бокс, плавание или легкая атлетика. Продолжительную работу в таком режиме может выдержать только подготовленный организм» [2].

Все вышесказанное обуславливает необходимость хорошей физической подготовки картингиста.

Физическая подготовка картингиста складывается из упражнений на выносливость и силового тренинга. Тренировка на выносливость включает в себя упражнения, целью которых является развитие аэробных показателей водителя.

Такие упражнения позволяют картингистам быстрее адаптироваться к нагрузкам, а также показывать стабильный результат в процессе всей классифицируемой дистанции в соревнованиях по картингу, которая, согласно п. 14.13.1 Национальных спортивных правил по картингу составляет не менее 22 км». Ввиду этого, при подготовке картингист должен включать в свою тренировку упражнения на развитие основной выносливости и выносливости на скорость. Также при аэробной тренировке гонщик должен максимально активизировать и нагрузить верхнюю часть тела, так как во время гонки основную нагрузку на себя принимают мышцы шеи, плеч, рук, спины, груди и пресса. Развитие верхней части туловища обеспечивает плавность пилотирования, поскольку развитый мышечный корсет картингиста позволяет удерживать карт на высокой скорости при прохождении различных поворотов, а также исключает резкие движения рулем, которые часто возникают при усталости картингиста.

Тренировка, направленная на развитие выносливости гонщика, должна быть низкоинтенсивной, то есть ЧСС не более 150 ударов/мин, а также длительной (час-полтора). Комплекс упражнений на выносливость составляют: бег на длинные дистанции, лыжи, плавание, гребля и другие. В случае невозможности тренировки на улице либо в бассейне, картингисту следует заниматься на кардио-тренажерах, таких, как беговая дорожка, эллиптический тренажер, гребной тренажер [1].

Выносливость в этом виде спорта играет большое значение, так как тренировки направленные на развитие этого физического качества увеличивают рабочий объема клапанов сердца, наращивание и открытие сети капиллярных сосудов, а также улучшение способности организма расщеплять жиры и молочную кислоту в мышцах. Благодаря этому уровень молочной кислоты в организме снижается, и энергетических запасов мышц хватает на более длительное время на расщепление жиров при повышении нагрузки для источника энергии [3].

Во время ускорения и резкого торможения картингист испытывает значительные перегрузки, и для того, чтобы справиться с ними, ему необходим развитый мышечный корсет, развивать который позволяет силовой тренинг. Так, целью силовой тренировки является адаптация мышц гонщика к нагрузкам, а также улучшение скорости действия мышц.

Данной цели можно добиться только с помощью тренировок на длительную силу и быструю силу. Для картингиста наиболее приоритетным является развитие мышечного корсета верхней части туловища, мышц пресса, а также икроножных мышц. Тренировка на длительную силу проводится с нагрузкой до 30%, в спокойном темпе, при этом упражнения должны быть многоповторными, то есть с наибольшим количеством повторений. Это могут быть такие упражнения, как отжимания, жим штанги лежа, на наклонной скамье, отжимания на брусьях, подтягивания, сгибания и разгибания рук на бицепс, упражнения на мышцы плеч и предплечий и другие упражнения. Также

силовой тренинг картингистов включает и некоторые специфичные упражнения, одним из которых является следующее: гонщик надевает шлем, ложится на скамью (кровать) так, чтобы шея была навесу и выполняют движения головой вперед и назад, тем самым тренируя мышцы шеи. Данное упражнение при подготовке картингистов особенно необходимо, так как во время езды на карте мышцы шеи испытывают сильное напряжение и быстро устают в виду того, что на голове картингиста надет шлем, вес которого составляет около 1,5-2 кг. Также большое напряжение во время пилотирования карта испытывают пальцы и кисти гонщика, поскольку спортсмен не только выполняет различные повороты, но и должен выживать сцепление, переключать передачи (при их наличии) – все это усложняется тем, что все эти действия картингист должен производить быстро, на высокой скорости. Поэтому для тренировки мышц кисти картингисты используют эспандер.

При проведении тренировки на развитие быстрой силы картингисты также выполняют вышеперечисленные упражнения, но с более высокой нагрузкой (30-60% от максимальной). Количество повторений сокращается и уже составляет 1-10 повторений, при этом темп выполнения упражнений должен быть высоким. Длительность тренировки сокращается и не превышает одного часа. Целью тренировки на развитие быстрой силы является развитие способности нервной и мышечной системы действовать одновременно, что особенно необходимо во время гонки, когда картингисту нужно принимать быстрые решения и предвидеть обстановку наперед. Например, разворот соперника впереди, аварийная ситуация на трассе, либо занос карта в случае, если гонщик «перетормозил» перед поворотом и т.д.

Таким образом, хорошая физическая подготовленность картингистов снижает негативное действие перегрузок на их организм, способствует повышению концентрации во время гоночных заездов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт. сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
2. Струганов С.М. Значение развития физических качеств на соревновательную деятельность картингистов / С.М. Струганов, К.А. Романюк / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / редкол. : С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2017. – С. 219-221.
3. Струганов С. М. Организация учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях системы МВД России: учеб.-метод. пособ. / С. М. Струганов, А. В. Балашов, А. Н. Толстихин. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. — 89 с.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА У ОЛИМПИЙСКИХ АТЛЕТОВ ИЗ НОРВЕГИИ

Р.С. Саурский, А. Д. Ацута

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

Во все времена подготовка олимпийских атлетов сопровождалась огромными физическими нагрузками, которые в свою очередь позволяли добиться заметных результатов в том или ином виде спорта. Но не всегда такие нагрузки бывают эффективны, ведь иногда нужны более легкие и менее затратные способы для достижения желаемой цели в самые короткие сроки. Некоторые аспекты зависят от тренеров, другие в свою очередь от самих атлетов. Этот факт не отменяет того, что все это считается – допингом, который употребляют лыжники-чемпионы из Норвегии.

Все началось с того, что за несколько дней до начала Олимпийских Игр в Пхенчхане олимпийцы из Норвегии завезли с собой более 6 тысяч препаратов против астмы. Около трети которых были запрещены всемирным антидопинговым агентством (WADA). Если же взглянуть со стороны на данную проблемы, то выясняется, что астматики есть не только в Норвегии, но и в других странах, таких как Финляндия, Швеция, Россия. Только странность заключается в том, что остальным странам был частично или вовсе запрещен ввоз препаратов для этой болезни. Среди лекарств, находящихся у норвежской сборной, оказалось около 2000 доз препарата симбикорт, по 1000 — препаратов альвеск, сальбутамол и атровент, а также 350 доз вентолин. У норвежцев в 1992 году две трети олимпийских медалей выиграла лыжники, у которых наблюдалась астма. Норвегия — страна с небольшим количеством населения, самым чистым воздухом и вся сплошь напичканная экологическими технологиями — некий заповедник астматиков. Что же делает норвежских биатлонистов и лыжников поголовно таких выносливых и страдающих от астмы победителями.

Во-первых, необходимо разобраться что же из себя представляет эта болезнь. Со слов работников поликлиники, бронхиальная астма – это нередкое бессменное заболевание, прогрессирующее в дыхательных путях. Основные свойства астмы, по которым возможно найти развитие болезни – одышка, кашель и удушье, проводящийся во время всего лечения астматика. С древнегреческого языка болезнь определяется как «тяжёлое дыхание, одышка». Болезнь была найдена в давние времена, еще во время жизни Гиппократ, после длительного изучения астмы сегодня лечение на достаточно высоком и эффективном уровне.

Симптомы проявляются тогда, когда на клетки здорового человека, происходит отрицательное воздействие на бронхи, вследствие попадания аллергенов, вызывающих патологии.

Как бы ни пытались люди доказать невиновность и непричастность к употреблению лекарств против астмы, все же был случай, лыжник Мартин Йонсруд Сундбю в июле 2016 года был признан виновным в нарушении антидопинговых правил, лишен титула победителя лыжного марафона «Тур де Ски-2015» и дисквалифицирован. После «Тур де Ски-2015» в допинг-пробе лыжника нашли вентолин. Препарат входит в список запрещенных, однако его можно принимать по назначению врачей, если спортсмен страдает астмой в тяжелой форме. «Я всегда конкурировал на чистых и честных условиях. Надеюсь и верю, что этот случай не будет иметь серьезных последствий ни для моей дальнейшей карьеры, ни для подготовки к предстоящему сезону», – заявил Мартин Йонсруд, но так и не был оправдан. «Думаю, что многие завершат карьеру, если лекарство от астмы будет запрещено», – сказала прошлой весной Марит Бьорген.

В любой аптеке препараты продаются в свободном доступе, так почему они ограничены в употреблении, дело в том, что при указанном использовании его в течении дня допускается определенное количество “пшиков”, при большем количестве потребления оно вызывает анаболический эффект, повышает силу и увеличивает потребление жиров в организме. Поэтому стоит пропускать мимо ушей такие утверждения, как «увеличивает количество кислорода в легких». Пора раз и навсегда отбросить глупые стереотипы и, наконец, разобравшись, навсегда забыть о «норвежцах-астматиках».

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, С. Н. Бронхиальная астма в таблицах и схемах / С. Н. Авдеев. - М. Атмосфера, 2005. - 48 с. (Шифр 616.248 А 18).
2. Клинические рекомендации. Бронхиальная астма у взрослых. Атопический дерматит. [руководство] / под ред. А. Г. Чучалина. - М. Атмосфера, 2002. - 272 с. (Шифр 616.248 К 49).
3. Авдеев, С. Н. Безопасность длительнодействующих бета2-агонистов при бронхиальной астме / С. Н. Авдеев, Л. М. Огородова, Е. С. Куликов // Пульмонология. - 2007. - N 3. - С. 110-121.
4. Архипов, В. В. Клинико-экономическая модель базисной терапии бронхиальной астмы / В. В. Архипов, А. Н. Цой, Е. В. Гавришина // Клинич. медицина. - 2007. – N 2. - С. 63-67.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Д.О. Соболев, Т.А. Большакова

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

Рост спортивного мастерства требует расширения круга средств и методов подготовки, повышающих эффективность тренировочных занятий без значительного возрастания объема и интенсивности тренировочной работы, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена. Совершенствование же мастерства велосипедистов, рост их спортивных результатов, как и в других видах спорта, достигается в основном, за счет увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Однако, адаптационные возможности организма не беспредельны. Именно поэтому мы порой наблюдаем срывы и травмы на тренировках и соревнованиях, особенно на тренировочном этапе. В силу этого, все большую значимость приобретают проблемы поиска новых средств и эффективных методов тренировок по развитию скоростно-силовых способностей, особенно на тренировочном этапе в велосипедном спорте.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов на занятиях велоспортом.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет занимающихся велоспортом.

Цель исследования состоит в выявлении наиболее эффективных средств, методов и построения на этой основе комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у юношей 14-15 лет занимающихся велоспортом.

Изучение литературных источников по теме нашего исследования позволило сформулировать задачи, решение которых и стало главной целью предпринятого нами изыскания.

В отличие от стандартной методики мы варьировали нагрузку: изменили длительность серии до 4 минут, увеличивая при этом интенсивность выполнения упражнений и тем самым, делая упор на аэробные перестройки в функциональных системах при конкретной двигательной деятельности, а так же для развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет занимающихся велосипедным спортом на тренировочном этапе, мы использовали следующие упражнения с отягощениями:

1- бег с отягощением (утяжелители-1 кг. на ногах, 200 гр. на руках) на дистанции 2000 м.;

- 2- выпрыгивание вверх с отягощением 1 кг. на ногах от 1 до 5 раз и обратно (от 5 до 1);
- 3- прыжки через скакалку с отягощением на ногах и руках (3 подхода по 1 минуте);
- 4- 10 минутный бег по лестнице (вверх и вниз) с отягощением на ногах;
- 5- прыжки с места в длину с отягощением на ногах.

Таблица 1

Сравнительные результаты по количеству оборотов за 30 секунд в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента на велосипедном станке

Группы	Результаты					
	1	2	3	4	5	6
Экспериментальная	49	50	48	51	49	50
Контрольная	55	54	53	58	55	53

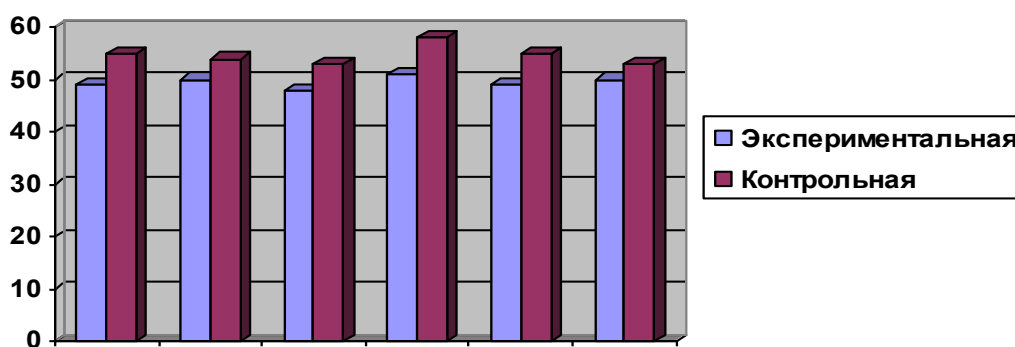


Рис. 1. Сравнительные результаты по количеству оборотов за 30 секунд в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента на велосипедном станке

Таблица 2

Сравнительные результаты по количеству оборотов в минуту в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента на велосипедном станке

Группы	Результаты					
	1	2	3	4	5	6
Экспериментальная	72	70	71	74	72	75
Контрольная	57	56	55	57	55	56

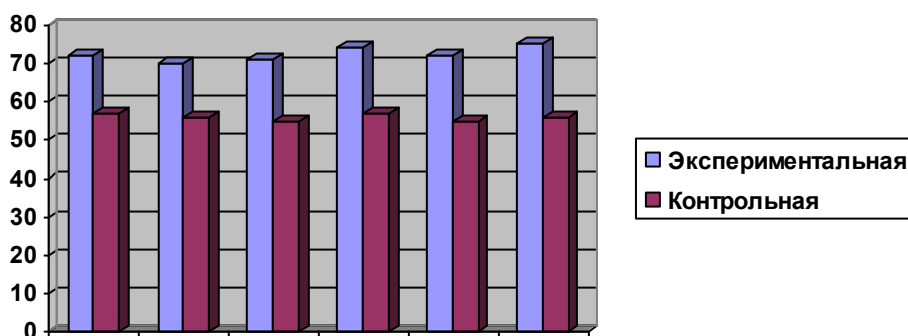


Рис. 2. Сравнительные результаты по количеству оборотов в минуту в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента на велосипедном станке

На основании проведенного исследования можно сказать, что акцент на развитие скоростно-силовых способностей в велосипедном спорте, на тренировочном этапе закладывают фундамент для дальнейших спортивных успехов.

В ходе анализа проведенного исследования, приходим к выводу, что включение в тренировочный процесс упражнений с отягощениями оказывает эффективное влияние на развитие скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-15 лет на тренировочном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипов Е.М. , Седов А.В. Велосипедный спорт [Текст] / Е.М. Архипов, А.В. Седов – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожнов. – Киев; Здоровья, 1987, – 224с.

ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ «ВЕЕРНЫЙ БЕГ»

Д.С. Старицын, С.М. Струганов

Россия, г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Постановка проблемы. Координация, как один из пяти основных компонентов врожденных морфофункциональных особенностей организма, достаточно изучена на сегодняшний день (В.И. Лях, Н.А. Бернштейн, В.А. Романенко, В.Н. Платонов и др.). Учеными выявлено, что понятие

координация в сфере физической культуры и спорта имеет общее и многогранное значение, включающее в себя довольно много различных частных компонентов [1, 2, 3]. Координация не существует изолированно, а является комплексным психофизиологическим и нейрофизиологическим механизмом осуществления определенной двигательной активности соответствующей структуры [3, 4].

Челночный бег, как средство определения координационных способностей человека издавна используется как в учреждениях общего среднего образования, так и в высших учебных заведениях. Однако, нельзя не согласиться с утверждением профессора В.А. Романенко (2005), который детально, на уровне механизмов, поясняет о явном несоответствии нейро- и психофизиологической основы осуществления двигательной активности в данном тестовом задании, с заявленным определением таким образом координационного компонента [3]. Эффективным способом решения проблемы, оговариваемой профессором В.А. Романенко (2005), является поиск, изучение и внедрение в тренировочный процесс современных, модернизированных и качественных тестовых заданий, и физических упражнений [4].

Методы и материалы. В работе использовались методы:

- Анализа литературных источников.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Математико-статистическая и аналитическая интерпретация.

Исследовательский проект складывался из трех взаимосвязанных этапов в течение 2015/2016 и первой половины 2016/2017 учебно-тренировочного года, в каждом из которых решались определенные задачи.

На первом исследовательском этапе мы проводили анализ, насколько эффективен и удобен, для использования тестовый элемент «Веерный бег». Выявляли соответствие применительно к контролю и развитию определенных двигательных способностей. Эксперимент состоял из контроля № 1 и контроля № 2 одной группы испытуемых мальчиков спортсменов по армейскому рукопашному бою в возрасте 12-14 лет (n=72) в режиме программы соревнований по спецтехнике по армейскому рукопашному бою. Испытуемые имели приблизительно одинаковый уровень физической и технико-тактической подготовленности, стаж занятий, спортивную и техническую квалификацию. Предполагаемый итог данной исследовательской задачи – определить информативность и надежность разработанного тестового задания и выявить технические и организационные нюансы повышения качества и удобства проведения тестирования. Особенности условий выполнения тестового задания: расстояние от главной стойки до контрольных стоек составляет 3 метра; расстояние между метками составляет 1,5 м, расположение контрольной и 5-ти вспомогательных меток имеет веерообразную форму (рис. 1).

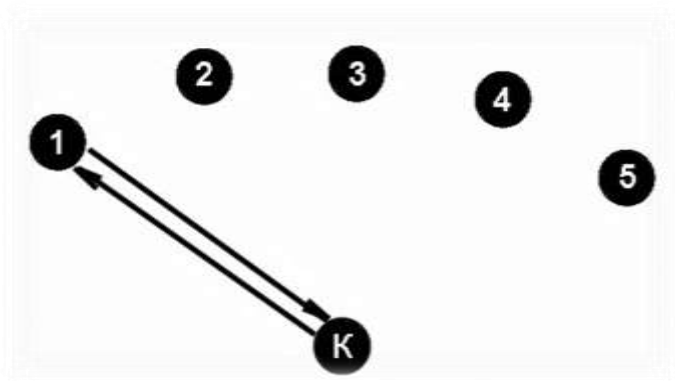


Рис. 1. Расположения меток и направление движения спортсмена в тестовом задании «Веерный бег» 10×3 м.

Задача – поочередно перенести все кубики, расположенные на вспомогательных метках в кольцо главной метки и обязательно зафиксировать их в ней. Учитывается время с момента старта до зафиксированного 5-го кубика в кольце (Сотые доли секунд).

Участник выполняет упражнение по свистку.

Последовательность переноса кубиков к контрольной метке произвольная.

Участнику предоставляется возможность выполнить одну попытку.

В случае пересечения кубиком ограничительной линии кольца контрольной метки, испытуемый обязан вернуться и положить его внутрь круга.

Испытуемый начинает выполнять тестовое задание по свистку исследователя в результате чего запускается отсчет времени и останавливается время в момент фиксации пятого кубика в кругу контрольной метки.

Второй этап основан на сравнении зависимых показателей уровня развития определенных двигательных способностей с вариативностью дозирования выполнения тестового задания «Веерный бег», описанного выше, для целесообразного осуществления контроля физической подготовленности необходимой направленности юных спортсменов. В данном случае отобраны две контрольные группы спортсменов ($n=36/n=36$) в возрасте 12–14 лет, которые проходили тестовое испытание на фоне мотивированности отбором на предстоящую спартакиаду города Чита по армейскому рукопашному бою. Тестирование проходило в период завершения спортсменами группы «А» подготовки скоростно-силовой направленности в сочетании с анаэробной выносливостью, а так же спортсменами группы «Б» после тренировочного мезоцикла координационной и специальной анаэробной производительности. Обе группы тестировались на специально подготовительном и на предсоревновательном этапах второго цикла двухциклового планирования подготовки в макроцикле. В данном случае, для определения показателей координационной подготовленности в первом тестировании применялось

дозирование – 10×3 м, иначе говоря, расстояние от контрольной метки до пяти вспомогательных меток составляет 3 м. Координационный акцент здесь обусловлен наличием оперативного перестроения движений с последующим и часто возникающим разворотом, что является следствием бега на непродолжительных отрезках дистанции. Во втором контрольном испытании спортсмены выполняли тестовое задание идентичное по структуре в режиме 10×5 м, что в большей степени соответствует скоростно-силовой выносливости с добавлением координационного компонента.

Третий этап нашей работы обусловлен исследованием возможных структурных изменений и дополнений в тестовом задании. Таким образом, мы добавили несколько координационных компонентов, усложняющих выполнение теста. Структура дополнения в оборудовании тестового задания включала: вспомогательные метки выполнены в форме закрепленных колец, контрольная (главная метка) выполнена в виде полосы, перпендикулярной направлению движения. На полосе контрольной метки располагаются 5 кубиков, подписанных от 1 до 5 каждый в отдельности. Кубики выкладываются в произвольном порядке цифрами книзу. За каждой из вспомогательных меток расположен стул спинкой к испытуемому, на которой закреплен лист минимум формата А₄ с цифрой от 1 до 5 последовательно. Дозирование данной вариации веерного бега составляет 10×4 м. Причем, старт и финиш испытуемого обозначен полукруглой линией радиусом 1.5 м с центром в зоне контрольной метки. Выполнение тестового задания: испытуемый стоит на линии старта лицом к кубикам (контрольной метке), по свистку исследователя он выполняет бег к кубикам, берет в руку любой и бежит к вспомогательной метке с цифрой, соответствующей цифре на кубике. Кладет кубик в круг (в качестве круга можно использовать кольцо или детский обруч, закрепленные на полу каким-либо способом). Результат фиксируется с момента свистка и запуска секундомера до фиксации пятого кубика в кольце вспомогательной метки. Для определения надежности тестового задания и информативности показателей проводились тест № 1 и тест № 2 (ретест).

Результаты и их обсуждение. Результирующие значения первого исследовательского этапа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные показатели (средние значения) в тестовом задании «Веерный бег» и ретесте в идентичных условиях

Значения	Контроль № 1 (тест), с	Контроль № 2 (ретест), с
Количество испытуемых	36	36
$\bar{X} \pm \sigma$	14,93±0,72	14,75±0,73
P	≥ 0,1	

Показатели, выявленные в ходе тестирования, более чем убедительно отображают статистическую надежность и информативность получаемых в

итоге результатов. Как видно, численные показатели детей в контроле № 1 и контроле № 2 практически не отличаются. Статистически достоверных различий не выявлено при уровне статистической значимости $P \geq 0,1$.

Данные соотношения направленности нагрузки на тренировочном этапе с показателями контроля в тестовом задании «веерный бег» определенного дозирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результирующие значения контроля показателей физической подготовленности спортсменов по армейскому рукопашному бою

Специально-подготовительный этап				Предсоревновательный этап			
Контроль № 1 (10×3 м, с)				Контроль №2 (10×5 м, с)			
Выборка А (n=36)		Выборка Б (n=36)		Выборка А (n=36)		Выборка Б (n=36)	
x	14,6	x	13,9	x	21	x	24
±σ	±1,14	±σ	7±0,32	±σ	,4±2,38	±σ	,7±1,79
$P \geq 0,1$				$P \leq 0,02$			

В результате данного исследования выявлено, что те спортсмены, которые тренировались с направленностью соответствующей дозированию нагрузки и условий выполнения тестового задания «веерный бег» показали лучший результат. Статистически достоверных различий между двумя выборками в первом исследовании не выявлено, однако во втором, определен существенный показатель статистически значимых различий результирующих значений испытуемых «А» и «Б». Исходя из этого, можно предположить, что поскольку варьирование условиями и дозированием нагрузки позволяет определить и контролировать уровень подготовленности соответствующей направленности, то и при рационально продуманном методологическом подходе при использовании «веерного бега» как тренировочного средства – целенаправленно развивать двигательные способности.

Результаты третьего исследовательского этапа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели в тестовом задании «веерный бег» при изменении условий выполнения

Значения	Контроль №1 (тест), с	Контроль №2 (ретест), с
Количество испытуемых	36	36
$X \pm \sigma$	23,0±2,02	22,6±1,50
P	$\geq 0,1$	

Как видно из результатов тестирования результирующие значения при повторном контроле практически не изменились, что свидетельствует о надежности и информативности теста, и возможности использования

подобной структуры двигательного задания в тренировочном и учебном процессах.

Заключение. Продолжительный исследовательский проект, позволил эмпирическим методом доказать практическую значимость предложенного к изучению физического упражнения «веерный бег». Результаты исследований позволили определить целесообразность его использования в тренировочном и учебном процессах с людьми различных возрастных групп варьируя при этом нагрузкой и изменяя структуру упражнения достигая определенных поставленных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
4. Струганов С. М. Организация учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях системы МВД России: учеб.-метод. пособ. / С. М. Струганов, А. В. Балашов, А. Н. Толстихин. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. — 89 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

А.С. Тонкачев

Россия, г. Уфа, Башкирский государственный медицинский университет

Одной из важнейших составляющих тактической подготовки кикбоксеров является уровень спортивного мастерства, который выражается в необходимости распознать рисунок и тактику боя противника, выбрать правильный вариант ответа на создавшуюся ситуацию и оперативно принять решение. [1]. К сожалению, в практической работе тактике отводится незначительное время. Здесь возникают явные противоречия между требованиями соревновательной деятельности и реальным тренировочным процессом, от которых зависит спортивная результативность [2; 6].

Известно, что практическая реализация тактической подготовленности предполагает создание полного представления о поединке, формирование индивидуального стиля тактики кикбоксера, решительное и своевременное использование своих тактических знаний и умения во время введения боя. На эти компоненты и необходимо уделить больше внимания во время тренировочного процесса спортсменов. Основу спортивно-тактического

мастерства составляют тактические знания, умение, навыки и качества тактического мышления [1; 5].

Существует единое понятие тактики, которое определяет стиль бойца и рисунок боя, помогает спортсмену в достижении победы. Особенностью в кикбоксинге является прямой контакт соперников, который выражается в прямых физических воздействиях друг на друга. Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предугадывать их. Чтобы спортсмену выиграть бой требуется развитое тактическое мышление, которое поможет ему в своевременном конструировании плана ответа удара сопернику. Необходимо мысленно составлять план действий в зависимости от квалификации и действия соперника. Реагировать на действия соперника и тем более предугадывать их возможно лишь при хорошей физической подготовки и разнообразной технике.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что тактика в кикбоксинге характеризуется искусством надлежащего применения спортсменом боевых навыков и умений, физических возможностей, психологической подготовки, обязательное развитие и усовершенствование индивидуальных схем боя спортсмена, мысленное представления картины боя, навыков и умений спортсмена. Поэтому необходимо во время тренировочного процесса уделять больше внимания тактической деятельности спортсмена, развивать его индивидуальный рисунок боя, тренировать умения быстро и эффективно строить ход ответного удара сопернику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 1995. С. 141-142.
2. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера: учебник М.: Физкультура и спорт, 1970. 103 с.
3. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёра // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. С. 9-12.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1986. 186 с.
5. Харре Д. Учение о тренировке: Введение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д.Харре: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1971. 328 с.

ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ ПРИ ВОСПИТАНИИ ГИБКОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

П.В. Хомколов, А.А. Абуздина

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Повышение результативности соревновательной деятельности требует комплексного подхода к физической подготовке, одной из важнейших составных частей спортивной тренировки [5].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой [1]. Другими словами, гибкость - это максимальный диапазон движений в одном суставе или в нескольких.

Особое значение развитие гибкости обусловлено тем, что происходит улучшение общего состояния здоровья, кровообращения и питания тканей, снижается мышечная усталость, улучшается нервно-мышечная регуляция. Кроме того, снижается риск получения травм. Мышцы выполняют работу растягиваясь и сокращаясь. Если мышца не расслаблена, при растяжении она может получить разрыв. Кроме того, наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий.

Оптимальная амплитуда, направление и напряжение мышц определяется эластичностью и длиной мышц, связок, сухожилий, подвижностью суставов, способностью мышц антагонистов к расслаблению и напряжению при выполнении упражнений, работой нервной системы [4].

Способность достичь определенной амплитуды не только свойство, но и навык, а значит, его можно тренировать.

Степень развития различных видов гибкости определяется спецификой спортивной двигательной. В таких видах спорта, как акробатика, гимнастика, прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание – воспитание гибкости занимает ведущее место в организации подготовленности спортсменов [2]. В легкой атлетике гибкость играет также важную роль, это качество необходимо прыгунам, барьеристам наряду с другими двигательными качествами. Для бега важна подвижность и стабильность бедер, коленного сустава и стопы [3]. Амплитуда работы бедер обеспечивает широкий шаг, легче заброс и приземление ноги. Без обеспечения достаточной амплитуды движения, снижается экономичность техники, свобода бегового шага, что, в свою очередь, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности.

С целью изучения особенностей учебно – тренировочного процесса легкоатлетов мы провели педагогическое наблюдение, с помощью которого получили и данные об объемах и упражнениях для развития гибкости.

Фактический материал свидетельствует, что воспитанию гибкости уделяется недостаточно времени. Как правило упражнения на гибкость включаются в подготовительную часть, после разминочного бега. Собственно, упражнения не отличаются многообразием (в основном, это махи, наклоны), ребята выполняют их самостоятельно.

Наблюдение проводили в группах начальной подготовки. Возраст 9-12 лет еще является сензитивным для развития гибкости. Затем гибкость стабилизируется, и, если целенаправленно не развивать ее в этот период она начинает прогрессивно ухудшаться. Это не значит, что после 12 лет невозможно развить максимально необходимый уровень гибкости, однако этот процесс потребует больших усилий[6].


Развивают гибкость с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивания мышц и связок). Для этого идеально подходят упражнения из йоги, пилатес, гимнастические растяжки. Скорость и качество бега гарантировано улучшатся, если систематически выполнять упражнения на гибкость. На мобильность суставов лучше делать в разминке, статические растяжки — после тренировки.









Мы предлагаем упражнения для совершенствования воспитания гибкости с помощью проприоцептивного стретчинга (таблица 1).

Проприоцептивная растяжка - это принудительное растягивание полностью сокращенной мышцы, насколько позволяет сустав. Основан на поочередном напряжении и растяжении мышцы. Используемая комбинация растяжения и сокращения способствует расслаблению мышцы, за счет чего поддерживают ее в тонусе. При расслаблении повышается гибкость за счет того, что уменьшается внутреннее напряжение как в мышцах, которые помогают движению сустава в нужном направлении так и мышцам антагонистам. Выполняют эти упражнения в парах.

Таблица 1

Упражнения для совершенствования с воспитания гибкости

	Упражнение	ОМУ
1.	И.П. - стоя, рука согнута в сторону - давим друг другу на ладонь - сопротивление - расслабить и снова отводим руку	Руки партнера должны быть на уровне груди 
2	И.П.- стоя спиной друг к другу, один берет друг о за предплечье, выполнить	Следить, чтобы поясница не прогибалась, тянуться к центру груди

	шаг вперед	
3	И.П.- стоя лицом друг к другу, ладони на плечи. Выполнить наклон, надавить на плечи, затем пытаемся подняться при сопротивлении партнера, затем снова расслабится.	
4	И.П.- стоя согнувшись, партнер оказывает сопротивление на плечи	Стараться ставить пятку на пол 
	И.п. – сед, руки назад в замок, разведение локтей. В момент предельного растяжения, выполняющий начинает сопротивляться партнеру, далее – расслабиться и «повинуюсь давлению партнера», который он оказывает на локти, убрать сопротивление и отвести локти назад.	Следить, чтобы человек, который выполняет упражнение не прогибался в пояснице 
	И.П. – сед ноги врозь взявшись за руки. Партнер тянет за руки вперед, выполнить наклон.	
	И.П.- сед, опираясь друг другу в стопы взявшись за запястье, на выдохи один тянет другого.	
	И.П.- лежа на спине поднять прямую ногу, отводим колено в сторону.	Голень перпендикулярно полу 
	И.П.- тоже. При сопротивлении толкать ногу от себя.	

<p>И.П.- лежа на спине, руки вверх в сторону, поднять правую ногу и положить ее влево</p>	<p>Партнер одной стопой держит бедро другой стопу.</p> 
<p>И.П. лежа на спине согнув ноги, поднять колено на вверх, стопы тянем к ягодицам. При сопротивлении толкать колено вниз.</p>	<p>Не делать большого прогиба в пояснице</p> 
<p>И.П.- сед ноги врозь, пятки вместе, партнер давит на колени, выполнить наклон.</p>	

При выполнении упражнений рекомендуем соблюдать дозировку по 30 секунд (5 секунд растяжение при расслаблении - 5 секунд сопротивление - 5 секунд повторное растяжение при расслаблении, повторить 2 раза). Во время выполнения необходимо общаться друг с другом, чтобы знать добавить или снять напряжение. Не допускать резкой, «рвущей» боли.

Проблема совершенствования воспитания гибкости у легкоатлетов является весьма актуальной. Упражнения на гибкость, как и упражнения на силу, должны войти в серию ежедневных упражнений легкоатлета. Кроме того, упражнения, улучшающие гибкость, необходимо включать в каждую тренировку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Талага. Е.В. «Энциклопедия физических упражнений» - М.: 2002г.
2. Матвеев Л.П. 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. - М.: ФиС, 1991.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания» - М., 1976г. 67 с.
4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена» - М,1970г.
5. Смирнов В. «Спортсменам о воспитании гибкости» - М, 1970г.
6. Платонов В.Н., Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования. / В.Н. Платонов, М.М. Булатов. - Киев, 1992.
7. Ссылка на web-страницу: «Комплексы упражнений, используемые для развития гибкости» [Электронный ресурс]. Режим доступа:

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Д.А. Царёв, О.В. Дулова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Тяжёлая атлетика – один из силовых видов спорта, в котором атлеты выполняют подъемы штанги над головой, так же этот вид спорта, является олимпийским. Соревнования по тяжёлой включают в себя два упражнения: рывок и толчок. [1]

Гибкость, или подвижность в суставах - важный компонент физической подготовленности тяжелоатлетов. Развитие гибкости, как и других физических качеств, имеет у тяжелоатлетов свою специфику, соответствующую требованиям тяжелоатлетического спорта. [2]

Тяжелая атлетика, является очень травма опасным видом спорта. Этих самых травм огромное количество. Чаще всего травмы появляются в пояснице, коленном, голеностопном и локтевом суставах.

Американские спортивные врачи, Калхун и Фрай, наблюдавшие профессиональных тяжелоатлетов в Олимпийских спортивных центрах США в период с 1990 по 1995 года проводили исследования в области травматизма у тяжелоатлетов. Результаты показали, что за этот 5-тилетний период было выявлено у атлетов 873 травмы, 560 (64,2%) из которых были классифицированы, как спортивные, а 313 (35,5%) не были связаны со спортивной деятельностью. По локализации больше всего наблюдались травмы поясницы, колен и плеч, которые в сумме составляли 64,8% от всех выявленных спортивных травм. Среди типов травм преобладали растяжения мышц и тендиниты (воспаление и дистрофия ткани сухожилия), которые в сумме составили 68,9% от общего процента травм. Анализ самых частых травм по локализации и типу показал, что среди травм поясницы и плеч больше всего распространены растяжения мышц (75% и 55% соответственно), а среди травм колен - тендиниты (85%). Исследование характера травмы показало, что среди рассмотренных тяжелоатлетов острые травмы (59,6%) преобладали над хроническими (30,4%). В то же время по локализации данные расходятся - в травмах спины и плеч преобладают острые травмы (58,6% и 67,7% соответственно), тогда как в травмах колен больше было хронических травм (47,7%). Как можно заметить, благодаря этим исследованиям, чаще всего среди

травм встречаются растяжения мышц, как в пояснице, так и в плечевых отделах. Реже же встречаются травмы голеностопного и лучезапястного суставов. [6]

Повреждения мышц в тяжелой атлетике. У тяжелоатлетов чаще всего повреждаются мышцы туловища, длинные мышцы, выпрямляющие спину, а также мышцы и связки в области плечевого пояса. Часто травмируются также участки двуглавых мышц плеча, передняя зубчатая и ромбовидные мышцы.

Повреждения коленных суставов в тяжелой атлетике. Чаще всего тяжелоатлеты страдают хроническими заболеваниями колена, обусловленные чрезмерными нагрузками в период долгого времени.

Повреждения плечевых суставов в тяжелой атлетике. У тяжелоатлетов встречается тендопатия сухожилия двуглавой мышцы и тендопатия надостного сухожилия, которая часто возникает из-за удержания штанги слишком далеко за головой, т.е. вес оказывается смещенным за ось тела. Отмечаются также воспаления субакромиальной сумки и артроз акромиально-ключичного или плечевого сустава.

Повреждения кистей в тяжелой атлетике. Повреждения в области кисти наблюдаются, прежде всего, во время тренировок с произвольным весом. Повреждения могут возникнуть при чрезмерном растяжении и при одновременном действии продольной силы или чрезмерном выпрямлении в сочетании с дополнительной пронацией. [6]

Чтобы минимизировать количество травм, необходима их профилактика, но, не смотря на обширную научно-методическую базу, долгую историю развития и становления, использование в тренировочной, соревновательной, научно-исследовательской деятельности последние достижения науки и техники, вопросы профилактики являются, актуальными и по сей день. Главная профилактика травматизма, прежде всего, составляет правильная техника выполнения упражнений, но как нам кажется, профилактикой травматизма может служить повышения уровня гибкости спортсмена, посредством развития этой гибкости. [4]

Исследования в области развития гибкости показали, что наиболее часто встречаются травмы у тех тяжелоатлетов, которые не включают в свои тренировки упражнения на гибкость [2; С. 141-143].

Ограничение гибкости, особенно наблюдаемое у спортсменов силовых видов спорта появляется вследствие односторонней мышечной гипертрофии (в частности, ограничение сгибания-разгибания локтевых суставов, вращения-сгибания тазобедренных суставов, а также сгибание коленных суставов), должно сопровождаться растягиваниями на тренировках, а также включением в занятие те виды спорта, которые способствуют улучшению функции сердечнососудистой системы и системы кровообращения. [3]

Если спортсмен, к несчастью, все-таки получил травму, растягивание может помочь ему сделать период восстановления более комфортным: доказано, что растягивание уменьшает мышечные боли, а, по мнению многих

спортсменов, и ускоряет выздоровление. Кроме того, в результате повреждения мышцы на ней часто образуется рубец, имеющий крайне низкую податливость и снижающий эластичность мышечной ткани. В подобных случаях растягивающие упражнения могут помочь спортсмену в восстановлении поврежденной мышцы.

Интенсивные занятия спортом, а также высокие требования вида спорта могут усилить дефицит гибкости и мышечной силы вследствие образования рубцов, нарушающей способность мышц эффективно сокращаться и перемещаться в естественном диапазоне движения. Эффективное выступление требует движений в полной амплитуде и адекватной гибкости суставов. В то же время, это снижает риск для спортсмена получить травму и предупредить её в дальнейшем. Нормальное мышечное напряжение и адекватное растяжение помогают защищать организм от травм. [6]

Упражнения на растягивание следует часто использовать как разминку и как заминку. Это объясняется тем, что эти упражнения увеличивают гибкость, снижают количество мышечно-сухожильных травм, улучшают спортивную деятельность и предупреждают возникновение болезненных ощущений в области мышц.

Главной проблемой большинства методик растягивания является то, что последствия растяжки очень быстро проходят после завершения упражнения. Структуры движений отличаются высокой степенью специфичности вида спорта. Более того, в многофункциональных мышцах могут быть специфичные задания группы двигательных единиц. Амплитуда движений суставов и гибкость мышц также отличаются своей спецификой. [6]

Разрабатывая комплекс для развития гибкости у тяжелоатлетов, следует предпочитать пассивные пружинистые, маятникообразные и маховые движения. [2]

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия-свободная энциклопедия: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
2. Дворкин Л. С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 141-143.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2
4. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 175 с., ил.
5. Тяжелая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Т99 3-е изд, перераб. и доп/Под ред. А. Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 256 с.. ил.
6. Сайт спортмедицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>

СПЕЦИФИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ У СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Н.Д. Черноярова, О.В. Дулова

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Спринт - один из самых распространенных видов спорта в мире. Это достаточно популярное упражнение на быстроту, которое характеризуется максимальной интенсивностью работы двигательного аппарата, значит, и кратковременностью. [5] Он требует взрывной силы, которая вырабатывается на протяжении многих недель тренировки. Составляющими спринта являются упражнения с повторяющимися кратковременными и быстро нарастающими условиями [3].

Всем хорошо известно, что «спринтерский бег» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы, которая включает в себя дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега. Бег на 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м (мужской и женский), включен в программу Олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов. Исходя из того, что забеги на 60 метров длятся 6-9 секунд, то хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой. [7]

Хочется подчеркнуть, что современная система подготовки бегунов на короткие дистанции характеризуется высокой интенсивностью тренировочного и соревновательного процесса. Можно полагать, что эта тенденция будет развиваться в последующем, определяя неуклонный рост мировых и национальных достижений. [3] В данном виде легкой атлетики добиваются успеха спортсмены различного роста и телосложения, но, как правило, хорошо физически развитые, сильные и быстрые. [1] Результативность в спринтерском беге зависит от того, насколько мощно спортсмен выполняет свои движения и как долго он может удерживать максимальную скорость в процессе бега по дистанции.

Скоростные возможности атлетов в основном зависят от врождённых факторов. [3] Они весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путём - через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., то есть, посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. [8]

На развитие быстроты движения так же положительно влияют специальные скоростные упражнения, ценность которых заключается в том, что они создают условия для выполнения предельно быстрых движений. [4]

Правильно подобранные упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты занимающегося (например, частоты движения ног или быстроты реакции), которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий. Так же они имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности спортсмена или как способность, от которой зависит успех в спорте. [2]

В связи с вышесказанным тема нашего исследования становится особенно актуальной: «Методика воспитания быстроты движения у спринтеров на этапе спортивной специализации».

Объект исследования: спортивная тренировка легкоатлетов на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: методика воспитания быстроты движения у спринтеров на этапе спортивной специализации.

Цель исследования: разработать методику воспитания быстроты движения у спринтеров на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать методику воспитания быстроты движений у спринтеров на этапе спортивной специализации;
3. Апробировать и оценить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статистические методы.

Для воспитания скоростных способностей не следует увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Напротив, большую пользу приносят упражнения с применением вспомогательных технических устройств (рис. 1-5) в чередовании с бегом в обычных условиях. Следует помнить, что скоростные упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Максимально быстрое выполнение упражнения - главный путь воспитания быстроты. [6]



Рис.1. Бег с парашютом



Рис.2. Бег с отягощениями



Рис.3. Скоростная лестница



Рис.4. Бег с резинкой на руках и ногах



Рис.5. Бег с волокушей

В исследованиях В. И. Ляха [2], показано, что все виды скоростных способностей специфичны. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Например, улучшение результата в прыжках в длину скажется положительно на скорости спринтерского бега и других упражнениях, где скорость разгибания ног имеет большое значение. [2]

Таким образом, вспомогательные технические средства воспитания быстроты движения (метод сопряженного воздействия) позволят в процессе совершенствования разученных двигательных действий улучшать их качественную основу, т.е. результативность [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 671с.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. ЛЯХ. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.
3. Озолин Э.С. - Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 159с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Быстрота движений. Упражнения на развитие быстроты движений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru> Информация в открытом доступе
5. Теория и методика физического воспитания и спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – спринт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru> Информация в открытом доступе
6. Тренировка в беге на 100 и 200 метров. Этап начальной специализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://msuathletics.ru> Информация в открытом доступе
7. Украинский легкоатлетический портал. Тренировки. Спринтерский бег. Определение и краткая характеристика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://athletics.in.ua> Информация в открытом доступе
8. Холодов Ж.К., Кузнецов С.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, С.В. кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Направление 4.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ
ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Т.В. Бутакова, Н.А. Булычева

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

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью реабилитации индивидуумов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья. Этот вид физической культуры должен индуцировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные качества и способности. Эти качества и способности будут формировать нормальное жизнеобеспечение, позитивное развитие и способности совершенствования организма, который в силу своего заболевания самостоятельно не способен успешно продвигаться в этих направлениях.

К категории лиц, нуждающихся в ресурсах адаптивной физической культуры, относятся дети с таким заболеванием, как детский церебральный паралич. Такие дети, помимо физического дефекта, испытывают и социальную дезадаптацию. Активно внедряя адаптивную физическую культуру в программу реабилитации таких детей, мы ожидаем достичь *следующих целей*:

1. Сформировать осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
2. Выработать способность к преодолению как физических, так психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
3. Активировать функции систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

4. Создать возможность для преодоления физических нагрузок, возникающих вследствие жизни в обществе;
5. Сформировать потребность быть здоровым, и активно поддерживать здоровый образ жизни;
6. Помочь осознать важность и необходимость своего личного вклада в функционирование современного социума;
7. Развить стремление совершенствовать свои личностные качества;
8. Привить стремление к постоянному повышению умственной и физической работоспособности.

Дети с диагнозом детский церебральный паралич требуют к себе особого подхода. Важно знать ключевые моменты клинической картины данного заболевания, для того, чтобы достигнуть вышеперечисленные цели в реабилитации данной категории пациентов.

Ведущими в клинической картине детских церебральных параличей являются двигательные нарушения. Эти нарушения характеризуются центральными параличами определенных групп мышц, расстройствами координации, гиперкинезами. Двигательные нарушения часто встречаются в сочетании с речевыми и психическими расстройствами, эпилептиформными припадками [2].

Рассмотрим подробно именно двигательные расстройства.

Двигательные нарушения при детских церебральных параличах обусловлены тем, что повышенный мышечный тонус, сочетаясь с патологическими тоническими рефлексам (тонический лабиринтный и шейные рефлексы), препятствует нормальному развитию возрастных двигательных навыков. Тонические рефлексы являются нормальными рефлексами у детей в возрасте до двух-трех месяцев. Однако при детских церебральных параличах их обратное развитие задерживается, и присутствие данных рефлексов значительно затрудняет двигательное развитие ребенка [2].

Следовательно, при реабилитации больных с детским церебральным параличом нужно действовать **в следующих направлениях:**

- Насколько это возможно, подавить влияние патологических тонических рефлексов.
- Необходимо также развивать задержанные рефлексы, способствующие удержанию тела человека в вертикальном положении и становлению нормальных двигательных функций.

Эти особенности следует учитывать при разработке индивидуальных программ реабилитации, чтобы с успехом достичь цели адаптивной физической культуры у детей с детским церебральным параличом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000

2. Бадалян Л.О., Детская неврология [электронный ресурс]. – Режим доступа <https://studfiles.net/preview/6187381/> (дата обращения 22.03.2018)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ПРИНЦИПЫ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Е.М. Варабулайнен

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №45, Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Ухудшение состояния здоровья детей можно и нужно рассматривать как угрозу национальной безопасности страны, поскольку этот фактор неизменно скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве будущих поколений [2].

Новая методология и методика распределения школьников на группы для занятий физическими упражнениями с учетом уровня здоровья и адаптационных возможностей.

Согласно данным статистики, ежегодно на уроках физической культуры регистрируется 12 – 15 случаев внезапной смерти. Дети, умирали на уроках физкультуры, при справках от врача что самотически здоровы. По данным медицинских осмотров, они были отнесены к основной медицинской группе. Согласно официальным справкам они занимались на уроках физической культуры без ограничений, получали зачеты по нормативам физической подготовленности и имели возможность заниматься разными видами спорта. Поэтому в настоящее время особую значимость приобретает проблема медико-биологического обеспечения школьного физического воспитания, которое проводится специально с целью профилактики случаев внезапной смерти на занятиях физической культурой [1].

По определению В.Ю. Вельтищева (2000) «здоровье – это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, гармоничного единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста».

Многие специалисты предлагают отождествлять понятие «здоровье» с функциональными возможностями и дееспособностью, фактически переходя от статистических показателей нормы к функциональным (используя нагрузочные пробы, наиболее адекватно отражающие биологические варианты

функционирования). Таким образом формируется конкретный подход к измерению здоровья и его оценке на основе показателей функциональных систем [2].

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей, увеличение удельного веса хронических форм заболеваний в процессе обучения, снижение индекса здоровья [3]. Подтверждением тому служат данные статистики по Иркутской области, где заболеваемость детей за период обучения в школе с 2006 г. по 2016 г. выросла на 40 %.

Формирование большинства патологий у детей происходит в период с 10-ти до 14-ти лет. Особое место в этом возрастном промежутке занимают дети, переходящие из начальной школы в среднюю [94, 98, 179]. В своем большинстве это дети 10–12-летнего возраста. В связи с переходом на новую форму обучения особенно важным является изучение адаптационных резервов организма у этой категории детей.

Одним из показателей состояния здоровья детского населения [3] является оценка физического развития, которая положена в основу распределения по медицинским группам для занятий физическим воспитанием. Эта методика подвергается некоторыми учеными и практиками серьезной критике. Согласно мнению ведущих физиологов, мерилем здоровья ребенка является степень адаптивности детского организма, его возможности приспособляться к меняющимся условиям внешней и внутренней среды организма [3].

Сформирован алгоритм: «оценка уровня здоровья– функциональные показатели– персонифицированные программы физического воспитания». Доказано, что с ростом уровня физического здоровья увеличивается уровень двигательной активности на 25,6% и абсолютный показатель максимально достигнутой мощности при выполнении теста PWC170 на 66,8%. Статистический анализ результатов обследования школьников с разными уровнями физического здоровья показал достоверные различия между группами с «безопасным» (высоким и выше среднего) и низким уровнями здоровья ($p < 0,05$).

Научно обоснованы принципы применения персонифицированных программ физических упражнений в процессе физического воспитания на основе критерий для коррекции уровня здоровья детей школьного возраста, применение которых в течение года обусловило адаптационные перестройки, формирующие переход организма ребенка на новый уровень функционирования (более высокий уровень здоровья). Показано, что к концу учебного года увеличилось количество школьников со средним уровнем здоровья (на 9,4%), в том числе за счет снижения количества учащихся с низким уровнем здоровья (на 9,2%). Данные статистически подтверждены ($p < 0,0001$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – С–Пб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Баранов, А.А. Здоровье, обучение и воспитание детей: история и современность (1904–1959–2004) / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М.: Династия, 2006. – 312 с
3. Бахадова, Е.В. Показатели качества жизни как инструмент оценки действенности мероприятий по улучшению здоровья детей в современной России / Е.В. Бахадова, С.А. Стерликов // Вопросы современной педиатрии. – 2007. – Т. 6., № 1. – С. 63.
4. Курьянова, М.А. Предикторная значимость исходных показателей функционального состояния организма спортсменов в оценке эффективности восстановительной коррекции / М.А. Курьянов, Ч.С. Борисевич, И.А. Зайцев, И.С. Деманова // Спорт. медицина. Здоровье и физическая культура: материалы II Всерос. науч.- практ. конф. – Сочи, 2011. – С. 130 – 133.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ПАРАПАРЕЗОМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Л.В. Верницкая

Россия, г. Иркутск, Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Иркутская государственная областная детская клиническая больница

Парапарез нижних конечностей – это неврологический синдром, охватывающий две конечности, характеризующийся не прохождением нервных сигналов и ослаблением мышечной активности вплоть до полного обездвиживания ребенка.

Различают:

Вялый парапарез – состояние организма, при котором прослеживается явно выраженная расслабленность и определенная атрофия мышечных волокон конечности без перенапряжения или их укорочения и постепенное угасание рефлексов.

Спастический парапарез – сочетание ослабленности двигательных возможностей с одновременной спазмированностью или непроизвольной напряженностью мышц.

Причинами возникновения развития парапареза нижних конечностей у детей являются:

- травма позвоночника, спинного мозга или нервных корешков;
- протрузия или грыжа межпозвоночных дисков;
- опухоли спинного мозга различной этиологии;
- абсцесс спинного мозга, его оболочек или эпидурального пространства;
- наследственная генетическая предрасположенность, врожденные аномалии или родовые травмы;
- инфекционные поражения и аутоиммунные заболевания;

- заболевания сосудистой системы. [1]

При всех этих заболеваниях у ребенка наблюдаются:

- двигательные расстройства, которые выражены в проксимальных отделах конечностей. Активные движения телом и конечностями осуществляются с трудом.

- ограничение амплитуды движения из-за слабости мышц.

- снижение или отсутствие сухожильных рефлексов, дряблость, гипотрофия и гипотония мышц.

- резкое нарушение опорной функции нижних конечностей. Дети не могут стоять, ходить или выполняют это с трудом.

- образование контрактур в суставах (сгибательно-приводящие контрактуры в тазобедренных суставах, сгибательные в коленных и голеностопных суставах).

В связи с актуальностью безмедикаментозных методов реабилитации, в медицине развиваются и практикуются всевозможные направления физической реабилитации, восстановления, адаптации и оздоровления детей.

Физическая реабилитация является инструментом тех важнейших преобразований, которые восстанавливают организм и повышают его работоспособность.

Чтобы обеспечить реабилитационный эффект необходимо использовать с лечебной и профилактической целью физические упражнения и природные факторы в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния детей. [3]

К основополагающим принципам физической реабилитации относятся:

- раннее начало комплексной реабилитации;

- непрерывность занятий лечебной физкультурой;

- индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая возраст и тяжесть заболевания.

Целью физической реабилитации детей с парапарезом нижних конечностей является комплексный подход, направленный на восстановления утраченных двигательных навыков и укрепление функций всего организма.

Исходя из общих принципов определены основные задачи, решаемые в физической реабилитации детей с парапарезом нижних конечностей, а именно:

1. Улучшить крово – лимфоотток в мышцах;

2. Устранить суставно – мышечные контрактуры и тугоподвижность;

3. Максимально восстановить двигательную активность ребенка;

4. Улучшить мышечную выносливость для контролируемого поддержания положения тела;

5. Развить координационные способности у детей;

6. Включить в комплекс физической реабилитации упражнения по укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

7. Нормализовать психоэмоциональную сферу ребенка;

8. Восстановить и адаптировать к физическим нагрузкам организм;

9. Обучить родителей индивидуальным физическим упражнениям с учетом особенностей ребенка и дать семье «задание на дом».

К средствами физической реабилитации относятся: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, а так же водные процедуры.

Лечение парапареза нижних конечностей у детей не должно проводиться отдельно от основного заболевания, которое стало причиной этого состояния.

Назначение средств физической реабилитации, последовательность применения её форм и методов определяются характером течения заболевания, общим состоянием ребенка, периодом и этапом реабилитации, двигательным режимом. [2]

Одним из ведущих средств физической реабилитации лечения парапареза нижних конечностей у детей является лечебная физкультура. Упражнения, применяемые для коррекции позы, ходьбы или других нарушений, оказывают определенное воздействие на организм ребенка. Задача специалиста заключается в том, чтобы разработать такой комплекс физических упражнений, который был бы максимально эффективным учитывая индивидуальные особенности и характер заболевания ребенка.

В лечебной физкультуре необходимо сочетать специальные упражнения с общеразвивающими. Проводимыми из соответствующих исходных положений (лежа, сидя, стоя и т.д.), которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, стимуляции кровообращения, дыхания. Они облегчают лечебное действие специальных упражнений, к которым относятся:

Пассивные упражнения - характеризуются отсутствием определенного усилия или мышечного напряжения со стороны ребенка. Выполняются методистом (инструктором) лечебной физкультуры, применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики суставных контрактур. Эффективность упражнений выше, если их сочетать с лечебным массажем.

Пассивно-активные упражнения - при которых больной ребенок помогает инструктору лечебной физкультуры произвести пассивные движения.

Активно-пассивные упражнения - действия методиста или инструктора лечебной физкультуры, оказывают сопротивление движению, активно выполняемому ребенком.

Упражнения на растягивание применяют в виде всевозможных сгибаний в суставах, с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (от 2 до 10 сек.).

Упражнения на расслабление применяют во время проведения занятий для снятия утомления и понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения выполняются больным ребенком мысленно в сочетании с пассивными движениями, во время которых дается указание для выполнения определенных движений.

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания способствуя нормализации и совершенствованию дыхания.

Активные упражнения, ребенок выполняет произвольно, самостоятельно, из различных исходных положений. Во время активных движений действия ребенка, могут корректироваться методистом, инструктором лечебной физкультуры с использованием снарядов или предметов (палочек, мячей, фитболов и д.р.)

Корригирующие упражнения направлены на исправление, нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и деятельность внутренних органов и систем.

Упражнения на тренажерах проводятся под наблюдением и обязательным контролем методиста, инструктора лечебной физкультуры. Данные упражнения направлены на восстановление и разработку конечностей, и укрепление мышц спины.

Для выполнения комплексного подхода физической реабилитации необходимо совмещать лечебную физкультуру с другими процедурами:

- лечебный массаж (точечный, РСМ);
- физиопроцедуры (амплипульс, магнит, парафин);
- водные процедуры (гидромассаж, гимнастика в воде).

Противопоказания к назначению физической реабилитации:

Острый период основного заболевания, выраженный болевой синдром, повышение температуры тела выше 37 °С, инфекционные и воспалительные заболевания, злокачественные новообразования, эпилепсия.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что физическая реабилитация детей с парапарезом нижних конечностей, будет наиболее эффективна при ранней диагностике и своевременно начатом лечении с применением различных методов реабилитации и комплексном подходе восстановления двигательной активности детей с парапарезом нижних конечностей.

Улучшение нормализации тонуса детей и оздоровление их нейروпсихической сферы, может быть достигнуто при помощи средств лечебной физкультуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гольдблат Ю.В. Медико-социальная реабилитация в неврологии. – СПб.: Политехника, 2015;
2. Лечебная физическая культура (под ред. проф. Епифанова В.А.). Справочник, М., «Медицина», 2004;
3. Физическая реабилитация (под ред. проф. Попова С.Н.). Учебник для студентов высших учебных заведений М., «Феникс», 2005.

ИППОТЕРАПИЯ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

О.Я. Волгина

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

Несмотря на то, что сегодня предпринимается много усилий со стороны общества и государства, проблема интеграции инвалидов в общество остается актуальной. Уровень их социальной адаптации остается по-прежнему низким, активность в обществе и профессиональная самореализация, социальные и семейные сценарии деформируются ограничениями, налагаемыми дефектами здоровья. В последние десятилетия разработаны многочисленные реабилитационные методики по восстановлению тех или иных функций у лиц с ограниченными возможностями здоровья, но в недостаточной мере применяется комплексный подход, позволяющий говорить о конечном результате – интеграции инвалидов в общество.

Меня, как педагога, посвятившего себя работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, всегда интересовала проблема адаптации этих детей, решение которой позволяло бы им не чувствовать себя ущербными среди здоровых сверстников, а напротив, давала бы им возможность ощутить себя полноценными членами социума. Совершенно очевидно, что в этой связи невозможно переоценить роль физической культуры, благодаря которой дети-инвалиды реально обретают шанс реализоваться, почувствовать себя действительно значимыми, способными на яркие достижения.

В практике работы педагогического коллектива МКУ ДО «Дом детского творчества г. Нижнеудинск» существует социально-педагогическое направление деятельности, в рамках которого реализуются адаптивные дополнительные общеразвивающие программы для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Содержание этих программ направлено на развитие мелкой моторики, координации движения, регуляторных функций, мышления и речи учащихся. В процессе освоения программ у данной категории детей развиваются коммуникативные навыки, что также способствует более глубокому и всестороннему их развитию.

Но наиболее актуальной и востребованной сегодня является дополнительная общеразвивающая программа «Поводья жизни», основное предназначение которой – реабилитация и оздоровление детей с помощью верховой езды. Лечебная верховая езда – комплексный восстановительный

метод, гармонично сочетающий в себе физический, психический, эмоциональный и социальный аспекты реабилитации.

Об уникальных лечебных свойствах верховой езды и благоприятном воздействии общения с лошадьми на больных и раненых было известно еще в глубокой древности, во времена Гиппократа. В 1791 году философ Дени Дидро писал, что «среди физических упражнений, обладающих всеми прекрасными качествами, первое место принадлежит верховой езде, с помощью которой можно лечить множество болезней».

Данная программа была составлена мной на основе одноименной образовательной программы «Поводья жизни», разработанной специалистами «Центра развития дополнительного образования детей Иркутской области» и Иркутским общественным благотворительным Фондом Тихомировых по реабилитации детей-инвалидов с помощью верховой езды. Она была адресована детям и подросткам с различными нарушениями в опорно-двигательной, психоэмоциональной и интеллектуальной сферах (детский церебральный паралич, синдром Дауна, ранний детский аутизм, и т.д.).

Этому предшествовало обучение на курсах повышения квалификации по теме «Базовые аспекты организации оздоровительных и развивающих занятий верховой ездой с детьми и подростками. Введение в иппотерапию».

Обучение по программе началось летом 2014 года. Тринадцать семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями стали первыми участниками нового проекта. Эти дети получили удивительную возможность реально почувствовать себя в этом большом мире «на коне», пережить живую искреннюю радость восторга, приобрести свой уникальный опыт настоящей дружбы, любви, доброты, красоты и гармонии с окружающим миром.

Под контролем педагога дополнительного образования, коновода и страхующего, ребята выполняли упражнения разной степени сложности. Упражнения эти полезны не только для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и некоторыми ментальными расстройствами, но и для всех тех, кого лошадь может «вывести» в иной мир, совсем не похожий на привычный нашему восприятию. Мир, где лошадь на какой-то миг может «заменить» наши глаза, ноги, изменить восприятие себя, окружающего мира, добавить жизни новые ощущения, свежие краски и стать добрым другом для всех, желающих с ней подружиться.

В ходе реализации программы использовали все, что связано с лошадью, для достижения максимального терапевтического эффекта. Знакомство с лошадью Машей и жеребенком «Игривым», общение с этими красивейшими животными, верные слова, познавательные и подвижные игры, занятия, связанные с посадкой на лошадь, можно без преувеличения назвать иппотерапией – лечением с помощью лошади, ценность которого для ребенка с ослабленным здоровьем переоценить невозможно.

Уникальное биомеханическое воздействие на растущие организмы юных участников проекта состоялось благодаря нехитрым движениям лошади. Так,

движения мышц ее спины во время проведения занятий активно массировали и разогревали наездников (температура тела лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека), воздействовали на мускулатуру их ног и органы малого таза, усиливали кровоток в конечностях. Чтобы сохранить правильную посадку во время движения, ребята учились удерживать равновесие, координировать свои действия. У юных всадников в работу активно включались те мышцы, которые обычно находятся в бездействии, развивалась мелкая моторика, формировались сложные точные движения.

В ходе реализации этой программы ее юные участники добились положительных изменений в эмоциональной, интеллектуальной, социальной сферах своего развития. Удивительный контакт с лошастью подарил множество позитивных эмоций, помог раскрепоститься и довериться окружающему миру. Для детей этот фактор является очень важным, так как подобное общение и дружба исключают присущую человеческому социуму конкуренцию и недоброжелательность, а предполагают доверие, теплые отношения, искреннюю любовь и добрую привязанность. Не каждый взрослый здоровый человек осмеливается сесть на лошадь, а ребенок с ослабленным здоровьем, можно сказать, совершает героический поступок, почти подвиг. Ведь он вместе с родителями, при поддержке инструктора, постепенно раскрывает свой потенциал и доказывает этому миру и самому себе, что можно победить свою неуверенность, слабость и болезнь, внутренне вырасти, стать сильнее. Во время таких занятий значительно повышается уровень самооценки личности, ведь ребенок постепенно начинает ощущать себя не больным и слабым, как часто случается в обычной жизни, а всадником, который управляет величественным и грациозным животным, выполняющим его команды. Сидя верхом, всадник подчиняет лошадь себе, несмотря на ее физическое превосходство. И наши ребята учились управлять ею, соотносить свои действия и последующую реакцию животного, доверять лошади, ухаживать за ней. Для многих участников на протяжении проекта значительно изменились показатели самооценки, уверенности в своих силах, концентрации внимания. Максимально мобилизовалась волевая деятельность, сформировались более гармоничные отношения ребят с самими собой и окружающим миром. Упражнения и игры на спине лошади, общение с ней стимулировали познавательную направленность детей - желание слушать, учиться, трудиться, находить новые неординарные решения стоящих перед ним задач. Положительный эмоциональный настрой, отличающий занятия верховой ездой, способствовал росту активности, улучшению настроения и общего состояния детей, и их родителей, благотворно влияя на качество детско-родительских отношений и общий психологический климат в семье.

Мощными факторами развития ребенка являются его ближайшее окружение и общение. Особенно остро этот вопрос стоит при нарушениях развития речи и недостатке контактов в социуме. Поэтому чрезвычайно важным для ребят в проекте явилось то, что расширился их привычный круг

близких и друзей, а при общении с лошадью не требуется в буквальном смысле говорить, гораздо важнее использовать язык жестов. Лошадь, воспринимая образ человека, реагирует на его движения, интонации, запах и даже температуру тела, часто служит посредником в общении с особенными детьми, порой понимая маленького человечка гораздо лучше, нежели взрослый человек. Родители отметили улучшения в поведении ребят, положительную динамику коммуникативных навыков в целом и непосредственно в речевой деятельности детей.

По окончании обучения был проведен большой праздник с участием родителей и педагогов, где дети продемонстрировали свои достижения. Все родители и специалисты проекта отметили положительные сдвиги в состоянии своих детей как на физическом, так и на психическом уровнях.

Одним из наиболее важных итогов работы является последовательный перенос приобретенных эффективных навыков поведения из ситуации верховой езды в повседневную жизнь. Деткам с ограниченными возможностями здоровья проект по иппотерапии помог поверить в свои силы, почувствовать себя нужным кому-то, кроме родителей, дал возможность общаться с другими людьми. А это именно то, чего им не хватает больше всего.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВОСТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ КОМПРЕССИОННОГО ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА

Р.В. Калашикова

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

По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год около миллиона людей приобретают различные травмы позвоночника. Наиболее часто происходит компрессионный перелом позвоночника – в 60-90% случаев. Данные травмы связаны с различными видами падения и автодорожными происшествиями.

По статистике, наиболее часто возникает вероятность перелома позвоночника у мужчин в возрасте 20-29 лет, это связано с занятием экстремальных видов спорта и также после 70-ти лет; у женщин возрастной интервал составляет 15-19 лет и 60 лет соответственно. Чаще всего после компрессионного перелома примерно 25% выздоровевших приобретают хронический болевой синдром и различные варианты депрессии[1].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – основной способ оздоровления и поддержания больных получивших компрессионный перелом позвоночника. - ЛФК используют в первые дни после перелома при условии, что нет повреждений спинного мозга и если нет других противопоказаний.

ЛФК приводит к увеличению защитных свойств нашего организма. А также обеспечивает и предупреждает различного рода осложнений, которые могут быть связаны с длительным однообразным положением больного. Одно из главных преимуществ ЛФК перед другими способами восстановления после перелома - возможность улучшить деятельность центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой системы (ССС), дыхательной системы (ДС) и полностью восполнить утраченные функции позвоночника за достаточно быстрый промежуток времени[2].

В дальнейшем физические упражнения дают возможность закрепить мышцы спины, которые могут удержать позвоночный столб в естественном S-образном состоянии. ЛФК позволит восстановить врожденную подвижность позвоночника и нормализовать его опорную функцию.

Упражнения при компрессионных переломах позвоночника специалисты подразделяют на этапы.

На первом этапе упражнения выполняются для того, чтобы держать мышцы нашего тела в тонусе, ибо за время обездвиживания они значительно слабеют. Упражнения включают легкую гимнастику. Со временем нагрузка увеличивается. При этом на тазовый пояс приходит минимальная нагрузка. Данная физиотерапия продолжается около месяца. Задачами данного этапа являются: стабилизация ССС и ДС, улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и поддержание необходимой мышечной массы пациента.

Задача второго этапа - это увеличения мышечной массы спинных мышц в месте перелома. Занятия становятся более продолжительными - от 20 до 40 минут и выполняются два раза в день. На данном этапе происходит тренировка гибкости мышц спины. Включаются мышцы грудного, поясничного отделов позвоночника и тазового пояса.

Заключительный этап – абсолютное закрепление мышц организма с целью полного выздоровления пациента. Нагрузка на данном этапе - интенсивная, с использованием средств отягощения и сопротивления. Включаются мышцы тазового пояса, нижних конечностей и поясничного отдела. Пациент может подниматься не более четырех раз в день, при условии - каждый подъем занимает не больше 20-ти минут. Через несколько недель увеличивается время занятий. А уже через несколько месяцев - пациенту разрешается ходить около 2-ух часов в день без отдыха. Особенно важное значение имеет правильная осанка пациента на протяжении всех занятий.

ЛФК имеет свои противопоказания. Например: боль, резкое изменение артериального давления (АД), повышение температуры тела при выполнении

упражнений также резкое ухудшение самочувствия человека, который выполняет данные упражнения.

ЛФК - неперемное условие для полного выздоровления после травмы позвоночника. Комплекс упражнений выполняется в стационаре и в домашних условиях. При ежедневном выполнении данной "зарядки" на протяжении несколько лет возможно полное восстановление всех функций позвоночника, возвращение подвижности, гибкости за определенно короткий промежуток времени, что обеспечивает подвижность и наилучшее самочувствие.

Таким образом, ЛФК способствует устранению отрицательного последствия атрофии мышц, оказывает стимулирующее и тонизирующее воздействие, способствует нормализации функций ЦНС, а также других систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Реабилитация после переломов и травм. Дмитрий Шаров, Андрей Иванюк. Litres,- 2017.-С.45-48/
2. Справочник по реабилитации после заболеваний. Владислав Леонкин, Галина Лазарева.Litres,- 2017/-С/38-40.
3. Массаж и лечебная физкультура. Ирина Макарова. Litres, 2017/-С/ 52-56.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

А.М. Криволапов, П. Ю. Брель

Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального 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

Современная медицина достигла высоких результатов в лечении астмы. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме является наиболее важным способом для улучшения и сохранения состояния бронхолёгочной системы.

Астма является хроническим заболеванием, которое приводит к отёку и сужению мелких бронхов (происходит спазм гладкой мускулатуры), а также появлению трудноотходимой слизи. Астма проявляет себя: одышкой, затруднённый кашлем с мокротой, появление хрипов.

Рассмотрим роль терапевтического упражнения в борьбе с астмой.

Если астма является воспалительным процессом, то ее основным курсом терапии является противовоспалительное и бронхорасширяющее действия лекарственных средств, а роль ЛФК может быть недооценена больным. Медикаментозное лечение не может удерживать достаточный результат

длительное время без должного уровня физической подготовки и тренировки дыхательной системы, что приводит к частому обострению приступов астмы.

Терапевтическое упражнение - это комплекс физических нагрузок, которые стимулируют адаптивные системы человеческого организма. Лечебная физкультура при различных заболеваниях улучшает координационно-адаптивный, костно-мышечный аппараты, повышает уровень выносливости. Физические упражнения являются полезными для астматиков всех возрастов, с различными уровнями течения процесса болезни. Важно выбрать комплекс упражнений, индивидуально для каждого случая и учесть особенности и предпочтения больного.

Физическая активность помогает астматикам увеличить вентиляцию лёгких и способствует улучшению газообмена. Физическая нагрузка способствует большей доставке крови к легочной ткани, предотвращает развитие повышенной воздушности лёгких, помогает восстановить эластичность и подвижность, облегчить самоочищение бронхов. Мы знаем, что для бронхоспазма, обусловленным механическим нарушением дыхания, характерен хронический недостаток кислорода, а это приводит к нарушению работы многих органов, особенно сердечно-сосудистой системы. Систематические занятия ЛФК способствуют нормализации кровообращения, увеличивают использование кислорода тканями.

Основными целями тренировочной терапии являются: повышение работоспособности дыхательной мускулатуры и подвижности грудной клетки; стабилизация механизмов дыхания; облегчение дренажа бронхов с увеличением производства бронхиального секрета; формирование физической выносливости; подъём психоэмоционального уровня жизни больного.

Специальный набор дыхательных упражнений используется для тренировки дыхательных мышц, увеличения вентиляционной способности легких и различных отделов бронхов.

Рассмотрим дыхательные упражнения для астматиков.

Начальное положение: стоя, поворачивайте вперед согнутые руки. Вдох через нос, выдох через рот. Выдыхать нужно в 2-3 раза дольше вдоха.

Начальная позиция: стоя, руки следует опустить вдоль тела. На вдохе поднимите кисти к подмышечным впадинам. При выдохе вытяните руки вверх, а потом спокойно опустите.

Исходное положение: стоя, руки опущены. Максимально вдохните, выдохните и согните ногу, подтяните колено к груди. Следует повторить для обеих ног.

Исходное положение: сидя на стуле, спина должна держаться прямо, прижата к спинке стула, руки по бокам. Вдохните, выдохните, наклонитесь в сторону, откинув руку. Повторите для другой стороны.

Комплекс упражнений выполняется 5-6 раз, нужно следить, чтобы ритм и глубина дыхательных движений были равномерными.

Есть специализированные рекомендации, связанные с дыхательными упражнениями, облегчающие бронхиальную астму. Самые популярные из этих методик - гимнастика К. П. Бутейко и А. Н. Стрельникова. Осваивать их следует с участием специалиста. Эти методики способствуют совершенствованию механики дыхания.

Противопоказания для дыхательных упражнений является только приступ астмы. Серьезные обострения не должны препятствовать лечебной гимнастике. Даже в отделении интенсивной терапии больниц, при выходе пациента из опасных для здоровья состояний, начинают давать дыхательные упражнения, так как ранняя физическая активность больного является залогом быстрой его реабилитации. Конечно, это должно быть сделано с наблюдением терапевта и специалиста лечебной физкультуры.

Образец набора физических нагрузок для полупостельного режима больного.

Начальное положение, лежа (с посаженной подушкой под спину). Легко дышать носом с подниманием живота;

Сидя на стуле со спинкой. При вдохе поднимите согнутые в локтях руки к плечам; выдохните, опустите руки.

Упражнение повторяется 5-6 раз, избегая усталости.

При улучшении статуса больного, подключают комплексы упражнений для небольших групп мышц, потом для средних и больших групп мышц. Необходимо сделать перерыв для отдыха и релаксации мускулатуры. Все упражнения должны выполняться одновременно с выдохом. Лечебная гимнастика во время обострения бронхиальной астмы исключает нагрузки с напряженностью и длительным задержанием дыхания. Идеальная пропорция дыхательных упражнений к общеукрепляющих-1: 1.

При улучшении работы бронхолегочной системы ЛФК использует тренировки, которые улучшают кровообращение, укрепляют мышцы туловища и конечностей.

При улучшении состояния используют тренировки, отягощённые малым весом. Также необходимы аэробные упражнения: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, на это влияет предпочтения больного и его грузоподъемность. При реконвалесценции в комплексе с дыхательными упражнениями рекомендуются ежедневные аэробные упражнения и общая развивающая гимнастика, которые повторяются через день.

Лучше, чтобы аэробные упражнения проводились на открытом воздухе, без участия провокаторов астмы. Поэтому, люди, страдающие аллергией на пыльцу, должны избегать влияния цветущих растений, вызывающих аллергию, люди уязвимые к низким температурам не должны идти тренироваться на улицу в холодную погоду. Таким образом, конкретная форма аэробных упражнений для больных должна выбираться в частном порядке, может быть заменена при наличии неблагоприятных условий.

Пациенты с бронхоспазмом, вызванным низкими температурами, могут использовать перед тренировкой бронходилататоры (ингаляторы). Если часто требуется использовать бронходилататоры, то необходимо пересмотреть общий план терапии и интенсивность упражнений во время тренировки.

Подобранная должным образом терапия лечения даёт возможность больному поддерживать двигательную активность и справляться с физическими нагрузками. Не надо забывать, что регулярные упражнения являются главным условием улучшения здоровья и работы бронхолёгочной системы у пациентов с бронхиальной астмой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
2. Кокосов, А. Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. - М.: Медицина, 1981. - 168 с.
3. Солодков А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам// Лекция. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1988. -320 с.

СПОРТ КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В ОБЩЕСТВЕ

Р.С. Кулешов

Россия, г. Уфа, Башкирский институт физической культуры

Спорт в жизни инвалида и человека с ограниченными функциональными возможностями выступает как универсальная форма самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, так как преимущественно вся деятельность в спорте направлена на преодоление самого себя [1]. Исследованиями ряда специалистов убедительно показано, что физические упражнения являются действенным средством адаптации инвалидов в обществе.

При занятиях спортом у детей с ограниченными возможностями повышается уровень физической подготовленности, повышаются психомоторные показатели, улучшается мелкая моторика, развивается мышечная память, что безусловно положительно сказывается на их общем состоянии здоровья. Помимо этого, следует отметить, что занятия спортом положительно сказываются и на психологическом состоянии детей с нарушением интеллекта, положительно влияют на их эмоциональное состояние, помогают укрепиться в коллективе. Реабилитационные меры в комплексе с занятиями спортом влекут за собой положительную динамику развития роста физической подготовленности детей с нарушением интеллекта, способствуют укреплению вестибулярного аппарата и повышению точности

движений, что в свою очередь, способствует развитию двигательной деятельности и может способствовать реабилитации инвалидов в целом [2].

Однако следует заметить, что интерес к занятиям физической культурой у детей с ограниченными возможностями, а в частности у детей с нарушением интеллекта крайне низок и формируется он очень слабо. Дети 10-12 лет с нарушением интеллекта в полной мере не осознают значимость занятий спортом для самосовершенствования, укрепления здоровья и воспитания физических качеств, а следовательно не достаточно занимаются спортом, так как самостоятельно интерес к спортивной деятельности у детей с нарушением интеллекта не формируется, они нуждаются в усилении мотивации, направленной на воспитание их физических качеств.

Наиболее приоритетный канал формирования образа жизни для детей с нарушением интеллекта является педагогический. Он ориентирован на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентированную и деятельностьную, чтобы в итоге сформировать у учащихся ответственность за свое здоровье и умение поддерживать его, считает Т.Г. Сырцо (2000) [6].

С.Б. Каверин (1988) в своих трудах упоминал, что для повышения мотивации необходимо создать подходящие условия для удовлетворения потребностей. Также А.В. Масленников (2000) писал, что создание на занятиях благоприятных условий для занимающихся хорошо способствует формированию мотивов спортивной деятельности. Однако при этом следует стимулировать рост спортивной мотивации, используя при этом грамотно подобранные педагогические методы. [3; 5].

Для лучшего контроля и руководства занятиями спортом необходимо учитывать все психолого-возрастные особенности занимающихся детей, это поможет выявить особенности их характера и поведения. Такого рода анализ несомненно повысит продуктивность учебно-тренировочных занятий [4].

С помощью учета и анализа психолого-возрастных особенностей можно выявить особенности характера и поведения детей, что способствует лучшему руководству и контролю занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия и, несомненно, повышает его продуктивность.

Выводы: Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы, что физическое воспитание положительно сказывается на здоровье и реабилитации детей с нарушением интеллекта в целом. Необходимо уделять особое внимание повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей с нарушением интеллекта, так как интерес к выполнению физических упражнений у детей данной категории низок, физические нагрузки представляют для них большую преграду, чем для здоровых сверстников, однако являются необходимыми для укрепления здоровья, психической реабилитации и социальной адаптации. Также для повышения эффективности

занятий с детьми с нарушением интеллекта необходимо проводить анализ и учет их психолого-возрастных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гудман Л. Спорт для людей, имеющих физические недостатки, – всемирная проблема. Спорт в современном обществе: Всемирный научный конгресс: сборник научных материалов. – М., 2004. С. 238-239.
2. Жбиковский Я. Физкультура и спорт как средство социальной интергации и адаптации инвалидов: автореферат. М.: РГАФК, 1994. С.19.
3. Каверин, С.Б. Мотивация труда. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. С. 17 48, 144.
4. Макина Л.Р. Исследование мотивации спортивной деятельности спортсменов с нарушением зрения учебно-тренировочных групп: Вестник Челябинского государственного педагогического университета - №5, 2011. – С. 89-90.
5. Масленников, А.В. Мотивы занятий физической культурой [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/8bb01fa4-3bb2-4cbc-bac1-299c83479a0a/>. Дата обращения (10.12.2017).
6. Сырцо, Т.Г. Эмоциональная сфера: Учебник / Под ред. А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ Гриженко Е.М., 2000. – С. 208.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ИГРЕ «БОЧЧА»

Н.А. Лаптева, Н.П. Гаськова

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

Игра «Бочча» – является одним из наиболее распространенных средств, используемых в настоящее время для реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата различной этиологии. 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. Для игры в «Бочча» допускаются лица, вынужденные передвигаться в коляске, что обусловлено наличием тяжелой формы ДЦП или других неврологических заболеваний [1].

Использование игры «Бочча» для развития двигательных функций у инвалидов с неврологической патологией и нарушениями опорно-двигательного аппарата является перспективным спортивным направлением.

Использование занятий в данной игровой форме привлекает лиц с отклонениями в состоянии здоровья, стимулирует их к регулярным занятиям адаптивным спортом, привлекает к участиям в соревнованиях. Все это позволяет получать положительные эмоции и развивать необходимые двигательные функции.

На базе Саянского детского дома-интерната игра применяется для реабилитации детей с нарушениями ОДА.

Основной целью работы явилась возможность применения игры «Бочча» для реабилитации лиц с ДЦП и локомоторными нарушениями ОДА. Для этого, нами включались элементы данной игры в занятия по адаптивной физической культуре. Это позволило заинтересовать ребят, расширить арсенал используемых средств для развития двигательных функций у детей с нарушениями ОДА.

Исследуемую группу составили дети с легкой умственной отсталостью, имеющие ограничения со стороны ОДА различной этиологии и разными клиническими проявлениями, передвигающиеся с помощью колясок, обучающиеся по программе 8 вида. У детей имелись ограничения движений в верхней части туловища.

Используя элементы игры «Бочча» мы ставили перед собой ряд основных задач, которые решались в процессе занятий адаптивной физической культурой, таких как укрепление здоровья, социальная адаптация и интеграция детей, формирование устойчивого интереса к занятиям, развитие физических качеств и функциональных возможностей, освоение техники для игры в «Бочча».

В ходе обучения предмету «Адаптивная физическая культура» нами решались такие задачи, как создать благоприятные условия для гармоничного развития занимающихся, их успешной адаптации к общению с окружающими. В процессе игры наиболее эффективно формировались разнообразные умения, навыки, расширялся словарный запас, кругозор спортсмена. Ребята наиболее осознанно начали использовать полученные навыки двигательной деятельности, что создало условия для дальнейшего их совершенствования.

Соревновательный элемент игры способствует развитию интеллектуальных и волевых качеств, мотивирует занимающихся к достижению цели. Все это приучает к дисциплинированности, самостоятельности, ответственности. В процессе игры формируются положительные эмоции и направленное их выражение у участвующих в соревновании.

В процессе обучения педагогами соблюдались следующие требования к проведению занятий: индивидуальный подход к каждому ребенку (особенности психомоторного развития, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, уровень физической подготовленности, координация, способность к обучению движениям). Учитывался интерес ребенка к участию в игре, его мотивация к занятиям.

Обязательным условием являлось адекватное использование средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний.

Большое внимание уделялось эмоциональному фону занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование);

Обязательным элементом занятий «Бочча» являлся контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В процессе проведения уроков создавались условия для реального выполнения заданий, оказывалась помощь при выполнении сложных для ребенка элементов. Большое внимание уделялось обеспечению безопасности. Для сохранения интереса к занятиям, созданию мотивации, закрепления положительных эмоций использовались методы поощрения, одобрения, похвала за малейшие успехи.

Во время игры наблюдали за действиями детей и их стилем игры, комментировались их ошибки и поощрялись правильные действия. На развития координационных способностей и глазомера использовали игровую форму. В игровой форме с помощью мячей детей обучаю приемам захвата, высвобождение и бросок мяча, упражнениям на меткость. Основной упор реабилитации был направлен на работу рук. В процессе занятий старались усовершенствовать существующие и сформировать новые двигательные функции, усовершенствовать способы передвижения и освоить наиболее важные навыки [2].

В процессе проведения исследования нами оценивалось состояние двигательных функций у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Проводилось тестирование мышечного тонуса, мышечной силы, положения головы и положения сидя. Также, оценивались возможности верхних конечностей осуществлять движения, необходимые для осуществления бытовых навыков. Оценка двигательных функций осуществлялась по бальной системе.

По результатам оценивания таких показателей, как положение головы и положение сидя, у большинства обследуемых положительной динамики не наблюдалось, так как исходному состоянию был присвоен максимальный бал. В остальных тестах практически у всех испытуемых наблюдалась положительная динамика.

Наряду с оценкой отдельных показателей двигательных функций был рассчитан коэффициент эффективности реабилитации, который является интегральным показателем и учитывает динамику всех тестов в процессе реабилитационных мероприятий.

Коэффициент эффективности в среднем по группе составил 2,4 балла, что в соответствии с градацией результатов оценки указывает на значительное улучшение двигательных функций у детей нарушениями ОДА, после

использования предложенной нами методики для занятий адаптивной физической культурой с применением элементов игры «Бочча».

Таким образом, после занятий с детьми с применением в занятиях адаптивной физической культурой элементов игры «Бочча» положительная динамика имелась у 83% обследованных, у 17% улучшение двигательных функций не наблюдалось.

Реабилитационный процесс сопровождался значительным улучшением двигательных функций у 50% детей, а 33% имели улучшение результатов тестирования (рис.1).

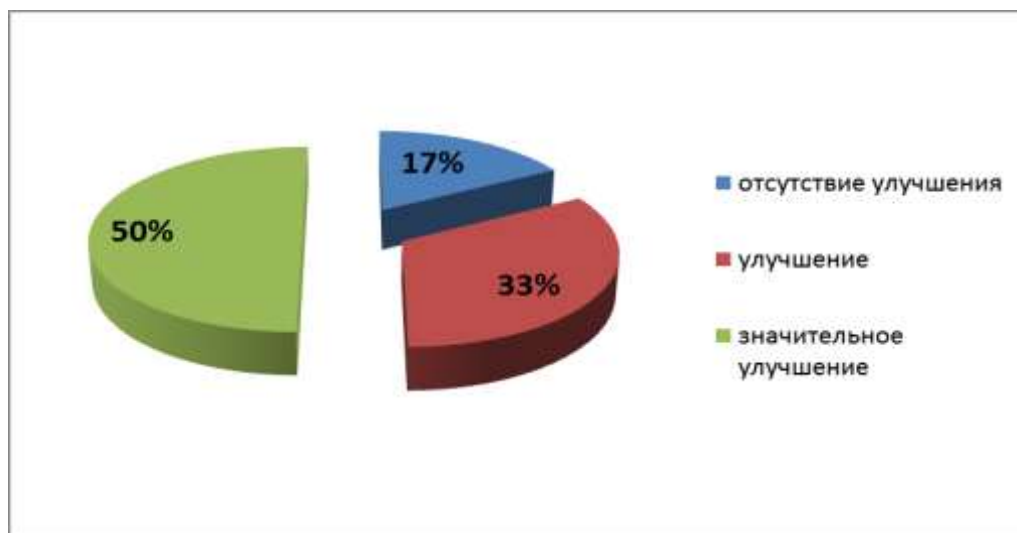


Рис.1. Структура эффективности реабилитации у детей, %

Было установлено, что в ходе занятий, с использованием предложенной нами методики, у детей тренируются и развиваются мышцы плечевого пояса, рук и спины, дети лучше контролируют силу и точность движений. У них увеличивается динамическая подвижность предплечий, кистей и пальцев рук. Повышается уровень координации движений, дети учатся правильно владеть своим телом. Освоение элементов игры «Бочча» и формирование заинтересованности детей в этих занятиях позволит в дальнейшем им заниматься этим видом Паралимпийского спорта и продолжать совершенствовать свои двигательные навыки.

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. Применение игры «Бочча» для реабилитации лиц с ДЦП и локомоторными нарушениями нецеребрального происхождения / Н.А. Лаптева, Н.П. Гаськова // «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.- С.207-211.

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.О. Лихуха, И.Н. Киселева

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

Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) имеет особое значение, поскольку является особо тяжелым заболеванием. Клиническая картина детского церебрального паралича включают в себя не только двигательные и сенсорные расстройства речевые, но и нарушения познавательной деятельности, особенности эмоционально-волевой сферы и личности. Поэтому часто эти дети испытывают дополнительные переживания, выражающиеся в страхах и тревожности.

Известно, что тревожность в отличие от страха не всегда плохо воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения. Началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Беспокойство проявляется в том, что ребёнок теряется, когда его спрашивают о чем-либо, не находит нужных словосочетаний для ответа, разговаривает дрожащим голосом и очень часто замолкает совсем.

Проблема тревожности становится все более распространенной. У тревожных детей успеваемость может часто снижаться, и нередко из-за этого может образоваться невроз. Необходимость решения психологических проблем детей с ДЦП увеличивается особенно остро в последнее время, количество детей с эмоциональными нарушениями, связанными с адаптацией и обучением, стремительно растет.

В качестве средств адаптивной физической культуры для коррекции страхов и тревожности у детей с детским церебральным параличом известны разные методики:

Арт-терапия - это лечение искусством, одна из самых приятных терапий, для души и тела. В методике арт-терапии используются: кисти и краски, песок, манка, фотографии, бумага и цветное тесто, ткани, пластилин и глина и т.д. что при грамотном подходе может исцелить человеческую душу.

При работе с детьми чаще всего используются такие направления арт терапии, как сказкотерапия, песочная терапия, изотерапия (терапия изобразительным искусством, рисованием,). Арт-терапия хорошо работает с детьми с различными особенностями развития, с инвалидностью.

В арт-терапии существует большое количество направлений. Среди основных направлений можно выявить следующие: Музыкотерапия,

Куклотерапия, Изотерапия, Песочная терапия, Библиотерапия, Сказкотерапия, Тканевая терапия, кинотерапия, Фототерапия, Коллажирование, Тестоластика.

Цель работы: Разработка методики коррекции страхов и тревожности детей с детским церебральным параличом средствами АФК и проверка ее эффективности.

Методы исследования: Использованы следующие методики: тест тревожности «Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки, методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса, проективная методика "Рисунок человека" К. Махвер, Ф. Гудинаф».

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 5 г. Иркутска. В исследовании приняло участие 8 детей в возрасте 10–11 лет – 6 мальчиков и 2 девочки, ребята обучаются в начальной школе, у всех детей детский церебральный паралич.

До проведения методики мы выявили наличие страхов у 80% ребятишек, а после проведения методики таковых стало меньше в два раза, их стало 40%.

Методика психолого-педагогической коррекции страхов и тревожности у детей с детским церебральным параличом, рассчитана на 10 часов групповой работы, занятия проводятся раз в неделю по 20-30 минут. В методику были включены различные упражнения, направленные на:

- повышение позитивного настроя и сплочения ребят, знакомство друг с другом, мышечное и эмоциональное расслабление.

- раскрытие своего "Я". Формирование чувства близости с другими детьми, достижение сплочённости и взаимопонимания.

- снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, развитие умения чувствовать свое настроение и сопереживать окружающим.

- уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения.

- повышение психического тонуса ребёнка, стимулирование аффективной сферы ребёнка.

- символическое уничтожение страха, преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

- снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ.

- формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

- закрепление адекватных форм проявления эмоций, снижение психомышечного напряжения, развитие социального доверия.

- развитие социального доверия, освобождение от отрицательных эмоций, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

На основании полученных результатов, мы сформулировали практические рекомендации:

1. Предоставить возможность справляться с трудностями самому и при помощи близких. Это ведет к изменению всей социальной позиции ребенка, его отношению к окружающему, к искажению ведущей деятельности и общения.

2. У детей с ДЦП снижен круг общения. Они редко выходят за рамки двух ведущих коллективов (семья и учебный коллектив), что сказывается на развитии личности. Поэтому нужно стараться расширять круг его общения, больше гулять на свежем воздухе, заниматься в группах ЛФК, где ребенок сможет не только оздоравливать свой организм, но и много общаться, беседовать, играть с другими детьми, что положительно влияет на психику ребенка.

3. Родителям нужно не просто беседовать с ребенком, ребенок должен чувствовать то, что он нужен, любим, индивидуален. Нужно больше хвалить, разговаривать, также не нужно использовать слишком большую гипер-апеку, это может негативно сказаться на адаптацию ребенка, все должно быть в меру.

В дальнейшем мы планируем изучать влияние методики адаптивной физической культуры на психоэмоциональное состояние детей с ДЦП.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. - 421 с.
2. Морган У. П., Эликсон К. А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 155–161.
3. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ СПАСТИЧЕСКИХ ФОРМАХ ДЦП

Е.Б. Пуляева, Г.И. Булнаева

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

Актуальность. Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает одно из ведущих мест в структуре заболеваемости нервной системы у детей, характеризуется нарушениями моторного развития ребенка и является основной причиной детской инвалидности [1,2]. Социальные последствия

определяют детский церебральный паралич как серьезную медико-социальную проблему.

Цель исследования. Провести анализ результатов восстановительного лечения детей со спастическими формами ДЦП.

Материалы и методы. Курс плановой реабилитации в неврологическом отделении ИГОДКБ прошли 18 детей со спастическими формами ДЦП в возрасте $8 \pm 0,3$ лет. Определена степень тяжести клинических проявлений и уровень навыков бытового самообслуживания. Нарушения двигательных функций оценивались в баллах с помощью шкал при поступлении в стационар и при выписке. Для постановки клинического диагноза использовалась классификация МКБ10 и Канадская классификация GMFCS, позволяющая оценить возможности самостоятельного передвижения (I-V уровни). Оценивались самопроизвольные движения с акцентом на умении сидеть, перемещаться и передвигаться, морфологические и гемодинамические показатели у детей. Комплексное лечение включало медикаментозную терапию, массаж, лечебную гимнастику, диетотерапию и физиотерапию. Курс классического и точечного расслабляющего массажа составлял 8-10 процедур по 1,5-2 массажные единицы и выполнялся до занятий лечебной гимнастикой (ЛГ). Специальные упражнения подбирались индивидуально с учетом тяжести двигательных нарушений у детей.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета приложений Statistica 6,0.

Результаты исследования.

Детский церебральный паралич – группа непрогрессирующих двигательных расстройств, возникающих вследствие повреждения различных мозговых структур в перинатальном периоде. Более 80% всех ДЦП составляют спастические формы, основным симптомом которых является патологическое повышение мышечного тонуса. Признаками спастических форм являются нарушение мышечной силы и тонуса в конечностях на фоне повышения сухожильных рефлексов [4,5].

Дети с ДЦП не могут сохранить статическую позу, выполнить движение с определенной амплитудой, скоординировать движения конечностей и туловища. Мышечный тонус нарастает при попытках выполнить движение. Нарушается формирование всех двигательных функций. Ноги приведены и согнуты в коленных суставах, опора на переднюю часть стоп, руки приведены к туловищу и согнуты в суставах. Развиваются сгибательные и приводящие контрактуры, ограничен объем пассивных движений. При детском церебральном параличе нарушается проприоцептивная регуляция движения. Усиленные врожденные позотонические рефлекссы являются причиной формирования патологических поз, движений и деформаций у детей [5,6].

Реабилитация таких пациентов затруднительна, особенно в старшем возрасте, когда патологические стереотипы движения у детей уже закрепились. Поэтому акцент делается на процессах компенсации, адаптации и социализации

детей с церебральным параличом. Реабилитация направлена на развитие двигательных и бытовых навыков.

Лечебная физкультура и массаж назначались с целью понижения рефлекторной возбудимости мышц, развития способности к произвольному торможению движений, для снижения гипертонуса мышц, улучшения произвольных движений, профилактики деформаций и контрактур. Комплекс лечебной гимнастики включал упражнения на расслабление, на координацию движений, сохранение равновесия и увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей. Расслабление важно для снижения тонуса мышц и ослабления импульсов, идущих от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие уменьшения процессов возбуждения снижается напряжение соответствующих мышц. Для устранения тонических рефлексов и вертикализации выполнялись упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях. С учетом двигательной активности ребенка в занятия включали ходьбу и подъем по лестнице. При проблемах с дыханием акцент делался на обучении статико-динамическим дыхательным упражнениям[2,3].

Анализ полученных результатов показал, что масса тела и рост детей практически соответствовали возрастным нормам. Степень самопроизвольных движений по классификации GMFCS $2,7 \pm 0,4$ балла близка к 3 уровню больших моторных функций: дети ходят, используя ручные приспособления для передвижения. При вставании и подъеме по лестнице требуется опора или помощь. Внутри группы 54% детей отнесены к 1-2 уровням, то есть ходят без ограничения или с небольшими ограничениями. 3 уровень (ходьба с использованием ручных приспособлений для передвижения) у 7,7%. У остальных детей самостоятельное передвижение ограничено (4-5 уровни). То есть, выявлена различная степень нарушения двигательных функций.

Степень выраженности глубоких сухожильных рефлексов составила $2,7 \pm 0,2$ балла, что отражает повышение рефлексов, что характерно для спастических форм (2 балла – рефлекс оживлен у 30,7% детей, 3 балла – рефлекс повышен в 61,6% случаев и 4 балла – рефлекс резко повышен – 7,7% детей)

До лечения средний показатель тонуса мышц по шкале Ашворта составил $3 \pm 0,3$ балла, что соответствует значительному повышению мышечного тонуса. После лечения он снизился до $2,7 \pm 0,2$ балла. Положительная динамика незначительная. Однако внутри группы после реабилитации 2 балла набрали в два раза больше детей (до лечения 7,7%, после – 15,4%), что соответствует умеренному повышению тонуса, но конечность сгибается или разгибается достаточно легко. После лечения у 7,7% детей выявлено 4 балла (невозможность полностью согнуть или разогнуть паретичную часть конечности), что в три раза ниже исходных данных. До лечения этот показатель достигал 23%. Отмечается внутригрупповая положительная динамика.

Показатель силы мышц до лечения – $2,9 \pm 0,2$ балла. В 3 балла больной способен преодолевать гравитацию (поднимать конечность), но не

против сопротивления. После проведенного лечения показатель практически не изменился – $2,8 \pm 0,2$ балла. Внутри группы также не произошло видимых изменений.

Оценка объема движений. Средний балл до лечения составил $1,8 \pm 0,3$. Значение близко к 2 баллам, что соответствует умеренному ограничению движений до 50%. После лечения показатель снизился до $1,5 \pm 0,3$ балла. В среднем по группе объем движений изменился в лучшую сторону. После лечения количество детей без ограничения двигательной активности и с незначительными контрактурами увеличилось на 8%. А уровень выраженных контрактур (3 балла) наоборот снизился с 25% до 16,7%. Выявлена внутригрупповая положительная динамика.

Выводы. В целом результаты проведенных реабилитационных мероприятий у данной категории детей можно считать позитивными. Хотя и не выявлено значимых изменений в средних значениях оцениваемых параметров, положительная динамика была непосредственно внутри групп. У детей уменьшался уровень спастичности мышц и увеличивался объем активно-пассивных движений. Силовые показатели практически не изменились вследствие короткого срока госпитализации и тяжести заболевания.

Физическая реабилитация способствует коррекции двигательных дефектов и улучшает двигательную функцию у детей с ДЦП. Разработанные методики восстановительного лечения, включая лечебную физкультуру (ЛФК), позволяют добиться положительного эффекта в восстановлении функциональных и компенсаторно-приспособительных возможностей опорно-двигательного аппарата. Длительность лечения зависит от степени спастичности, гипотонии и ухудшения моторных функций. Для увеличения реабилитационного потенциала восстановительное лечение при ДЦП должно быть комплексным, систематическим и длительным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - М., 2013. – 325 с.
2. Бруйков А.А., Гулин А.В., Апокин В.В. Применение немедикаментозных методов в лечении детского церебрального паралича. – Вестник ТГУ. - Т.22. – выпуск 6 - 2017. – С. 1722-1728.
3. Васильева Е.В. Опыт лечебной физкультуры в реабилитации больных ДЦП. / Медицинская реабилитация в педиатрической практике: достижения, проблемы и перспективы. – Киров: МЦНИП, 2013 – 368с.
4. Гросс Н.А. Оптимизация процесса реабилитации детей-инвалидов средствами физической культуры / Н.А. Гросс, Г.А. Гончарова, Е.А. Горбунова // Образование и инвалидность: нормативно-правовые аспекты: материалы научно-практической конференции - М., 2005. – С. 65-68.
5. Клинические рекомендации РФ. Реабилитация детей с ДЦП. – М., 2017 год
6. Семенова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. - М.: Закон и порядок, 2007. - 616 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СПОРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ИЛИ АБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДА (РЕБЁНКА-ИНВАЛИДА)

Н.В. Рыбченко, Е.М. Полякова

Россия, г. Иркутск, Федеральное казенное учреждение «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Иркутской области» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России – учреждение, осуществляющее медико-социальную экспертизу с целью признания лица инвалидом и определения в установленном порядке потребностей освидетельствуемого лица в мерах социальной защиты, включая реабилитацию.

Условиями признания лица инвалидом являются:

- Нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами;
- Ограничение жизнедеятельности (полная или частичная утрата гражданином способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью);
- Необходимость в мерах социальной защиты, включая реабилитацию и абилитацию.

В случае признания лица старше 18 лет инвалидом ему разрабатывается индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида, а детям до 18 лет - индивидуальная программа реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида (далее-ИПРА инвалида (ребёнка-инвалида)).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт отнесены к основным направлениям реабилитации инвалидов. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт являются уникальным и универсальным средством физической, психической, социальной реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, они создают условия для реализации реабилитационного потенциала с целью устранения или возможно более полной компенсации ограничений жизнедеятельности, способствуют улучшению качества жизни. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт предусматривают общение, развлечение, активный отдых и другие формы обычной человеческой жизни.

Правительство Российской Федерации в 2014 году приняло программу развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [2]. Среди целевых показателей данной программы используется экстенсивный показатель «доля лиц с ограниченными возможностями здоровья

и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (%). Значение этого показателя по Российской Федерации в 2008 году составляло 3,5%, в 2014 – 5%, к 2020 году этот показатель должен достигнуть 20%.

Одними из основных причин, снижающих интенсивное внедрение в практику адаптивной физической культуры, являлись и до сих пор являются низкая информированность и психологическая неподготовленность инвалидов, организационная разобщенность в системе реабилитации инвалидов.

С 2004 года специалисты учреждений медико-социальной экспертизы вносят в программу реабилитации рекомендации по «реабилитации средствами физической культуры и спорта».

С 2016 года приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2015 г. N 528н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм» была утверждена новая форма ИПРА инвалида (ребенка-инвалида) с разделом «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, мероприятия по занятию спортом», в котором давалось заключение о нуждаемости (не нуждаемости) в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом. В соответствии с этим приказом реализация данных мероприятий предписана органу исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта - Министерству спорта Иркутской области (далее – Министерство).

С 2017 года приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2015 г. N 528н был отменен в связи с введением в действие одноименного приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июня 2017 г. № 486н, в соответствии с которым в разделе «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, мероприятия по занятию спортом», специалистами учреждений медико-социальной экспертизы вносятся рекомендации о нуждаемости в информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Исполнителем этих рекомендаций также является Министерство.

По системе межведомственного взаимодействия Министерство получает выписки из ИПРА инвалида (ребенка-инвалида) от ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России.

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 723 и «Об утверждении формы и Порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении

возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы» регламентирован порядок предоставления информации о проведенных в мероприятиях соответствии с ИПРА инвалида и ИПРА ребенка-инвалида.

При этом, передача информации об исполнении физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом возлагается на орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта по двум направлениям: информирование и консультирование инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и интеграция инвалида в систему физической культуры, физического воспитания и спорта. Для привлечения инвалидов к занятиям адаптивной физической культурой Министерством создана региональная система по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в муниципальных образованиях Иркутской области, определены лица, ответственные за проведение информирования и консультирования инвалидов и членов их семей по вопросам адаптивной физической культуры и спорта, предоставлению расширенной информации о местах возможных занятий физической культурой и спортом инвалидом, с указанием перечня доступных для инвалидов спортивных сооружений, форм занятий по физической культуре и спорту для инвалидов на данных сооружениях, а также стоимость посещения и получения дополнительных услуг в области физической культуры и спорта для инвалидов.

Таблица 1

Число ИПРА инвалидов в возрасте 18 лет и старше с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий, 2016-2018 гг., разработанных ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России (абс., %)

	Разработано ИПРА инвалидов всего	Из них: ИПРА инвалидов с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий	Доля ИПРА инвалидов с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий
2016 год	43616	1863	4,3
2017 год	41785	3176	7,6
1 квартал 2018 год	9570	1698	17,7

Информация доводится до сведения инвалидов при получении ИПРА инвалида (ребенка-инвалида) в бюро МСЭ и представлена на официальном сайте учреждения: 38.мсэ.рф

По результатам освидетельствований, проведенных ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России за период с 01.01.2016 по 15.03.2018, увеличилась доля ИПРА инвалидов (детей-инвалидов) с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий спортом у взрослых с 4,3% до 17,1%, у детей с 28,4% до 43,8%.

Таблица 2

Число ИПРА детей-инвалидов с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий, 2016-2018 гг., разработанных ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России (абс., %)

	Разработано ИПРА детей-инвалидов	Из них ИПРА детей-инвалидов с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий	Доля ИПРА детей инвалидов с рекомендациями физкультурно-оздоровительных мероприятий
2016 год	6333	1801	28,4
2017 год	6581	2242	34,1
1 квартал 2018 год	1465	646	44,1

При планировании объема и структуры физкультурно-оздоровительных мероприятий, и мероприятий по занятиям спортом для инвалидов Иркутской области необходимо учитывать распределение стойких нарушений функций организма у лиц, признанных инвалидами.

По результатам освидетельствований, проведенных в ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области» Минтруда России в 2016 и 2017 годах, установлено, что на первом месте среди нарушений функций у инвалидов старше 18 лет стоят нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций, на втором месте - нарушения функций системы крови и иммунной системы, на третьем - нарушения психических функций и на четвертом месте - нарушения функций сердечно-сосудистой системы.

У детей инвалидов на первом месте - нарушения психических функций, на втором - нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций, на третьем месте нарушения функций эндокринной систем и метаболизма, на четвертом месте - нарушения сенсорных функций.

Таблица 3

Виды стойких расстройств функций организма у граждан, прошедших освидетельствование в 2016-2017 гг., ФКУ «ГБ МСЭ по Иркутской области»
Минтруда России (абс.)

	2016 год Взрослые (чел.)	2017 год Взрослые (чел.)	2016 год Дети (чел.)	2017 год Дети (чел.)
Нарушения психических функций	6541	6015	2325	2476
Нарушения сенсорных функций	2774	2687	425	400
Нарушения статодинамических функций	11734	10065	1542	1437
Нарушения функций сердечно-сосудистой системы	5872	6059	400	401
Нарушения функций эндокринной систем и метаболизма	741	673	485	547
Нарушения функций системы крови и иммунной системы	9397	10331	334	357

Главной задачей остается вовлечение в занятия спортом как можно большего числа инвалидов для их адаптации и интеграции в жизнь общества.

Задача всего общества — сделать доступными для инвалидов окружающий мир, социальные достижения, заботиться об их здоровье.

Адаптивная физическая культура и спорт - эффективный способ изменить позицию общества по отношению к инвалидам и один из путей гуманизации общества в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» в редакции 19.12.2016.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 723 и «Об утверждении формы и Порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы».

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.06.2017 N 486н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм».

5. «Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов», утвержденные Министром спорта Российской Федерации 20.10.2017.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – СЕКРЕТ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Н.Ф. Сивун, А.Ф. Булнаева

*Россия, г. Иркутск, ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая
больница» № 8, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации*

Тенденцией современного общества является быстрое старение человечества. По прогнозам ученых количество людей старше шестидесяти лет к 2025 году составит до 25 % всего населения [1]. Увеличивается число людей преклонного возраста в Иркутской области – каждый четвертый житель пенсионер. Главной проблемой пожилых людей является ухудшение с возрастом здоровья, снижение уровня жизни, плохое состояние окружающей среды, низкий уровень качества медицинского обслуживания. Перестав работать, пенсионер нередко испытывает социальное одиночество. При старении снижаются функциональные возможности организма и двигательный дефицит возрастает. Нарушаются приспособительные и компенсаторные механизмы, поддерживающие здоровье у пожилых людей. Потребность в поликлинической помощи у них в несколько раз выше, чем у лиц трудоспособного возраста [3].

Среди прикрепленного населения к ОГАУЗ ИГКБ №8 - 5910 человек имеют группу инвалидности. Лиц пенсионного возраста, подлежащих медицинскому наблюдению – 16835 и пожилых людей – 13730 человек. Всего в 2017 году наблюдалось 30565 пациентов. Из них восстановительное лечение в отделении лечебной физкультуры, массажа и физиотерапии прошли 8340 человек, что составило 27,3%. Ветеранам медицинская помощь оказывалась вне очереди. Объем обследования включал клинико-лабораторные и инструментально-диагностические исследования, консультативный прием врачей на дому. Госпитализация осуществлялась в клинический госпиталь ветеранов войны. Ежегодно многие из них в поликлинике в отделении лечебной физкультуры проходят реабилитационные мероприятия, включающие курсы лечебной гимнастики и медицинского массажа [5].

Известно, что ослабление компенсаторных процессов с возрастом ограничивает способность организма адаптироваться к изменениям окружающей среды. Во многом это связано с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, поэтому основой улучшения переносимости физической нагрузки является двигательная активность аэробной направленности. У пожилых людей замедляются обменные процессы, снижаются показатели силы, гибкости и выносливости. Снижаются функциональные резервы организма в

целом, поэтому правильно подобранные с учетом возраста нагрузки замедляют прогрессирование этих возрастных изменений [4].

Физическая и лечебная физкультура являются важными составляющими здорового образа жизни. Групповые занятия пациентов в поликлинике дают хороший психотерапевтический эффект. Нагрузка подбирается с учетом возрастных особенностей, связанных со специфическими физиологическими изменениями, ограничивающими двигательную активность. Это уменьшение мышечной и костной массы, снижение сердечного выброса, изменение состояния периферических сосудов, снижение адаптационных возможностей в нагрузке и замедление восстановительных процессов после нее. Поэтому занятия включали не только специальные физические упражнения, но и респираторную гимнастику с элементами аэробики [2].

Дефицит двигательной активности у пожилых людей должен компенсироваться заботой о своем здоровье, профилактикой возрастных заболеваний с помощью активного образа жизни, оздоровительной физкультуры, получением новых знаний, например, в рамках проекта неформального образования «Иркутск – обучающийся город», то есть расширением круга общения в коллективе единомышленников.

Приоритетными направлениями Совета ветеранов Ленинского округа г. Иркутска в работе с пожилыми людьми являются: социальная поддержка, городские смотры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, конкурсы по оздоровительной гимнастике, походы и туристические слеты, экскурсии и литературные вечера. Пожилые люди стремятся поддерживать жизненный тонус, приобретая новых друзей, выезжая на природу и др.

Группа ветеранов в июне 2017 года прошла курс реабилитации на турбазе Шарыжалгай. Активный отдых включал посещение сауны, волейбол, теннис, бадминтон, занятия оздоровительной гимнастикой и быстрыми танцами. На «круглых» столах обсуждались методики самомассажа, физических упражнений, скандинавской ходьбы и Су-Джок терапии, которые носили максимально прикладной характер. Практические занятия проходили под руководством врача по лечебной физкультуре высшей квалификации. Разбирались приемы массажа и самомассажа, пальцевое воздействие на биологически активные точки, эффективные виды диафрагмального и полного дыхания и особенности правильной ходьбы: постановка стоп, амортизация и др. Ветераны, люди с большим жизненным опытом, делились знаниями о целебных и лекарственных травах Прибайкалья. Неформальное общение показало, что каждый пенсионер может доказать себе и другим, что движение – это жизнь и путь к здоровому долголетию.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) должна сочетаться с физическим оздоровлением и активным досугом. Физические упражнения – мощный фактор, повышающий адаптационные возможности стареющего организма. Социальная значимость ЗОЖ заключается в улучшении

физического и психологического здоровья пожилых людей. Программа по оздоровлению может быть реализована только при их активном участии.

Таким образом, опыт работы с пожилыми людьми показал эффективность оздоровительных технологий. Занятия оздоровительной гимнастикой и лечебной физкультурой не только улучшают физическое здоровье ветеранов, но и компенсируют недостаток общения. Систематические организованные занятия повышают качество жизни у лиц старшего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белозерова Л.М., Соломатина Н.В. Особенности умственной и физической работоспособности лиц зрелого возраста. - Пермь, 2008. - 159 с.
2. Булнаева Г.И., Сивун Н.Ф., Губин Г.И. Двигательная активность лиц пожилого возраста. – Спортивная медицина: наука и практика. – М., 2014. – С. 35-36
3. Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного Национального проекта «Здоровье». – М.: МЗ СР РФ, 2006. – С. 16-18.
4. Сивун Н.Ф., Таюрская В.И. Движение и общение – путь к активному долголетию. – Материалы всероссийской научно-практической конференции. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2012. – С. 176-179.
5. Сивун Н.Ф. Проблемы здоровья населения / Н.Ф. Сивун. - Сборник научных статей 10 межрегиональной научно-практической конференции. - Иркутск, 2012. - С.116-119.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КИНЕЗИОТЕРАПИИ

А.А. Сугаченко, И.Н. Киселева

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

В настоящее время в области методологии кинезиотерапии имеется достаточное количество исследований, однако остаются не до конца изученными особенности занятий кинезиотерапии с целью повышения качества жизни, что ограничивает возможность физиологически адекватно интенсифицировать занятия кинезиотерапии, а также обосновывать индивидуальные физические нагрузки для людей пожилого возраста. В связи с этим, возникает необходимость создания эффективно действующей системы мероприятий средствами кинезиотерапии, которая обеспечила бы повышение качества жизни людей пожилого возраста.

Таким образом, данное направление исследования выглядит весьма актуальным. Цель исследования – совершенствование программы повышения

качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии и проверка ее эффективности.

Методы исследования: изучение и научно-теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме; статистические методы (методы измерения и обработки экспериментальных данных, их системный анализ, графическая интерпретация); экспериментальные (констатирующий, формирующий, контрольный эксперимент); синтез и обобщение, способствующие подведению промежуточных и общих итогов исследования; моделирование педагогического процесса; беседа, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

Экспериментальное исследование улучшения качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии проводилось на базе центра доктора Бубновского. В нашем исследовании приняли участие 20 человек пожилого возраста в возрасте от 60 до 69 лет (12 мужчин и 8 женщин).

После предварительных испытаний испытуемые были разбиты на две группы по десять человек (контрольная и экспериментальная). Группы были составлены по результатам предварительного тестирования.

В контрольной группе у испытуемых отмечались проявления боли, отмечались проблемы в социальном функционировании, общее состояние здоровья: уровень физического компонента так же, как и психологического на достаточно среднем уровне.

В экспериментальной группе у испытуемых отмечался недостаток ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, у испытуемых этой группы отмечались проблемы в психическом здоровье. Общее состояние здоровья: уровень физического компонента также, как и психологического на достаточно среднем уровне. Стоит отметить, что результаты обеих групп не имели принципиальных различий.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: добавление в оздоровительную деятельность Центра доктора Бубновского программы повышения качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии.

Наша программа включала в себя использование следующих упражнений:

- 1) Активные индивидуальные упражнения (упражнения на тренажерах, групповые упражнения, скандинавская ходьба, автотерапия);
- 2) Пассивные и активно-пассивные упражнения (мануальная терапия механотерапия);
- 3) Рефлективные упражнения.

После проведения программы кинезиотерапии нами были получены следующие результаты. В контрольной группе у испытуемых отмечались проявления боли, отмечались проблемы в социальном функционировании, общее состояние здоровья: уровень физического компонента так же, как и психологического на достаточно среднем уровне.

В экспериментальной группе у испытуемых отмечался высокий уровень физического функционирования, у испытуемых этой группы отмечался также высокий уровень психического здоровья и социального функционирования. Общее состояние здоровья: уровень физического компонента так же, как и психологического на уровне выше среднего уровне.

В результате эксперимента нами были выявлены принципиальные различия в пользу экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности усовершенствованной нами программы повышения качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии. Нами были получены положительные отзывы от занимающихся и мы сформулировали практические рекомендации

1) Мы рекомендуем включать в оздоровительный процесс составленную нами программу повышения качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии;

2) Активные и пассивные упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в себя новую мышечную (суставную) группу, позволяла незначительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании интервалов работы и отдыха;

3) Упражнения необходимо подбирать в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями лиц данного возраста и с учетом индивидуальных особенностей;

4) Для наилучшего эффекта на занятиях кинезиотерапией для лиц пожилого возраста, мы рекомендуем использовать не только строго регламентированные упражнения (активные, пассивные), но и использовать также в достаточном количестве рефлексивные упражнения по упрощенным правилам. Это позволит сделать процесс занятия более увлекательным и эмоционально насыщенным;

5) Рекомендуется также широко применять вспомогательное оборудование: тренажеры серии Artromot и Kinetec (для непрерывной пассивной разработки суставов), а также MOTomed (для выполнения циклических вращательных движений как верхними, так и нижними конечностями) и RT 300 (для сочетанной тренировки и восстановления функций верхних и нижних конечностей с функциональной электростимуляцией).

ИППОТЕРАПИЯ КАК ФОРМА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ: ПРАКТИКА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

А.А. Трегубова

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

*Среди физических упражнений первое место
принадлежит верховой езде.
С её помощью можно лечить много болезней,
но возможно также и их предупреждать,
как только они проявляются.*

*Дени Дидро, трактат "О верховой езде и ее значении для того,
чтобы сохранить здоровье и снова его обрести"
сер. XVIII в.*

Лечебная верховая езда (иппотерапия) - метод, широко применяющийся при реабилитации лиц с ОВЗ. Особая форма лечебной физкультуры, давно уже получившая признание во многих странах мира.

Если говорить терминами адаптивной физической культуры как отрасли научного знания, то иппотерапия - это "адаптивная верховая езда", цель которой гармонизирует положениям АФК: "максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, посредством тесного общения с лошастью и регулярных верховых конных занятий, и упражнений на лошади как терапевтическом снаряде". Объект воздействия - "лицо, имеющее нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты" [термин "Инвалид", ист.:1].

На протяжении жизни в каждом возрастном периоде, а особенно в детстве и юношестве (по классификации Н.П. Гундобина) большое значение имеет физическое воспитание, "развитие физических способностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта..." [термин "Физическое воспитание", ист.:2].

Иркутский общественный благотворительный фонд Тихомировых по реабилитации детей-инвалидов с помощью верховой езды - на сегодня единственный в Иркутской области профильный центр, оказывающий услуги иппотерапии для жителей города и области. Мы провели беседу с

руководителем одного из ведущих в России иппотерапевтических центров России - конного клуба "Аллюр" г. Новосибирска - Риммой Владимировной Воротниковой, в ходе которой она дала следующий отзыв о работе благотворительного фонда Тихомировых: "У Фонда Тихомировых применяется одна из передовых в России систем иппотерапевтического занятия - по структуре самого занятия и количеству человек в иппотерапевтической команде - другие конно-спортивные организации ссылаются на недостаток кадров". Это действительно большое достижение фонда, который с начала своего функционирования поставил одной из главных задач - "взрачивание" собственных специалистов.

Тихомирова Ольга Владимировна, директор фонда, является одним из главных разработчиков Стандарта социальной услуги иппотерапии в России, который разрабатывается на протяжении 5 лет под руководством Ассоциации иппотерапевтических организаций Сибири.

Ассоциация иппотерапевтических организаций Сибири - АИОС (в составе АИОС - Новосибирская и Иркутская области, республика Бурятия, Красноярский край) - на протяжении 9 лет регулярно организывает межрегиональные научно-практические конференции для организаций иппотерапии и адаптивного конного спорта России. В 2018 году 3 - 4 февраля в работе IX Межрегиональной конференции Ассоциации Иппотерапевтических организаций Сибири под названием «Актуальные вопросы иппотерапии, адаптивного конного спорта и организации иппотерапевтической деятельности» в г. Новосибирске были приняты основные положения, все возможные изменения и дополнения в Стандарт государственной услуги по Иппотерапии, Развивающей верховой езде и Оздоровительной верховой езде России, были проработаны все пункты Стандарта. Экспертный Совет конференции доведёт Стандарт до полного завершения в течение марта-апреля 2018 года, в 2019 году Стандарт будет утвержден официально. Это очень важный и основополагающий документ, имеющий свое значение для всего развития иппотерапии как лечебно-оздоровительной услуги для лиц с ОВЗ в России.

Мы провели анализ по развитости и распространенности верховой езды и лечебной верховой езды в частности в г. Иркутске. На территории Иркутска действует более 10 клубов, занимающихся катанием на лошадях, конным спортом и обучением верховой езде. В теплое время года для желающих провести свой досуг катанием верхом в Иркутске работают конные аттракционы: это площадки на островах Юность и Конный, в роще на улице Дорожная возле школы № 20, а также в парке Комсомольский, расположенном в Иркутске-2. На ипподроме г. Иркутска действуют несколько конно-спортивных клубов, дающих уроки верховой езды. Так же катание на лошадях как оздоровительный отдых предоставляют в школе конной езды в микрорайоне "Ерши". Как отдельная структурная единица действует конный клуб "Золотой мустанг", находящийся при профессиональном лицее №1.

Хочется обратить внимание - несмотря на то, что тренера этих клубов не имеют иппотерапевтической профессиональной подготовки, многие отмечают, что к ним обращаются родители детей с ОВЗ с просьбой оказать их детям услугу прогулки на лошади. Такой прокат имеет свое положительное значение и пользу и в психологическом, и в физическом плане для ребенка с ОВЗ.

Лечебная верховая езда, несмотря на свое большое значение для реабилитации детей и людей с ОВЗ, в Иркутске и близь города представлена не так широко. Кроме Иркутского общественного благотворительного фонда Тихомировых услуги иппотерапии предоставляют больница восстановительного лечения ОАО РЖД ("в программу реабилитации детей с ДЦП в НУЗ «Больница восстановительного лечения на ст. Иркутск-Пассажирский ОАО «РЖД» включены занятия лечебной верховой ездой (ЛВЕ)" [5]) и Пивоварский конно-спортивный комплекс ("проводится реабилитационная работа с детьми с ограниченными возможностями опытным тренером-иппотерапевтом" [9]). В близком по местоположению городе Ангарске действует конно-спортивный клуб "Аллюр", который так же предоставляет услугу иппотерапии.

В городе Иркутске действует единственный клуб, в тренерском составе которого работает обученный иппотерапевт, занимающийся уроками лечебной верховой езды с детьми с ОВЗ - конно-фехтовальный клуб "Бретта". В составе клуба 4 профессиональных тренера, один из них прошел обучение в рамках ежегодного обучающего семинара, организуемого Иркутским общественным благотворительным фондом Тихомировых "Введение в иппотерапию. Базовые аспекты организации оздоровительных и развивающих занятий верховой ездой с детьми и подростками" (2016 г). В связи с отсутствием крытого оборудованного манежа и вместе с ним арсенала возможных иппотерапевтических снарядов занятия преимущественно направлены на коррекцию речевых затруднений, работу над пространственной ориентацией, координацией, расширением двигательного репертуара, приучение к порядку и следованию правилам через использование определенного алгоритма при постоянном соблюдении четкой последовательности частей занятия (встреча, чистка лошади, седлание, занятие на лошади, расседлывание, "угощение" - благодарность лошади за прошедшее занятие яблоком или морковью, прощание). Длительность занятия 45 минут, нахождение ребенка на лошади - 30-20 минут, варьируется в зависимости от настроения ребенка, его готовности заниматься, имеют значение погодные условия.

Мы провели экспертный опрос специалистов, занятых развитием, обучением и лечением детей с ОВЗ в городе Иркутске, по теме развитости и актуальности иппотерапии как метода реабилитации детей с ОВЗ в городе. В опросе приняли участие врач-педиатр Ильюк Марина Алексеевна, детский врач-кардиолог Цуркан Светлана Владимировна, врач-реабилитолог Татьяна Борисовна Патрина, директор центра развития детей с ОВЗ "Шаги детства" Ветрова Виктория Юрьевна. Вопросы касались влияния лечебной верховой

езды на детский организм, а также - известны ли специалистам организации и тренеры, предоставляющие в Иркутске и в близких городу территориях услуги иппотерапии; есть ли среди пациентов (членов центра развития) те, кто пользуется услугой иппотерапии или конной ездой для своих детей с ОВЗ; каковы их отзывы. По результатам опроса мы можем сделать вывод, что иппотерапия как метод социальной и физической реабилитации детей с ОВЗ оценивается специалистами положительно, " Например, ДЦП любой формы у детей сопровождаются тахикардией - так выражается эмоциональная реакция. При иппотерапии идет нормализация эмоциональной сферы, как следствие снижается реактивность со стороны сердечно-сосудистой системы в виде снижения ЧСС. Для детей с диагнозом ДЦП очень важны занятия иппотерапией"; "иппотерапия - один из действенных и результативных методов в реабилитации детей с ОВЗ. Этот метод оказывает влияние не только на мышечное и двигательное развитие детей, но и на их психоэмоциональный фон, что не менее важно. Движение во время хода лошади развивает мозжечок, повышает активность мозга, улучшается также кровоток, стимулируется, кровоснабжение органов. Единственный момент, который хотелось бы отнести к "желательным" - это настроение ребенка во время сеанса. Так как метод двигательный и психоэмоциональный, для эффективности ребенок должен испытывать от него положительные эмоции, получать удовольствие, по моему мнению, наряду с бассейном, дельфинотерапией, иппотерапией и подобные методы должны быть эмоционально позитивными. Только при этом условии и в сочетании с другими методами динамика будет и будет стабильной".

Об актуальности и развитости в регионе и городе лечебной верховой езды ответы специалистов разнятся - врачи муниципальных поликлиник отмечают, что среди их пациентов редки отзывы о занятиях иппотерапией, таких почти нет. Сами специалисты-врачи знают только о наличии близь Иркутска крупной иппотерапевтической организации, благотворительного фонда Тихомировых. В связи с этим сами они затрудняются с рекомендацией и своим пациентам не дают рекомендаций к этому виду терапии. Врач-реабилитолог Татьяна Борисовна Патрина, занимающаяся частной практикой, напротив отмечает большую заинтересованность родителей в иппотерапии для своих детей, из рассказов клиентов она знает несколько мест в г. Иркутске, куда ее пациенты водят своих детей для занятий конной ездой; в том числе отмечает и фонд Тихомировых:" Большинство моих пациентов проходят иппотерапию. Родители отмечают динамику - дети становятся более открытыми, общительными, собранными при задержке речевого развития появляются новые звуки и слова, ребенок испытывает и старается проявить новые эмоции, родители очень довольны методом, жаль только, что нет теплого манежа и многие в холодный временной период вынуждены отказаться от иппотерапии. От этого получается длительный разрыв между курсами, но в целом родители стремятся, находят возможности, варианты, чтобы вернуться к иппотерапии для своих детей, так как видят ее результативность".

Вот отзыв Виктории Юрьевны Ветровой, директора центра развития детей с ОВЗ "Шаги детства": "Иппотерапия - очень важный и нужный метод в реабилитации детей с особенностями развития. Очень жаль, что многие родители, которые имеют опыт иппотерапии, не могут проводить занятия с детьми регулярно - здесь сказывается достаточно высокая стоимость подобных занятий и территориальные неудобства - не у всех есть возможность, особенно с детьми ДЦП, ездить даже на ипподром г. Иркутска, для многих это отдаленный район. Не у всех родителей есть личное средство передвижения, ну и конечно погодные условия имеют значение и накладывают дополнительные сложности для реабилитации детей методом иппотерапии". Виктория Юрьевна Ветрова - мать девочки с диагнозом "синдром Дауна", сама - постоянный клиент конно-фехтовального клуба "Бретта".

Из результатов опроса, анализа ситуации по состоянию и развитию иппотерапии как метода реабилитации детей с ОВЗ в Иркутской области, можем сделать следующие выводы:

1. Иппотерапия - действенный и необходимый почти при любом виде нарушений у детей метод. Он разнонаправленный, в первую очередь как метод физической терапии, но работает так же на регуляцию и улучшение психического и психологического состояния детей. Как и любой другой метод, требует регулярности и последовательности в занятиях, но так же необходима организация и учет условий - по методам ведения занятий, по подбору специалистов и лошадей, по наличию специальных снарядов и, что особенно важно в нашем регионе - наличию теплых оборудованных манежей.

2. Отмечается нехватка профессиональных кадров для работы в иппотерапии.

3. Несмотря на двадцатилетний опыт распространения и использования в России метода лечебной верховой езды, до сих пор не принят единый Стандарт оказания услуги иппотерапии в России.

4. Для Иркутска и Иркутской области одной из важных проблем является так же обособленность конных клубов и специалистов по верховой езде города Иркутска между собой - например, в Новосибирске действует Гильдия иппотерапевтов Новосибирской области. Это добровольное объединение клубов и специалистов, оказывающих услугу иппотерапии в городе и области - на сайте организации можно узнать всю важную информацию по вопросам оказания иппотерапии в Новосибирске и области и подобрать подходящий конно-спортивный клуб или специалиста-тренера. Для Иркутска нет даже единого информационного источника, что затрудняет родителям поиски и выбор.

5. Актуальная проблема, которую отмечает Ольга Владимировна Тихомирова, - очередь для занятий иппотерапией в их благотворительном фонде Тихомировых для детей с инвалидностью. Нередко ожидание курса (курс 10-15 процедур) растягивается на 2-3 года - тогда как занятия необходимы регулярно. Это происходит по причине все увеличивающегося

числа детей с отклонениями в развитии в регионе (статистика характерна вообще для России), ограниченного числа обученных тренеров, лошадей и четкого "лимита" по количеству допустимых занятий для лошади в день - более 10 наездников, имеющих ограничения в состоянии здоровья, могут истощить лошадь. Иркутск - крупный город; в нем нет ни одного специализированного центра, который бы оказывал иппотерапию.

6. Отсутствие в городе теплого иппотерапевтического манежа, для занятий в холодное время года.

Благодаря иппотерапии у людей с ограниченными возможностями здоровья есть шансы улучшить физическое состояние и расширить возможности общения и участия в социуме. Из опроса специалистов и отзывов родителей можем сделать вывод, что Иркутск заинтересован в реабилитационной услуге иппотерапии и потребность необходимо решать.

В городе принята муниципальная программа "Здоровое поколение на 2013-2020 годы", цель которой - создание условий для успешной социализации и самореализации горожан, сохранения и укрепления их здоровья, а одна из задач - создание условий для занятий физической культурой и массовым спортом, повышение интереса у населения к занятиям физической культурой и массовым спортом. Программа предусматривает строительство и ведение в эксплуатацию на конкурсной основе новых объектов - спортивных сооружений ("реализованных проектов в области развития физической культуры и массового спорта посредством предоставления субсидий. В сотрудничестве органов власти, конно-спортивных клубов города, при методической и информационной поддержке общественного благотворительного фонда Тихомировых в рамках участия в муниципальной программе "Здоровое поколение" вопрос о развитии иппотерапии как метода реабилитации и физической культуры детей с ОВЗ в г. Иркутске должен быть поднят.

ЛИТЕРАТУРА

1. ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" "№ 181-ФЗ от 24.11.1995 г.
2. ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации: ФЗ №329 от 4.12.2007 г.
3. <http://fksr.ru/about-federation/>
4. <http://ippoterapia.ru/>
5. <http://www.bvl38.ru/news/show/119.html>
6. <http://www.hippotherapy.ru/club/mkki.html>
7. <http://www.livingthread.ru>
8. <http://www.otel310.ru/index.php/nashi-koni/lve>

Направление 5.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

М.Н. Абдуллоева

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

В нашей стране впервые в мире врачебные наблюдения стали обязательным для всех физкультурников и спортсменов. Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется врачебным контролем в физическом воспитании. Как научная дисциплина врачебный контроль представляет собой самостоятельную отрасль медицинской науки, изучающую состояние здоровья, физическое развитие и функциональные возможности лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль является важным звеном в научном обосновании теории и практики системы физического воспитания. Вместе с комплексом других научных дисциплин: физиологией, биохимией и гигиеной физических упражнений, спортивной травматологией — врачебный контроль составляет спортивную медицину.

Основная цель врачебного контроля в физическом воспитании — содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности трудящихся нашей страны. Врачебный контроль за юными спортсменами имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и воздействием на него занятий спортом. Организм юных спортсменов развивается в соответствии с теми же закономерностями, что и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в итоге систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность.

На определенных этапах возрастного развития у детей младшего школьного возраста возрастают сила и подвижность нервных процессов, усиливается внутреннее торможение, в результате чего взаимодействие

процессов возбуждения и торможения характеризуется большей уравновешенностью, чем у дошкольников. В этом возрасте приобретает способность овладевать технически сложными формами движений. Этому способствуют пластичность центральной нервной системы и интенсивное развитие двигательных анализаторов. Тренировка оказывает отчетливое влияние на динамику таких функциональных показателей физического развития, как жизненную емкость легких, силовые показатели и соотношение мышечной и жировой массы тела.

Врачебный контроль за юными спортсменами включает: 1) диспансерное обследование не менее двух раз в год; 2) дополнительные медицинские осмотры по направлению тренера перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; 3) врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок; 4) спортивную ориентацию и отбор; 5) санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; 6) контроль за питанием; 7) использование восстановительных средств.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети. Тренеру следует знать, что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием к занятиям спортом. Большое внимание необходимо уделять выявлению и лечению очагов хронической инфекции у юных спортсменов. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит и др.) нередко являются причиной нарушений сердечного ритма, сосудистых дистоний, перенапряжения и перетренировки. Важно, чтобы очаги хронической инфекции были ликвидированы до интенсивных занятий спортом, иначе они могут быть причиной различных осложнений со стороны сердца, почек и других органов. Медицинское обследование юных спортсменов проводится в соответствии с методикой, принятой в отечественной спортивной медицине для взрослых спортсменов.

НС. При исследовании центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата юных спортсменов следует принимать во внимание высокую лабильность их нервной системы, в том числе и центров, которые регулируют деятельность опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной и других вегетативных систем.

ССС. При исследовании сердечно-сосудистой системы необходимо учитывать, что у спортсменов-подростков возможны нарушения сердечного ритма, функциональные сердечные шумы, нарушения сосудистого тонуса. Нарушения сердечного ритма преимущественно обусловлены экстракардиальными влияниями, в частности возрастными особенностями нейрогуморальной регуляции. В отдельных случаях причиной этих нарушений могут быть очаги хронической инфекции, поражения миокарда (дистрофия,

миокардит и др.), отклонения в возрастном развитии сердца. Повышение АД чаще наблюдается в 12—15 лет, что связано с нейроэндокринной перестройкой и усилением адренергических влияний в период полового созревания. Оно чаще бывает у хорошо физически развитых подростков, опережающих сверстников в развитии. Пониженное АД встречается, как правило, у детей и подростков с низкими антропометрическими показателями, отстающих от сверстников в развитии.

Таким образом, систематические занятия спортом существенно повышают мощность системы транспорта кислорода. Недооценка всестороннего физического развития, чрезмерные и однообразные нагрузки, к преодолению которых организм детей и подростков не приспособлен, могут привести к его одностороннему развитию, к физическим и нервным перенапряжениям, а иногда и к полному прекращению роста мастерства. Особенно это относится к нагрузкам, направленным на развитие выносливости. Преподаватель и тренер должны знать, что занятия детей физической культурой и спортом должны быть эмоциональными, разнообразными по построению, содержанию и приемам. Необходимо чередовать нагрузку отдельных мышечных групп, делать частые перерывы на несколько минут, широко применять различные подвижные игры.

Инфекционные заболевания. В течение многих лет было показано, что на высоте спортивной формы резко увеличивается количество острых и обострений хронических заболеваний. Высокие нагрузки, выполняемые с целью достижения спортивных максимальных результатов, нередко превышают компенсаторные возможности и оказывают повреждающее воздействие на организм спортсменов. При этом очень часто наблюдается нарушение эффективности функционирования системы иммунитета и снижение резистентности к инфекционным заболеваниям. Вспышки острых респираторно-вирусных заболеваний ОРВЗ (ОРВИ) наиболее часто отмечаются у представителей зимних и циклических видов спорта, тренирующихся на выносливость. Это понятно: понижение температуры воздуха, ухудшение иммунитета и пренебрежение правилами гигиены ведут к росту числа заболевших ОРВЗ, что особенно опасно для детей.

По статистике, в литературе есть данные о том, что спортсмены во время эпидемий болеют меньше, чем лица, не занимающиеся спортом. Это объясняется более высокой сопротивляемостью организма спортсмена патогенным факторам среды. Помимо этого, установлено, что спортсмены выздоравливают быстрее — в среднем за 3 дня, тогда как не спортсмены болеют 5 дней. Из-за того, что ОРВЗ протекают у спортсменов более легко, они не придают должного значения легкому недомоганию и продолжают тренироваться и даже выступать в соревнованиях, что способствует развитию хронических заболеваний органов дыхания.

Пообщавшись с тренером хоккейного клуба, Ермак” - Коротаяевым Никитой Владимировичем (стаж работы 5 лет), я выяснила следующее: на

каждой тренировке хоккейной команды присутствует медицинский работник, который осуществляет контроль за юными спортсменами, и в случае получения травмы, немедленно готов оказать первую помощь. На вопрос: «Отличаются ли спортсмены от обычных школьников?» тренер с уверенностью сказал о том, что ребята-хоккеисты отличаются развитием своих физических качеств, таких как: скорость, сила и выносливость. А физические занятия, проводимые на улице, обеспечивают высокий иммунитет, что обуславливает низкую заболеваемость спортсменов в течение сезона.

Спортивная подготовка детей школьного возраста предусматривает решение тесно взаимосвязанных задач — оздоровления, воспитания и физического совершенствования. Средства и методы, применяемые в подготовке юных спортсменов, должны соответствовать возрастным особенностям их организма, еще находящегося в стадии незавершенного морфологического и функционального формирования. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с общими организационно-методическими положениями спортивной медицины и предусматривает определения состояния здоровья, возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика(учебник)/Под ред. Ю.Г.Казанцев.
2. Дембо А.Г., Земцовский Е.В. Спортивная кардиология-М., Медицина, 1989.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте-М., Медицина, 1988.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М., Сов.спорт, 2003.
5. Корнеева И.Т., Поляков С.Д., Катосова Л.К., Губанова С.Г. Статья Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей у юных спортсменов препаратами растительного происхождения”-Научный центр здоровья детей РАМН, Москва, 2012. [<https://cyberleninka.ru/article/v/profilaktika-zabolevaniy-verhnih-dyhatelnyh-putey-u-yunyih-sportsmenov-preparatami-rastitelnogo-proishozhdeniya>].
6. Медицинский справочник тренера. [http://www.sport2002.ru/vracheb_kontrol.php].

РАЗРЫВ РОТАТОРНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА КАК ПРИЧИНА ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Л.Л. Арсентьев, О.А. Дронина

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

Плечевой сустав связывает плечевую кость и лопатку, обеспечивая связь между свободной верхней конечностью и поясом верхней конечности. Он позволяет выполнять четыре вида движений – сгибание\разгибание, отведение\приведение, супинация\пронация, вращение, что делает его наиболее подвижным из всех суставов. [1]. Ввиду своего строения и функциональных особенностей, плечевой сустав подвержен высокому риску травматизации при занятиях тяжелой атлетикой – особенно при выполнении различных жимов.

Одной из частых жалоб спортсменов являются боли в области плечевого сустава. Боли могут быть разной интенсивности, характера и продолжительности. Причиной болей могут быть растяжения мышц, их микроразрывы, тендиниты, бурситы и другие. И если лечение и реабилитация спортсмена после указанных выше причин должны быть понятны любому врачу или тренеру (противовоспалительная терапия, адекватное обезболивание, применение физиотерапевтических воздействий и массажа, ЛФК), то такая серьезная травма, как разрыв ротаторной манжеты плеча, требует более детального рассмотрения и понимания.

Ротаторная манжета плеча – комплекс из четырех сухожилий, охватывающих головку плечевой кости и прикрепляющихся к соответствующим мышцам (над- и подостная, круглая, подлопаточная). [2] Манжета участвует в таких движениях, как повороты плеча вовнутрь или наружу и в подъеме плеча. Говоря простым языком, она устроена так, что как бы скользит между плечевой костью и лопаткой – этот важный момент будет рассмотрен позже как один из факторов, предрасполагающих к разрыву манжеты.

Учитывая биомеханику жима штанги лежа – одного из основных упражнений в тяжелой атлетике – может возникнуть сверхнагрузка на ротаторную манжету. Поскольку сухожилия не способны принимать такую нагрузку, как, например, грудные или дельтовидные мышцы, более глубокое опускание штанги приводит к дестабилизации плечевого сустава, растяжению его капсулы и, как следствие, травматизации ротаторной манжеты. Именно такую ошибку часто допускают неопытные атлеты – «пожать» штангу как можно глубже среди новичков считается успехом. Повторяя эту ошибку раз за разом, еженедельная микротравматизация ротаторной манжеты может привести к разрыву сухожилий, их дальнейшей дегенерации.

Разрыв ротаторной манжеты возможен и в случае, когда атлет работает со слишком большими весами – эта травма характерна для различных жимов (жим штанги лежа, «жим Арнольда» сидя (жим гантелей с разворотом рук)). Одновременное действие большого веса на плечевой сустав, плюс резкая дестабилизация сустава могут стать итогом повреждения манжеты.

Упомянутая выше анатомия ротаторной манжеты и плечевого сустава сами по себе могут стать причиной повреждения ротаторной манжеты – передненаружная часть акромиона по своему анатомическому строению может принадлежать к одному из трех типов – плоскому (первый), закругленному

(второй) и крючковидному (третий). [3] Строение второго и третьего типов способно приводить к возникновению импинджмент-синдрома, возникающего вследствие постоянного трения сухожилий манжеты с акромионом. Такое постоянное воздействие на сухожилия само по себе является травматичным, а физические нагрузки тяжелоатлетов способны усугубить эту травматизацию, и в конечном счете привести к тендинитам, надрывам и разрывам.

Данную травму проще не допустить, чем лечить – оперативное вмешательство причиняет серьезные неудобства больному в послеоперационном периоде, а консервативное лечение далеко не в каждом случае приводит к полному излечению. К основным направлениям профилактики травмы стоит отнести следующие:

- Тщательная разминка, разогрев плечевых суставов перед предстоящими тренировками с отягощениями
- Вес снарядов должен быть подобран с учетом данных атлета и его физических возможностей
- Строгое соблюдение техники выполнения жимовых упражнений
- Консультация специалиста (врача-травматолога, врача по спортивной медицине и ЛФК) в случае появления жалоб, относящихся к данной травме (боли в области плечевого сустава, ограниченность движений в суставе) для наиболее ранней диагностики травмы

Основные подходы к консервативному лечению:

- Обеспечение покоя поврежденному суставу, отмена нагрузок на него
- Применение холода местно при выраженных болях
- Нестероидная противовоспалительная терапия
- Адекватное обезболивание
- Физиотерапия
- Массаж

В данной работе подробное рассмотрение вариантов консервативного лечения повреждений ротаторной манжеты плеча не представляет особого интереса.

Есть несколько показаний к применению хирургического лечения разрывов ротаторной манжеты – выпадение функций плеча, выраженный болевой синдром, неэффективность проведенной консервативной терапии и некоторые другие.

В случае, если повреждено небольшое количество волокон, проводят дебридмент – операцию по удалению поврежденных волокон, потерявших свою функцию по обеспечению движений сустава и не способствующих заживлению разрыва. При артроскопическом методе реабилитация занимает очень короткое время и включает в себя краткосрочную иммобилизацию конечности, раннюю активацию движений в суставе и постепенное укрепление манжеты путем выполнения различных упражнений.

В случае, если повреждение сопровождается импинджмент-синдромом, производят акромиопластику (чаще артроскопическую) – операцию по удалению той части акромиона, которая и является причиной повреждения сухожилий. Как и в случае с дебридментом, реабилитация занимает короткое время и послеоперационный период протекает для больного довольно легко.

Технически сложные и более тяжелопереносимые пациентами операции проводятся, если имеется полный разрыв сухожилий или неединичные разрывы – можно назвать их общим понятием «рефиксация ротаторной манжеты». Суть операции сводится к тому, что хирург фиксирует поврежденные сухожилия обратно к плечевой кости, предварительно подготовив ее, с помощью анкеров – специальных фиксаторов, которые вкручиваются в кость с одной стороны и удерживают сухожилия с другой. Реабилитация такого больного может занимать месяцы.

Наиболее рациональным будет следующее ведение больного:

- в раннем послеоперационном периоде – адекватное обезболивание (возможно наркотическими анальгетиками – морфина гидрохлорид, промедол, трамадол и др. через каждые 4-6 часов в первые сутки, 8 часов – вторые сутки и через каждые 12 часов – третьи сутки), иммобилизация конечности в положении отведения с помощью специальной шины

- медикаментозная поддержка – внутривенное введение пентоксифиллина, глюкозо-новокаиновой смеси

- физиотерапия – магнитотерапия, лазер

- психологическая поддержка – ее необходимо обеспечить больному, поскольку его возможности по самообслуживанию, одеванию и др. будут сильно ограничены на довольно длительный срок

- примерно на 10-14 день после операции возможно снятие швов и выписка больного домой из стационара. До выписки больному оптимально обеспечить консультацию физиотерапевта и врача по ЛФК.

В зависимости от состояния больного, примерно на 2-3 день после операции необходимо начинать совершать пассивные движения в плечевом суставе под контролем инструктора ЛФК мануально или аппаратно, постепенно наращивая продолжительность занятий и количество повторений. Через несколько дней, по усмотрению врача, после начала выполнения пассивных движений разрешается начинать изометрическую гимнастику.

Таким образом, в течение первых четырех недель разрешается проводить пассивную разработку плеча, изометрическую гимнастику и пассивные сгибания-разгибания в плоскости лопатки не более чем на 60 градусов. Остальные движения в плечевом суставе запрещены, любые нагрузки исключаются.

Начиная с четвертой недели, допускается постепенное увеличение возможного угла сгибания, начинаются активные движения в плечевом суставе. Разрешаются внутренние и внешние вращения, резкие движения и подъемы

руки запрещены. Угол сгибания-разгибания должен быть увеличен до 90 градусов.

С пятой-шестой недели начинают упражнения с легким сопротивлением на прооперированную конечность.

Начиная с восьмой недели, до 12-ой недели должна быть достигнута полная амплитуда движений в суставе, активно проводят упражнения с эластичной лентой. Тем не менее, до 12-ой недели запрещены подъемы руки над головой.

С 12-ой недели начинают работу с отягощением, тренировки становятся более интенсивными, должна быть достигнута возможность движения и сопротивления во всех плоскостях и по максимальным амплитудам.

Таким образом, травмы ротаторной манжеты плеча могут быть довольно коварными, принести массу дискомфорта спортсмену и на долгое время выбить его из спортивной колеи. Из всего вышеописанного стоит сделать вывод о том, что оптимальным решением данного вопроса будет профилактика спортивного травматизма, как с экономической стороны для лечебно-профилактических учреждений, так и со стороны сохранения здоровья тяжелоатлетов, поскольку лечение разрывов ротаторной манжеты плеча является долгим и дорогостоящим процессом и причиняет значительные неудобства спортсмену.

ЛИТЕРАТУРА

1. Привес М. Г., Лысенков Н. К., Бушкович В. И. Анатомия человека. — 11-е изд., испр. и доп. — Спб.: Издательство «Гиппократ», 2001. — С. 704 с: ил..
2. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие в 4-х томах. Т.1. — М.: Издательство «Медицина», 1989. — С. 344с: ил..
3. Миронов, С.П. Плечелопаточный болевой синдром: монография / С.П. Миронов, Е.Ш. Ломтатидзе, М.Б. Цыкунов, М.Ю. Соломин, С.В. Поцелуйко, Ф.Л. Лазко, В.Е. Ломтатидзе. – Волгоград: Изд-во ВолгМУ, 2006. – 287 с.

К ВОПРОСУ ОБ АДВЕРСИИ ГОЛОВЫ У БОЛЬНЫХ С 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. Распространенность острых нарушений мозгового кровообращения, высокие показатели летальности и значительная инвалидизация пациентов, являются актуальной социальной проблемой. Восстановительное лечение и реабилитация больных с цереброваскулярной

патологией остается одной из важнейших проблем отечественного здравоохранения в связи с тяжестью медицинских и социально-экономических последствий заболевания.

Цель исследования. Оценить эффективность физической реабилитации при адверсии головы у больных с инсультом.

Материалы и методы. Курс восстановительного лечения в неврологическом отделении городской клинической больницы №1 прошли 15 пациентов с ОНМК. Из них 5 с ишемическим инсультом в бассейне левой средней мозговой артерии. У этой группы больных выявлен поворот головы влево. 8 больных с ишемическим инсультом в бассейне правой средней мозговой артерии – адверсивный поворот головы вправо и 2 пациента с геморрагическим инсультом и адверсивным поворотом головы вправо. Средний возраст составил $67 \pm 5,6$ лет. Срок пребывания в стационаре 14-18 дней. При поступлении всем пациентам проводилась оценка неврологического и соматического статуса. Тяжесть симптоматики и степень восстановления неврологических функций оценивались с использованием шкал. Дополнительно, в связи с выявленной девиацией головы (кривошеей), выполнялась гониометрия. Измерение объема пассивных и активных движений в шейном отделе позвоночника (боковые наклоны (отведение) головы, ротация в сторону насильственного поворота и в противоположную сторону) проводилось с помощью угломера [4].

Всем пациентам с адверсией головы проведен курс физической реабилитации. На фоне стандартной лечебной гимнастики, дополнительно проводился курс расслабляющего точечного и классического массажа воротниковой зоны (6-8 процедур) с последующим позиционированием в течение дня [2]. Акцент делался на придание голове положения противоротации и функционально выгодного (физиологичного) положения. Продолжительность фиксации контролировалось по самочувствию пациента, но не более 10-15 минут. Использовалось позиционирование на животе и на здоровом боку с поворотом головы в сторону гемипареза.

Статистическая обработка производилась с помощью программ Excel, Microsoft Office Excel 2010, Statistica 6.0.

Результаты исследования. В заднем отделе средней лобной извилины находится лобный глазодвигательный центр. Имеются и дополнительные центры зрения, так называемые адверсивные поля, в теменной, височной и затылочной долях. Они осуществляют контроль за содружественным, одновременным поворотом головы и глаз в противоположную сторону. Функция этих центров имеет огромное значение в осуществлении ориентировочных рефлексов, имеющих важное значение для сохранения жизни человека. В результате поражения адверсивных полей при инсульте наблюдается выпадение функции поворота головы и зрения в противоположную сторону, а так же растормаживаются патологические рефлексы, подавляемые ЦНС. Одним из таких рефлексов является проприоцептивный шейный

асимметрично тонического рефлекс (ШАТР), описанный Р. Магнусом в 1924 году, пусковым компонентом которого является поворот головы в сторону.

У больного развивается вынужденное положение головы и ее поворот в сторону очага поражения, а при дополнительном растормаживании АШТР происходит увеличение тонуса сгибателей в паретичной руке. При инсульте рефлекс Магнуса наблюдается только в парализованных конечностях, тонус в здоровой руке не изменяется [3]. В результате голова пациента повернута в сторону очага поражения и отворачивается от парализованных конечностей, что ведет к усилению гипертонуса сгибателей на стороне гемипареза. То есть, адверсивное положение головы у больных с инсультом приводит к усилению развития спастического гемипареза и препятствует восстановлению активных движений. В развитии адверсии головы участвуют мышцы: грудино-ключично-сосцевидная мышца (*m. sternocleidomastoideus*); поперечно-остистая мышца (*m. transversospinalis*); ременная мышца головы (*m. spleniuscapitis*); ременная мышца шеи (*m. spleniuscervicis*); передняя лестничная мышца (*m. scalenusanterior*). Ротация осуществляется при сокращении этих мышц дорзальной, боковой и вентральной поверхности на уровне шейного отдела позвоночника, с одной стороны. Причем, грудино-ключично-сосцевидная мышца (*m. sternocleidomastoideus*) и поперечно-остистая мышца (*m. transversospinalis*) при сокращении поворачивают голову в противоположную сторону, а остальные мышцы данной группы - в свою [1].

Целью лечебной физкультуры в остром периоде инсульта являлось снижение влияния действия асимметричного шейно-тонического рефлекса с помощью массажа. Массаж проводился в положении лежа на спине, с укладкой головного конца на небольшую подушку для возможного расслабления мышц шеи и максимально глубокой обработки мышц шейного отдела. Выполнялось дифференцированное воздействие с преимущественной стимуляцией неактивных мышц шеи и расслабление мышц, участвующих в повороте головы. Использовались приемы поглаживания, растирания, разминания, непрерывистой вибрации и пассивные движения в шейном отделе позвоночника с последующим позиционированием головы.

По данным гониометрии до курса лечебной физкультуры результаты вынужденной девиации головы составили: угол пассивных движений головы в сторону адверсии составил $48 \pm 3,1^\circ$, угол активной ротации в сторону поворота (адверсии) головы $47,3 \pm 2,8^\circ$, объем пассивного наклона в сторону адверсивного поворота головы $65,7 \pm 3,5^\circ$. Угол ротации в противоположную сторону от адверсии головы составил: пассивный поворот – $48,3 \pm 2,1^\circ$, активная ротация - $74 \pm 3,5^\circ$, объем пассивного наклона в сторону ограничения $75,3 \pm 4,3^\circ$. У здорового человека угол при наклоне головы в сторону равен 40° , а ротация в ту или другую сторону возможна до 30° . То есть, чем ближе угол к 90° при измерении движений в шейном отделе, тем больше их ограничение. Из полученных данных видно, что значительно ограничен объем активных движений в противоположную сторону от насильственного движения, что

отражает преобладание тонуса мышц, участвующих в повороте, над мышцами противоположной стороны, которые в результате синдрома выпадения адверсивного центра, перестали выполнять свою функцию.

После проведенного лечения, лечебной гимнастики и массажа угол пассивных движений головы в сторону адверсии уменьшился до $42,7 \pm 2,1^\circ$, угол активной ротации в сторону поворота до $42 \pm 2,1^\circ$, объем пассивного наклона в сторону адверсивного поворота головы до $60,3 \pm 3,3^\circ$. Угол пассивных движений в противоположную сторону от адверсии головы составил $48,3 \pm 2,1^\circ$, угол активной ротации в противоположную сторону от поворота (адверсии) головы – $51,7 \pm 3,4^\circ$ (увеличился в динамике на 22°), объем пассивного наклона в сторону ограничения составил $63,3 \pm 4,1^\circ$, соответственно. Несмотря на тяжесть заболевания, пожилой возраст, наличие сопутствующих заболеваний позвоночника (шейного отдела) по всем анализируемым параметрам выявлена значимая, положительная динамика ($p < 0,05$).

Выводы. В результате проведенного восстановительного лечения у пациентов с адверсией головы при ишемическом инсульте наблюдалась физиологически правильная установка головы и значимое увеличение объема активных и пассивных движений в противоположную адверсии сторону. Однако для конкретных рекомендаций по методикам лечебной физкультуры, необходимо большее число наблюдений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Динниц Е.Д. Регуляция мышечного тонуса, позы и движений: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НМУ, 2007. – 51 с.
2. Кадыков А.С., Черникова Л. А., Шахпаронова Н. В. Реабилитация неврологических Больных: руководство. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 560 с.
3. Петрухин А. С. Детская неврология: учебник в 2 т. / А.С. Петрухин. – М.: ГЭОТАР Медиа, 2012. – Т. 2. – 555 с.: ил.
4. Сивун Н.Ф. Оценка эффективности лечебной физкультуры при различных заболеваниях. – Методические рекомендации. – Иркутск, 2002. – 27 с.

ГИБКОСТЬ КАК ВАЖНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Р.В. Калашикова, Т.К. Николаева

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

Физическая подготовленность студента состоит из таких основных качеств - силы, ловкости, координации, выносливости и гибкости. В совокупности полноценное развитие и совершенствование данных качеств залог успешного физического развития. Хорошее физическое развитие студента – это залог успешного освоения учебной программы высшей школы.

Одним из важных физических качеств – гибкость. Гибкость – это главная основа движения человека и отличная спортивная подготовка. Тренировка данного показателя проводится на повседневных тренировках, в условиях оздоровления и медицинской реабилитации. При физической подготовке такой показатель как гибкость необходим для преодоления движений с большой амплитудой действия[1]. Если рассматривать механизм в центре внимания становится возникновение движения в связочном аппарате совместно с движением суставов и силой мышц. Безусловно, анатомическая особенность строения сустава играет немаловажную роль, но развитие гибкости невозможно без других факторов: гендерных различий, его возрастных особенностей, индивидуального развития, окружающей среды [5].

По формам выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется выполнением движений с минимальной амплитудой комплексно на все группы суставов, в то время как специальная гибкость направлена на повышение подвижности в отдельных суставных группах и выполнения движений с большей амплитудой действия. Развитие гибкости происходит путем специальных упражнений, которые направлены на растягивание мышц и связок. По приложению силы подразделяют на активную, пассивную и смешанную формы. Активная тренировка выполняется за счет собственных мышечных усилий, пассивная за счет кинетического приложения сил извне. По характеру упражнений, направленных на работу мышц различают динамические, статические и стато-динамические упражнения на растягивание[2].

Какую же пользу приносит гибкость? В первую очередь повышает общий тонус мышц, увеличивает объем их кровоснабжения, способствует равномерному распределению току крови по ним, в некоторых случаях ведет к ускорению репаративных свойства тканей организма, снижение болевых ощущений и усталости в мышцах. Параллельно совершенствование гибкости ведет к повышению координации движений, укрепление костно-суставного и мышечного аппарата, что снижает риск получения травмы. Также занятия способствуют снятию психоэмоциональной нагрузки и повышению стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость для студента ведет к повышению работоспособности, концентрации внимания и успешному усвоению учебного материала. Развитие гибкости также снижает зажатость, скованность и дискомфорт в отдельных группах мышц [2].

Для подтверждения данного утверждения среди студентов первых курсов было проведено исследование для определения такого физического качества как гибкость. За основу определения данного показателя использовали

показатель гибкости, который входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)[5]. Сдача норм ГТО приобрело широкую популярность, что является актуальной волной современных молодых людей. Студентам первых курсов был проведен следующий тест: испытуемому необходимо встать на гимнастическую скамейку. Исходное положение: прямо, ноги сомкнуты перед собой. Стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с прямыми коленями, сделать двойное раскачивание и зафиксировать ладони ниже уровня скамьи на 2 сек. Если кончики пальцев выступали от гимнастической скамейки на +5 см, то тест считали успешно пройденным.

Для проведения теста были привлечены студенты первых курсов разных факультетов в количестве 100 человек, из данного количества мужчин и женщин равное число. В данном исследовании проводили тест по гендерному различию, отдельно оценивали результаты для мужчин и женщин.

Цель исследования: определение показателя гибкости у студентов первых курсов. Задачи: Оценить успешность проведения теста среди мужчин и женщин и дать рекомендации по повышению гибкости у студентов.

Место проведения исследования: Спортивный зал кафедры физического воспитания ИГМУ. Ход исследования: Во время первичного профилактического осмотра студентов первых курсов был предложен вышеописанный тест. В одинаковых условиях поочередно студенты проходили исследование, результат фиксировался на отдельных бланках для мужчин и женщин. Анализ результатов: в ходе прямого исследования мы выяснили, что 71,8% девушек и 82,5% мужчин не справились предложенным тестом. По полученным результатам можно предположить, что студентам первого курса, неадаптированным к учебному процессу будет сложно осваивать учебный материал. Если не обратить на это внимание, то такому студенту обучаясь в дальнейшем, будет крайне трудно справляться со стрессом, психоэмоциональным напряжением, что может сказаться на общем состоянии всех систем и органов.

Можно предложить следующие рекомендации:

1. Во время учебного процесса проводить самостоятельно мышечную разгрузку. Данные упражнения можно использовать во время занятий в учебном кабинете:

- Упражнение на повышение кровообращения в мышцах спины и улучшение мышечного каркаса, формирование осанки. Во время сидения на стуле, одну руку завести за спину со стороны плеча и соединить с другой рукой в замок, так чтобы лопатки были сведены. Выполнять поочередно с каждой руки [3].

- Упражнение на снятие напряжения с мышц плечевого пояса. Сидя на стуле, руки соединить в замок перед собой и вытянуть вперед. Голову опустить вниз, живот втянуть и на выдохе руки максимально вытянуть вперед [3].

- Упражнение на снятие напряжения мышц поясницы. Сидя на стуле, ноги расставить широко, руки упираются в бедра. Затем попеременно сделать повороту туловища в стороны, задержавшись на каждом повороте [4].

- Упражнение на расслабление всего мышечного каркаса спины, повышение гибкости в данной области. Сидя на стуле, ноги вытянуть перед собой, затем плавно выполняем прогиб в сторону пальцев ног, задерживаемся в таком положении на 2 сек, возвращаемся в исходное положение [5].

- Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи. Повороты головы повороты головы в сторону, во время каждого поворота выполнять фиксацию головы на 2 сек. Вращение головы 2-4 раза по часовой стрелке, затем против нее. Носом в воздухе рисуются 10 различных цифр или букв, при этом движения шеей выполняются в полном объеме [4].

2. Предлагается самостоятельно разработать комплексы по развитию гибкости с учетом индивидуальных особенностей (физической подготовки, пола и т.д.), для выполнения их в домашних условиях в свободное время.

3. Активное посещение занятий физической культуры, спортивных мероприятий, запись в спортивные секции, дополнительные занятия.

4. Во время учебного процесса чередовать режим труда и отдыха, соблюдать режим дня.

По результатам прямого исследования можно сделать вывод, что большее количество студентов сложно выполнить предложенный им тест. Если не обращать внимания на развитие гибкости, то в будущем можно наткнуться на ряд проблем со здоровьем: мышечная слабость и боли после физических нагрузок, атрофии мышц, снижение подвижности суставов, уменьшение питания и минерализации костей скелета, что увеличивает риск получения переломов при травме. Не менее грозные проблемы - остеохондропатия, остеохондроз, артралгии, миалгии.

Физическое и умственное совершенствование - это важная, большая работа над самим собой. Гармоничное развитие и построение этапов совершенствования - сложно протекающий процесс. Только усиленная работа над собой - залог успешной жизни и карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. – М: Просвещение. - 1990.– С.287-289.

2. Дегтева Я.А. Средства и методы развития/Дегтева Я.А., Савельева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(37). URL: [http://sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf) (дата обращения: 28.03.2018)

3. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития – Москва: Дрофа. - 1999. – С. 25-26

4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Просвещение - 1980. – С. 304-308.

5. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ – 2010- С.105-106

ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Р.В. Калашиникова

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

В борьбе с повседневными трудностями, которые очень часто возникают на пути жизнедеятельности человека, истощаются его жизненные силы и накапливается нервно-мышечное напряжение что способствует развитию ряда различных заболеваний. Для устранения этой проблемы и неприятности могут помочь выполнение физических упражнений направленных на растягивание и расслабление.

Человеку свойственно непроизвольно растягиваться, это происходит потому что длительное пребывание в одном положении утомительно и для опорно-двигательного аппарата, и для психо-эмоциональной системы, а движение в виде растягивания позволяет снять возникшее напряжение [1].

Комплексы упражнений направленные на развитие гибкости и растяжение мышц является эффективными так как представляют собой динамичную и слаженную работу мышц, причем осуществляется работа не одной определенной мышечной группой, а всего организма в целом. Происходящее действие при растягивание не ограничивается только лишь воздействием на опорно-двигательный аппарат, оно оказывает благотворное действие на организм в целом, улучшает кровообращение и снижает утомление.

Регулярное выполнение комплекса упражнений на гибкость и растяжение основных мышечных групп, позволяет человеку избавиться от накопившегося с годами мышечного напряжения, развить правильную осанку и походку, улучшить гибкость и пластичность, получать ежедневный прилив сил и бодрости, обеспечивать хорошее настроение.

Очень важно выполняя растягивание знать некоторые правила выполнения упражнений. Растягивание напрямую связано с правильным дыханием. При занятиях необходимо следить и контролировать дыхание, оно должно быть спокойным, ритмичным, глубоким и ровным. Со временем данная необходимость отпадет, правильное дыхание при растягивании станет самопроизвольным и естественным процессом [2].

Основным правилом для достижения хорошей гибкости является систематичность выполнения комплекса упражнений и интенсивность. Интенсивность растягивания для каждого определяется индивидуально. Нельзя забывать, что основная задача растягивания заключается в развитие гибкости, пластичности, способности к расслаблению. Для того, чтобы научиться

правильно выполнять упражнения, понять, в чем заключается необходимость того или иного действия, научиться правильно дышать, нужно постепенно увеличивать нагрузку, начиная с самых простых упражнений.

Упражнения на растягивание выполняются в определенном порядке, который не следует изменять по своему усмотрению. Для равномерного распределения нагрузки очень важно, чтобы происходило чередование движений в противоположные стороны (вправо, вперед, назад, влево), с движениями к центру [3]. Именно поэтому важно выполнять все упражнения в определенной последовательности. Некоторые упражнения на растягивание:

- боковое растягивание - неотъемлемая часть любого комплекса упражнений на растягивание, так как в повседневной жизни боковая группа мышц почти не задействуется, а значит - утрачивают гибкость. Данное растягивание направлено на сохранения гибкости позвоночника и подвижности суставов;

- растягивание в стороны - энергичные регулярные растягивания в сторону способствуют подвижности верхних и нижних конечностей и соответствующих суставов, укрепляют все мышечные группы данных областей;

- растягивание к центру - направлено на улучшение подвижности суставов и укреплению мышечных групп области спины, шеи, грудной клетки, живота. Растягивание к центру важно сочетать с растягиванием в стороны, только так прорабатывается весь опорно-двигательный аппарат;

- наклон вперед - это упражнение улучшают подвижность нижних отделов позвоночного столба, к которым относятся поясничный и крестцовый отделы, так же помогает укрепить мышцы бедра сделать их более эластичными;

- скручивание - сохраняют гибкость позвоночника и снимают напряжение мышц плечевого пояса и таза;

- растягивание в наклоне назад довольно энергичное упражнение, так же позволяющее развить гибкость, укрепить определенные группы мышц. При наклоне происходит растяжение в направлении естественных изгибов (лордозы и кифозы);

- перевернутое положение, выполняется в конце занятия и является продолжительным, придает энергии всему телу и помогает расслабиться в психо-эмоциональном состоянии.

Расслабление является неотъемлемой частью жизни человека, оно заключается в чередование активного труда с отдыхом и покоем.

Релаксация, или полное расслабление, является необходимостью современной жизни. Это средство для восполнения запаса сил, восстановления работоспособности и улучшения настроения. Человек по-разному уходит от повседневных проблем и расслабляется, кто-то ищет моральный отдых в спорте, кто-то расслабляется, занимаясь своим хобби. Хобби и спорт – очень хорошие способы снятия нервного напряжения, но они, в свою очередь, не

снимают физическое напряжение. Из этого следует, что не может быть лучшего способа расслабления, чем просто побыть какое-то время в тишине и покое.

Релаксация, так же, как и растягивание, снимает не только мышечное напряжение, но и улучшает кровообращение, регулирует жизненно важные показатели, снимает психоэмоциональное напряжения. Глубокие формы релаксации изменяют биоритмы головного мозга[3].

Используя в своей жизни хорошо известные и современные способы расслабления и восстановления организма можно избежать ряд опасных и не желательных для здоровья человека заболеваний и наполнить свою жизнь радостными моментами счастья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос,- 1994. – С.36-38
2. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб. -практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, -2010. - С.46-48
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, - 2004. - С.79-81

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Т.А. Колосова

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

Ключевые слова: иммунная система, двигательная активность, гиподинамия.

Аннотация: двигательная активность является важнейшим регулятором показателей здоровья человека, влияющей на многие сферы жизнедеятельности индивидуума и качество жизни.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Образ жизни человека влияет на здоровье на 50-55%. Что в свою очередь предполагает активное влияние различных видов активности на последнее.

Человек представляет собой открытую, многоуровневую саморегулирующуюся функциональную систему, активно взаимодействующую

с внешней средой. Очень важно поддерживать нормальное функциональное состояние различных органов и систем, для обеспечения гомеостаза. Для профилактики инфекционных, неинфекционных, аутоиммунных и многих других заболеваний играет физическое и психоэмоциональное состояние человека. При недостаточном уровне физической активности, а также депрессивных состояниях, являющихся зачастую следствием гиподинамии - страдают различные системы организма человека, что способствует расстройствам функции последних. В настоящее время все так же актуальными являются инфекционные заболевания вирусной, бактериальной и грибковой этиологии, наносящие огромный ущерб здоровью человека, нередко способствующие ухудшению качества жизни, инвалидизации и смертности.

Иммунная система обеспечивает невосприимчивость организма ко многим патогенным микроорганизмам, аллергенам, опухолевым клеткам, распознавая, уничтожая и элиминируя их из организма человека, посредством специфических и неспецифических механизмов. К органам иммунной системы относятся все органы, которые участвуют в образовании клеток, осуществляющих защитные реакции организма: лимфоцитов, плазматических клеток. Органы иммунной системы подразделяют на центральные и периферические, к центральным относят тимус, красный костный мозг, к периферическим – селезенка и лимфатические узлы.

При умеренных физических нагрузках улучшается гемодинамика всех органов и тканей организма, что способствует улучшению в них метаболизма, повышению общей резистентности, индукции анаболических реакций, впоследствии снижающих общую заболеваемость. В результате интенсивной перфузии в органах лимфо- и иммунопоеза возрастает метаболизм в сторону анаболических реакций, активный синтез колониестимулирующих факторов, что влечет за собой усиление пролиферации и дифференцировки иммунокомпетентных клеток. Улучшается также лимфодинамика, способствующая расселению Т-лимфоцитов по различным органам и тканям, а также хомингу – миграции лимфоцитов в периферические лимфоузлы, что способствует более эффективному иммунному ответу.

При снижении физической активности или же вовсе при ее отсутствии возникают патологические процессы, влекущие за собой снижение уровня качества жизни, в особенности инфекционные заболевания.

Гиподинамия – состояние, характеризующееся снижением уровня физической активности, проявлением различных патологических процессов, являющееся результатом малоподвижного образа жизни. Данному состоянию подвержены все люди, ведущие образ жизни с минимальной физической активностью независимо от возраста.

Гиподинамия влияет на весь организм. Бездействующие мышцы не обеспечивают достаточную перфузию органов и тканей, что негативно сказывается на эффективности работы нервной системы и всего организма, поскольку мышцы не способствуют продвижению крови по сосудам.

При отсутствии физической нагрузки в организме происходят следующие изменения:

- Ухудшается кровообращение головного мозга, в результате развивается гипоксия последнего, снижается умственная и физическая работоспособность, снижаются когнитивные способности, ухудшается память, сон, а также эфферентное влияние на весь организм, в том числе на иммунную систему.

- Ухудшается лимфодинамика, способствующая появлению лимфостаза, отеков, недостаточному оттоку тканевой жидкости, содержащей продукты обмена, ухудшенной миграции в ткани иммунокомпетентных клеток, реализующих антигенную защиту организма.

- Снижение емкости легких и ухудшение легочной вентиляции, что способствует адгезии к дыхательным поверхностям микроорганизмов, являющихся возбудителями инфекционных заболеваний.

- Повышение количества конечных метаболитов обмена в организме. Замедление кровообращения приводит к накоплению продуктов обмена веществ в клетках и тканях. Это в свою очередь снижает эффективность функционирования клеток и местный иммунитет, что способствует активации патогенных микроорганизмов.

Таким образом, для нормального функционирования организма необходимо соблюдать дозированную, умеренную физическую активность, играющую огромную роль в жизнедеятельности организма и обеспечении генетической однородности, посредством иммунной системы, поддерживающие на оптимальном уровне показатели здоровья человеческого организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Ройт, Дж. Бростофф, Д. Мейл. Иммунология. М., «Мир», 2000. — С. 78.
2. Хаитов Р. М. Иммунология. — М.: ГЕОТАР, 2006. — С. 164.
3. Ярилин А. А. Иммунология. — М.: ГЕОТАР, 2010. — С. 603-604.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ КЛАССАХ

В.Н. Кочоманов, Р.В. Калашикова

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

Актуальность: В настоящее время большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального

становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Систематическое занятие спортом приводит к повышению резистентности всего организма, мобилизации пластических процессов и нормальному физическому развитию ребёнка [1].

Физическое развитие – это достаточно динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в том или ином периоде детства. Причинно-следственными связями между физическим развитием и заболеваниями человека являются: перенесенные заболевания (хронические расстройства питания, рахит, эндокринные болезни, нарушения обмена веществ и пр.); особенности физического развития predispose к развитию заболеваний. Доказана связь морфотипов с различными заболеваниями (астеники – predisposed к заболеваниям респираторного тракта – туберкулез, гиперстеники – к заболеваниям, протекающим с нарушением обмена веществ чаще углеводного, гнойно-септическим осложнениям). Поэтому систематическое занятие спортом необходимо для подрастающего поколения [2], [3].

Целью исследования: Дать сравнительную оценку динамики основных показателей физического развития школьников, обучающихся по специализированной программе в спортивных классах.

Для выполнения поставленной цели нами были решены следующие задачи:

1. Дать оценку показателям физического развития школьников, на момент поступления в спортивные классы по форме 112/у «История развития ребёнка».
2. Дать оценку показателям физического развития школьников, обучающихся в спортивных классах, на момент проведения исследования.
3. Сравнить показатели физического развития школьников, обучающихся в спортивных классах со школьниками из общеобразовательных классов.
4. Оценить динамику изменений основных показателей физического развития.

Материалы и методы: В работе использовали анкетный, статистический, расчетный методы исследования.

Было проведено исследование изменений основных показателей физического развития школьников, обучающихся в спортивном классе и общеобразовательных классах. Базой для исследования стала одна из школ города Ангарска. Особенностью обучения в спортивном классе является сочетание процесса обучения с интенсивным тренировочным процессом. Частота тренировок составляет 4 раза в неделю по 2 часа. В исследовании были задействованы школьники мужского пола в количестве 50 человек. Определены 2 группы исследуемых: 1 группа – это представители мужского пола из спортивного класса в количестве 25 человек; 2 группа – это представители мужского пола из общеобразовательных классов, не занимающихся спортом в количестве 25 человек. Оценка проводилась: 1. На момент поступления

школьников в 1 класс по форме 112/у «История развития ребёнка» (возраст 6-7 лет)

2. На момент проведения исследования: школьники 4 класса (возраст 10-11 лет).

В исследовании были использованы следующие показатели физического развития: длина, масса тела, окружность груди, окружность головы.

Оценка проводилась центильным методом исследования, в котором используют 7 фиксированных центилей:

- 1-й интервал (ниже 3%) – *очень низкие показатели;*
- 2-й интервал (от 3% до 10%) – *низкие показатели;*
- 3-й интервал (от 10% до 25%) – *снижены показатели;*
- 4-й и 5-й интервалы (соответственно от 25% до 50% и от 50% до 75%) – *средние показатели;*
- 6-й интервал (от 75% до 90%) – *повышены показатели;*
- 7-й интервал (от 90% до 97%) – *высокие показатели;*
- 8-й интервал (выше 97%) – *очень высокие показатели.*

Основные изменения показателей физического развития на момент поступления в 1 класс школы:

На момент поступления в первый класс со специализированной спортивной подготовкой показатели длины тела находились в области 3-его центильного интервала у 52% исследуемых, а у 48% в области 4-го интервала.

Показатели массы тела распределились следующим образом:

у 49% мальчиков – 3-ий центильный интервал, а у 51% в области 4 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 3 центили.

Физическое развитие «ниже среднего», умеренно дисгармоничное у 52% мальчиков, а у 48 % - в области «средних величин», гармоничное.

А вот у поступивших мальчиков в общеобразовательные классы показатели длины тела находились в области 3-его центильного интервала – 65,5%; 4-го интервала у 35,5%.

Показатели массы тела распределились следующим образом:

у 48% процентов мальчиков – 3-ий центильный период, а у 52 % в области 4 интервала.

Показатели окружности груди: у 10 % исследуемых в области 2-его центильного интервала, а у 90% в области 3его центиля.

Окружность головы у 12% мальчиков в области 2-го интервала, у 88% в области 3 –его.

Физическое развитие: «ниже среднего», умеренно дисгармоничное у 51% мальчиков, а у 49 % - в области «средних величин», гармоничное.

Основные изменения показателей физического развития на момент исследования:

Прошло 4 года обучения и тренировок и показатели распределились следующим образом:

Показатель длины тела находился в области 6-ого центильного интервала у 58% исследуемых, а у 42% в области 5-го интервала.

Показатели массы тела распределились следующим образом:

у 60% мальчиков – 6-й центильный интервал, а у 40% в области 5 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 5 центили.

Физическое развитие «выше среднего», гармоничное у 60% мальчиков, а у 40 % - в области «средних величин», гармоничное.

А вот у поступивших мальчиков в общеобразовательные классы показатели длины тела находились в области 4-ого центильного интервала – 70%; 5-го интервала у 30%.

Показатели массы тела распределились следующим образом:

У 68% процентов мальчиков – 4-ий центильный период, а у 32 % в области 5 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 4 центили.

Физическое развитие: в области «средних величин», гармоничное у всех мальчиков.

Выводы:

1. Основные показатели физического развития школьников, обучающихся по специализированной программе в спортивном классе и общеобразовательных классах на момент поступления почти у половины мальчиков «ниже среднего», умеренно дисгармоничное и у половины в области «средних величин», гармоничное.

2. После систематического занятия спортом в специальном классе в течение 4 лет показатели физического развития резко стали отличаться от мальчиков общеобразовательных классов: 1) отмечается положительное влияние спорта на развитие ребенка: у 60% мальчиков физическое развитие находится в области «выше средних величин», гармоничное, у остальных 40% в области «средних величин», в отличие от мальчиков, обучающихся в общеобразовательных классах, где показатели физического развития в области «средних величин», гармоничное у всех исследуемых.

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. Шабалов, Н.П. Детские болезни. – СПб «Питер», 2017 -876 с.

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

А.С. Кудрявцев, Г.И. Булнаева

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

Актуальность. Тяжёлая атлетика - вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье - рывке и толчке штанги. Добиться высоких спортивных результатов можно только при четком планировании тренировочного процесса и многолетних занятиях спортом. Физическое и функциональное состояние в данном виде зависит, прежде всего, от скоростно-силовых качеств спортсмена [1]. Преодоление максимальных силовых напряжений и подъем тяжести считается одним из нужных человеку жизненных навыков.

Цель исследования. Оценить в динамике изменение морфофункциональных показателей у квалифицированных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Материалы и методы. В течение трех лет под наблюдением во врачебно-физкультурном диспансере находилось 14 спортсменов тяжелоатлетов в возрасте $20,3 \pm 0,6$ лет, имеющих разряды от I взрослого до мастера спорта. Средний стаж тренировок $5,1 \pm 0,4$ лет. Объем ежегодной диспансеризации (Д) включал: сбор спортивного анамнеза, соматоскопию, измерение основных морфофункциональных показателей физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки, кистевая сила, и др.), консультации узких специалистов и нагрузочное тестирование. Антропометрические показатели оценивались с помощью метода индексов. Рассчитывались индекс массы тела, Пинье и силовые показатели. Функциональное состояние сердечнососудистой системы и уровень адаптации к физической нагрузке определялись с помощью качественной нагрузочной пробы. Контролировались показатели гемодинамики до и после нагрузки в период восстановления. Определялись сдвиги частоты сердечных сокращений, артериального давления (АД), синхронность гемодинамических сдвигов в ответ на нагрузку и скорость нормализации показателей.

Данные обработаны с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel 2010», «Statistica 6.0».

Результаты исследования.

Представляет интерес сравнительный анализ морфофункциональных показателей квалифицированных тяжелоатлетов в динамике на протяжении трех лет в годичном тренировочном макроцикле. Учитывая возраст

спортсменов и специфику мышечной деятельности, показатели роста изменялись мало: Д1 – $175,1 \pm 1,2$ см, Д2 – $176,6 \pm 1,3$ см и при Д3 – $177,8 \pm 1,5$ см. Тяжелая атлетика основана на выполнении упражнений с отягощениями, поэтому особенностями строения тела у спортсменов считаются относительно невысокий рост и значительное развитие мышц [5]. Вес спортсменов в динамике увеличился значимо: Д1 – $80,1 \pm 2,8$ кг и Д3 – $87,3 \pm 3,5$ кг ($P < 0,05$). Аналогичные показатели были выявлены у тяжелоатлетов разрядников другими авторами (средний вес $89,8 \pm 3,7$ кг и рост $178,2 \pm 1,7$ см) [2].

К особенностям строения тела у тяжелоатлетов также относятся широкие плечи с большим обхватом грудной клетки. В динамике отмечается увеличение окружности грудной клетки у спортсменов с $99,1 \pm 2,1$ см при первой диспансеризации (Д1) до $104,1 \pm 2,6$ см при Д3. Это связано с гипертрофией грудных, трапециевидных и широчайших мышц спины при интенсивных силовых тренировках. Показатели индекса массы тела по общепринятым критериям несколько превышают норму и отнесены к избыточной массе: $25,7 \pm 0,9$ (Д1); $25,9 \pm 0,9$ (Д2); $26,9 \pm 1,0$ (Д3). Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Избыточный вес у тяжелоатлетов связан не с излишком жировой ткани, а преимущественно за счёт прироста мышечной массы в силовом виде спорта. Наряду с гипертрофией скелетных мышц, в процессе занятий происходит развитие костно-связочного аппарата, что также влияет на увеличение веса тела спортсмена.

Превышение весо-ростового индекса и большой обхват грудной клетки характерны для данной квалификации спортсменов, что подтверждается результатами определения крепости телосложения по индексу Пинье. Индекс Пинье позволяет определить тип конституции и отражает связь между окружностью грудной клетки в фазе выдоха, ростом стоя и массой тела. Показатель меньше 10 отражает крепкое телосложение, характерное для гиперстеника. 10-25 – нормальное (среднее) телосложение. В процессе тренировок и роста спортивного мастерства пропорции тела, характеризующие уровень физического развития штангиста, менялись с $-2,7 \pm 4,6$ до $-13,5 \pm 5,6$, что характерно для очень крепкого типа телосложения. Отрицательные значения индекса Пинье у квалифицированных тяжелоатлетов получены другими авторами ($-14,5 \pm 5,2$ [2]; $-11,1 \pm 3,1$ [3]).

Одним из силовых показателей сгибателей кисти является динамометрия. При первом обследовании средний результат кистевой динамометрии составил $49,6 \pm 1,8$ кг, повторно – $63,4 \pm 0,8$ кг. Отмечается положительная динамика. На фоне увеличения силы мышц сгибателей кисти, увеличивался силовой индекс с $61,8 \pm 2,6\%$ (Д1) до $73,6 \pm 2,4\%$ (Д3). В связи с большим ростом общей массы тела относительно динамометрии спортсменов, данный индекс в целом не очень высокий. Прирост веса у некоторых штангистов в период наблюдения составлял более 10 кг.

В процессе адаптации организма к мышечной деятельности важную роль играет система кровообращения. Адекватная реакция сердечно-сосудистой

системы на нагрузку отражает хорошее функциональное состояние спортсмена. Чем оно лучше, тем совершеннее деятельность регуляторных механизмов. Занятия тяжелой атлетикой оказывают на кровообращение специфическое влияние. Тяжелая атлетика – вид единоборства, характеризующийся проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Мышечная деятельность осуществляется в анаэробном режиме. Работа сердечно-сосудистой системы у тяжелоатлетов при подъеме штанги (во время предельного мышечного напряжения) протекает в затрудненных условиях для гемодинамики, связанных с задержкой дыхания и натуживанием [4,5]. Правильная оценка реакции сердечно-сосудистой системы позволяет судить об адекватном или отрицательном влиянии тренировочного процесса на организм спортсмена.

Для определения адаптации к физической нагрузке тяжелоатлетам проводилась проба Мартине, основанная на выполнении 20 приседаний за 30 секунд с последующим контролем показателей гемодинамики и определением типа реакции сердечнососудистой системы на нагрузку. Анализ результатов показал, что ЧСС в покое в среднем составила $72,1 \pm 1,6$ уд/мин. После нагрузки достигала $105,9 \pm 1,7$ уд/мин. Прирост пульса составил $46,8 \pm 2,1\%$ и соответствовал норме. Систолическое давление (САД) до нагрузки в среднем было $111 \pm 2,2$ мм рт.ст. Однако у 14% штангистов оно достигало 130-140 мм рт.ст. САД после нагрузки увеличилось до $128,2 \pm 3,1$ мм рт.ст. (на 15%). Диастолическое давление в динамике практически не менялось ($63,9 \pm 1,4$ мм рт.ст.). Данные сдвиги характерны для адекватной, нормотонической реакции здорового человека. Особых признаков экономизации функций кардиореспираторной системы не выявлено. Работа с тяжестями (штангой) вызывает ряд специфических изменений в деятельности органов дыхания и кровообращения.

Выводы. Таким образом, динамические наблюдения за квалифицированными спортсменами, занимающимися тяжелой атлетикой, выявили значимое увеличение таких морфофункциональных показателей физического развития как индекс массы тела, индекс крепости телосложения и силовые показатели в тренировочном процессе, направленном на развитие и совершенствование качества силы, на фоне адекватной реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Физические качества сила и выносливость - в значительной мере определяются морфофункциональным состоянием спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М.: Советский спорт, 2005 - 600 с.
2. Волосов В.И. Особенности физического развития тяжелоатлетов. // Материалы 82 Всероссийской байкальской научно-практической конференции молодых ученых и студентов с международным участием. Актуальные вопросы современной медицины. – Иркутск, 2015. – С. 290-291.

3. Замчий Т.П., Корягина Ю.В. Половой диморфизм в морфологических характеристиках спортсменов силовых видов спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 3. – С.86-94.

4. Синяков А.Ф., Степанова С.В. Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов. - Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1985. –С. 37-40.

5. Тимофеев С.С., Рыжов А.Я. Физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата и функций сердечно-сосудистой системы у профессиональных штангистов 22 – 35 лет. - Вестник ТвГУ. Серия: Биология и экология №7, 2008. - С. 52-60.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В. И. Лукинова, Р.А. Амбарцумян

*Россия, г. Иркутск, Иркутский Национальный Технический
Исследовательский Университет*

Аннотация: В статье описывается влияние физической активности на здоровье студентов технического вуза, приведены результаты опросов студентов 1-4 курсов ИрНТУ в возрасте 17-24 лет, а также их результаты.

Ключевые слова: физическая активность, студенты.

В связи с прогрессирующим снижением части здоровых людей вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья в наше время исследуется как фактор национальной безопасности. Чаще встречаемые патологии – патология опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и искривление позвоночника), ухудшение зрения, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, аллергия. Одной из главных причин плохого здоровья – недостаточная физическая активность, которая приводит к гиподинамии и другим нарушениям здоровья. Главными причинами малоподвижного образа жизни являются нагрузки школьников, учащихся, работающих, которые заставляют их сидеть часами за тетрадями, книгами и бумагами, увлечение компьютерными играми, интернетом, чрезмерное проведение времени за монитором, недостаток физической активности.

В результате этого низкий уровень гармонического развития и высокий процент заболеваемости. Физическая культура активизирует работу всей системы органов, улучшает физическое развитие и формирует позитивное жизненное самочувствие. Чем больше объем используемых средств, упражнений и занятий спортом, тем сильнее проявляется их стимулирующее влияние на физическое развитие.

Активный образ жизни сопровождается снижением риска злокачественных новообразований различной локализации. Точный механизм такого защитного влияния физической активности не вполне выяснен, считают, что имеет значение повышение иммунитета. Постоянная физическая активность в первую

очередь влияет на улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Ежедневная нагрузка полезна для здоровья, исследователи считают, что усиленные занятия физкультурой более эффективны. Ученые обнаружили, что интенсивная физическая активность воздействует на количество дофамина, норадреналина и серотонина в мозгу, которые отвечают за эмоциональное состояние человека. Именно поэтому многие люди говорят, что чувствуют себя лучше после занятий физкультурой. По данным некоторых исследований, физически активные люди менее склонны к депрессии, чем те, кто ведет неподвижный образ жизни. Хотя есть такие исследования, которые еще не завершены, многие врачи рекомендуют физические упражнения в качестве лекарства против стресса и тревожности.

Таким образом, активный образ жизни – гарантия здоровья человека на долгие годы, которое напрямую зависит от его уровня физической активности. Не просто так говорят: «Движение – это жизнь». Именно поэтому каждому человеку важно следить за своим здоровьем и повышать физическую активность. Ведь даже в современном темпе жизни это возможно!

Цель исследования: изучить влияние физической активности на здоровье студентов технического вуза

Материалы и методы исследования. Для определения влияния физической активности на здоровье человека были применены следующие методы определения:

- анкетирование студентов
- методы математической статистики
- анализ полученных данных

Работа проводилась в ИрНИТУ (Иркутский Национальный Исследовательский Технический Университет) города Иркутска. Проведено анонимное анкетирование среди учащихся 1-4 курсов в возрасте 17-24. В анкете было представлено 5 вопросов.

В анкетировании приняли участие 72 человека.

Результаты исследования:

На вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия физической культурой в вузе?»

-не пропустил ни одного занятия по физической культуре, посещаю: 8 студентов (11,11%)

-посещаю периодически, стараюсь быть хотя бы на одном занятии в неделю: 58 студентов (80,56%)

-посещаю раз в месяц: 6 студентов (8,33%)

Следующий вопрос был: «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?»

-положительно, считаю, что занятия физической культурой важны для поддержания и формирования здорового образа жизни и двигательной активности: 46 студентов (46%)

- нейтрально: 12 студентов (27%)
- положительно: 12 студентов (27%)

На вопрос: «Посещаете ли вы какие-то дополнительные занятия, кроме предмета физическая культура»

- да, хожу в тренажерный зал или фитнес-центр: 40 студентов (55,56 %)
- нет, не посещаю, считаю, что достаточно занятий по физкультуре: 19 студентов (26,39%)
- не посещаю физкультуру и дополнительные занятия вообще: 13 студентов (18,06 %)

«Какова Ваша недельная физическая нагрузка (занятия физической культурой и другие занятия, связанные с ней)?»

- 2-3 часа: 21 студент (29,17 %)
- 4 и более часов: 38 студентов (52,78 %)
- не занимаюсь: 13 студентов (18,05 %)

«Улучшилось ли состояние Вашего здоровья после трехлетних занятий физической культурой в вузе?»

- Да, улучшилось, стал (стала) чувствовать себя намного лучше: 11 студентов (15,28 %)
- Осталось таким же: 19 студентов (26,39 %)
- Нет, не улучшилось: 42 студента (58,33 %)

Двигательная активность является главным фактором здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это характер жизнедеятельности человека, который направлен на формирование, сохранение, укрепление, потребление и передачу здоровья.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о достаточном влиянии физической активности на формирование здоровья студентов технического вуза. Большинство студентов посещают занятия физической культурой в вузе, занимаются в фитнес-центрах, тренажерных залах, получают физическую нагрузку около 4-х и более часов в неделю

ЛИТЕРАТУРА

1. Канунников Александр Иванович. Представление педагогического опыта учителя: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры». с.1-2
2. Колокольцев М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / М.М Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. 2015. № 4 (99). С. 287-292.
3. Колокольцев М.М. Динамика характеристик сердечно-сосудистой системы у иностранных и российских студенток при занятиях физической культурой / М.М. Колокольцев, Р.А. Амбарцумян // В сборнике: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани материалы Всероссийской научно-практической конференции. редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. 2013. С. 124-126.
4. Колокольцев М.М. Характеристика образа жизни студентов технического университета Прибайкалья / М. М. Колокольцев // В сборнике: Состояние здоровья:

медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты VIII Международная научно-практическая интернет-конференция. 2017. С. 618-626.

5. Солоненко Р.А. Динамика физической подготовленности студентов технического вуза на разных курсах обучения / Р.А.Солоненко, М.М. Колокольцев // Валеология. 2015. № 1. С. 54-58.

6. Тит А.И. Характеристика заболеваемости взрослого населения в Красноярском крае и Иркутской области / А.И. Тит, М.М.Колокольцев // В сборнике: Совершенствование методологии познания в целях развития науки сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 211-213.

ДЕЙСТВИЕ АДРЕНАЛИНА НА СПОРТСМЕНОВ

И.С. Мухомедзянова

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

Во время занятий спортом организм испытывает повышенные физические нагрузки. Чтобы справиться с ними, он должен включиться в режим интенсивной работы.

На активную физическую нагрузку реагируют надпочечники. Увеличивается выработка катехоламинов (адреналин и норадреналин). Адреналин продуцируется нейроэндокринными клетками мозгового вещества надпочечников. Основные функции адреналина:

1. Активация головного мозга
2. Повышенное кровяное давление
3. Централизация кровообращения
4. Активация дыхания
5. Улучшенная функция скелетных мышц
6. Расширение зрачка
7. Повышенная устойчивость к стрессу и адаптации

Все это говорит о том, что адреналин и норадреналин стимулируют активную работу функциональных систем организма для преодоления физической нагрузки.

Усиленная выработка катехоламинов у спортсменов наблюдается в предпусковой период. Это психоэмоциональная реакция организма на ожидание конкуренции. Это можно рассматривать как разогрев, но с чрезмерным возбуждением может произойти истощение реакции, и во время начала требуемого эффекта не произойдет.

Когда человек испытывает стресс, большое количество адреналина попадает в кровь. Например, при травмах или в стрессовых, конфликтных

ситуациях. Также адреналин усиленно вырабатывается во время физических нагрузок. Соответственно, чем интенсивнее человек занимается спортом, тем активнее вырабатывается этот гормон.

Резкое увеличение адреналина наблюдается у культуристов, которые постоянно работают с тяжелыми весами. Когда спортсмен попадает в стрессовые ситуации, например, в экстремальном виде спорта, то у него в организме происходит мощный выброс адреналина.

Адреналин влияет практически на все метаболические процессы, происходящие в организме человека. Энергия активно тратится во время работы мозга, скелетных мышц и т.д. Адреналин способен уменьшать усталость, мобилизовать организм на повышенные физические нагрузки. Но при всем при этом чрезмерная выработка адреналина приводит и к негативным последствиям. Так как адреналин провоцирует активную растрату энергоресурсов, слишком частые выбросы этого гормона в кровь приводят к общему истощению организма. Со временем истощается и мозг надпочечников, вырабатывающий адреналин.

Перед важными соревнованиями для спортсменов очень важны расслабляющие процедуры, которые направлены на снижение чрезмерной возбудимости нервной системы. Желательно слушать тихую музыку, принимать ванны и т.д. Такие процедуры помогают организму легче переносить стрессовые ситуации.

Делая вывод, можно сказать, что адреналин положительно влияет на достижение высоких спортивных результатов. Но в обычной жизни, за стенами тренажерного зала проявлять раздражительность и агрессию не нужно. Нестабильное психологическое состояние негативно скажется на работе всех систем организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алейникова Т.Л., Авдеева Л.В., и др. Биохимия: Учебник/ Под ред. Е.С. Северина. – 4-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С. 508, 548-565.
2. Березов Т.Т, Коровкин Б.Ф. Биологическая химия. – М.: Медицина, 2004. — С. 258, 272-280.
3. Мелихова М.А. Динамика биохимических процессов в организме человека при мышечной деятельности // ГЦОЛИФК. – М., 1992.
4. Яковлева Н.Н. Биохимия. – М.: «Физкультура и спорт», 1971.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

О.А. Панова

*Россия, г. Ставрополь, Ставропольский государственный
медицинский университет*

Аннотация: в статье рассмотрена значимость физической активности непосредственно для здоровья человека и его умственной деятельности. Физическая активность представлена, как один из важнейших факторов поддержания собственного здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, умственная работоспособность.

В современном мире идет интенсивное развитие передовых технологий, таких как компьютер, интернет, игровые приставки, и это в свою очередь привело к проблеме малоподвижного образа жизни. В результате данной проблемы появляются различные заболевания, депрессии, стрессы, утрата веры в себя, что является прямым или косвенным следствием недостаточной физической активности, и социальной коммуникации. Поэтому для каждого человека важно осознавать, что физическая активность является неотъемлемой частью нашей жизни.

Физическая активность — это вид деятельности человека, при котором тело совершает определенные движения в пространстве за счет сокращения мышц. В основе сокращения мышц лежат обменные процессы, сопровождающиеся выделением энергии.

Повышение физической активности в свободное от работы время оказывает положительный эффект на здоровье человека. И хотя многие из нас считают, что заниматься физической активностью необязательно, так как проблем со здоровьем и избыточного веса у них нет, всё же физическая активность благотворно влияет на организм, и является одним из способов профилактики многих заболеваний [3]. Поэтому в данном случае немаловажную роль играет мотивация. Люди должны осознавать, что занятия физической культурой, не просто укрепляют их здоровье, но и повышают физическую и умственную работоспособность, улучшают внешний вид, омолаживая организм, вырабатывают у организма выносливость, гибкость и ловкость.

Так, большая часть нашего организма состоит из жидкости поэтому её постоянная циркуляция будет способствовать своевременному доставлению клеткам ткани питательных веществ и выведению токсинов. Так например любые виды бега, ходьбы и различные техники физических упражнений позволяют во много раз увеличить движение жидкости в нашем организме. А это, в свою очередь, приводит к нормализации работы всего организма. Как же

это происходит? Когда наше тело совершает движение, мышцы сокращаются, выдавливая кровь в кровеносное русло, тем самым помогают венозной крови попасть в сердце. В результате этого идёт нормализация кислородного режима, подвода к клеткам биорегуляторов – гормонов [4].

Также важно отметить, что физические упражнения оказывают значительную пользу нашему организму, сдерживая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Это можно объяснить тем, что в результате физической деятельности к суставным хрящам и межпозвоночным дискам поступает большее количество лимфы, а это в свою очередь, препятствует окостенению хрящей и позволяет человеку активно двигаться без болезненных ощущений. Именно поэтому можно утверждать, что физические упражнения являются отличным средством для профилактики артроза и остеохондроза [1].

Ещё одним преимуществом физических упражнений является благоприятное влияние на умственную работоспособность. Поэтому для школьников, студентов и людей, которые сменяют род деятельности на более сидячий, где необходима наибольшая концентрация внимания, занятия по физическому воспитанию помогают быстрее адаптироваться на новом месте и привыкнуть к изменившемуся распорядку дня. Это объясняется тем, что в результате напряженной умственной деятельности мы вынуждены находиться в определенной рабочей позе, а наши мышцы в напряженном состоянии, поддерживая тем самым наше туловище. По этой причине идёт сильное утомление, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не происходило очень важно сменять один вид деятельности на другой. И в данном случае наилучший способ расслабления организма и восстановления его после переутомления является активный в виде лёгкой физической нагрузки. Потому что именно при физической нагрузке идет приток крови ко всем органам, что приводит к насыщению их кислородом и выведению токсинов [2].

И в заключении хочется сказать, что физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Ведь если мы станем уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в течение нашего дня, то это может иметь большое профилактическое значение. В качестве физических упражнений может выступать обыкновенная утренняя зарядка, прогулка или просто пробежка на свежем воздухе, главное, чтобы это было систематически. А ещё лучше будет выбрать один из видов спорта по своему желанию и постараться превратить его в хобби, чтобы такие занятия были не только полезными, но и приятными. Ведь физические упражнения и привычка к занятиям спортом являются профилактикой различных заболеваний и фундаментом здорового образа жизни. А победа над собой - лучший способ формирования характера, как инструмента достижения любых целей в разных сферах жизни. И как уже было сказано, физические упражнения оказывают положительное влияние на улучшение состояния физического и психического

здоровья, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и гормональной систем организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека [Электронный ресурс]. —Режим доступа <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/09/29/referat-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-zdorove-cheloveka>
2. Как влияют физические нагрузки на организм человека // Everlive.ru - портал о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. —Режим доступа:<http://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body> (25/10/2013 г.)
3. Физическая активность // ГАУЗ СО "Свердловский областной центр медицинской профилактики"[Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.medprofural.ru/Phizicheskaya-aktivnost>
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной [Электронный ресурс]. —Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1870134>

ОПТИМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Полтавченко М. Н.

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

По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), ишемическая болезнь сердца занимает первое место в причинах смертности по всему миру. Распространению сердечно-сосудистых заболеваний благоприятствует гиподинамия, вредные привычки, наследственная предрасположенность, неудовлетворительная экологическая обстановка, а также стрессы. Регулярные занятия физической культурой и спортом снижают риск заболеваемости и смертности, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями [2]. С другой стороны, скрытые сердечные заболевания в сочетании с физическими нагрузками могут приводить к смертельному исходу. Регулярные занятия спортом предотвращают и снижают риск развития таких заболеваний, как атеросклероз, остеопороз, сахарный диабет второго типа, некоторые злокачественные новообразования, также постоянные тренировки защищают человека от появления депрессии, которая может привести к суициду.

Итак, наиболее благоприятными для сердечно-сосудистой системы являются аэробные виды спорта; таким образом, создаётся аэробная нагрузка - это такая нагрузка, во время которой мышцы потребляют наибольшее

количество кислорода, а такие органы, как сердце и лёгкие, а также кровеносные сосуды стремятся обеспечить доставку кислорода в мышцы. В результате аэробных нагрузок происходит стабилизация кровяного давления, увеличение мощности сердца и жизненной емкости лёгких [4]. Все перечисленные изменения позволяют снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В аэробных тренировках важными являются: систематичность и дозированность нагрузок. При выполнении аэробных занятий спортом важно достижение показателя частоты сердечных сокращений до 150 ударов в минуту [5]. Этому значению можно достичь при плавании, беге, лыжной ходьбе и велоспорте. Итак, остановимся по подробнее на каждом из указанных выше видов спорта.

Плавание: эффективность плавания не зависит от стиля, будь то баттерфляй, кроль или брас, она зависит от интенсивности и времени выполнения данной нагрузки. Кроме положительного эффекта на сердечно-сосудистую систему, плавание благоприятно воздействует иммунитет, повышая устойчивость организма к инфекциям, положительный эффект на костно-суставную и мышечную систему человека: укрепляются суставы и мышцы, происходит профилактика остеохондроза, сколиоза. К тому же плавание является одним из наиболее благоприятных видов спорта для профилактики варикозной болезни нижних конечностей, так как под действием давления воды кровь выталкивается и снижается её застой в венах ног.

Бег является одним из самых доступных и простых видов спорта. Для занятий бегом не требуется траты денежных средств на какое-либо снаряжение и спортивный инвентарь, также бег не требует освоения какой-либо сложной техники, таким образом этот вид спорта доступен почти любому человеку. Бег является подходящим видом спорта для любого времени года и для любой погоды. Бег не только снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, но и предотвращает появление депрессий, снимает стресс, укрепляет опорно-двигательный аппарат, усиливает мозговую деятельность за счёт того, что происходит отдых коры больших полушарий во время занятий данным видом спорта [1].

Лыжная ходьба имеет минусы в том, что для занятий этим видом спорта необходим инвентарь, а также зимнее время года, но, несмотря на это, лыжный спорт не является очень сложным для освоения, поэтому доступен почти каждому человеку. Ходьба на лыжах оказывает значительный положительный эффект на сердечно-сосудистую систему, в добавок к этому при занятии данным видом спорта тренируются мышцы верхних и нижних конечностей, повышается стрессоустойчивости, улучшается кровоснабжение и работа почек, а также при лыжной ходьбе улучшается иммунитет.

Велоспорт: для достижения пользы от данного анаэробного вида спорта необходимы ежедневные нагрузки достаточной интенсивности на расстояния 10 километров. Кроме положительного эффекта на сердце и сосуды, оказывается благоприятное действие на опорно-двигательный аппарат, что

снижает риск появления остеопороза, также во время поездок на велосипеде головной мозг получает оптимальный объем кислорода, необходимый для его жизнедеятельности, повышается работоспособность человека [3]. Но, как и в случае с лыжами, велоспорт требует денежных затрат, а именно - приобретение велосипеда и, в некоторых случаях, - защитной экипировки.

В заключении стоит отметить, что сердечно-сосудистые заболевания являются важной проблемой в современном мире, а смертность от них достаточно высока. Одной из ведущих причин данной группы заболеваний является малоподвижный образ жизни. Для снижения риска заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями необходима физическая активность. Оптимальную нагрузку могут обеспечить аэробные виды спорта такие, как плавание, бег, лыжная ходьба и велоспорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – No 7. – С. 45-51.
2. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 387 с. : ил.
3. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрушев, Ю.А. Борисова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 107-112 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная/ А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. - М.: Тера-спорт, 2001. — 473 с.
8. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. — 198 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А. Ю. Скляр, Н.В. Олзоева

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

Актуальность. Оценка функционального состояния занимает важное место в медико-биологическом обеспечении квалифицированных спортсменов. Среди показателей, определяющих успешность выступления в плавании, большую роль играют параметры телосложения, которые учитываются в тренировочном процессе на разных этапах подготовки спортсмена. Изучение морфофункциональных показателей позволяет оценить индивидуальные данные пловца, проследить динамику его физического развития в тренировочном процессе, определить наиболее сильные стороны [1].

Цель исследования. Оценить морфофункциональное состояние квалифицированных пловцов.

Материалы и методы. Под наблюдением во врачебно-физкультурном диспансере находилось 9 пловцов в возрасте $17,5 \pm 1,5$ лет. Стаж тренировок 3-5 лет. Спортивный разряд от 2 взрослого до мастера спорта. Диспансеризация спортсменов проводилась в конце подготовительного периода тренировочного цикла. Для сравнения была обследована контрольная группа в количестве 10 юношей в возрасте $17,4 \pm 1,1$ лет. По состоянию здоровья все признаны практически здоровыми и не имели противопоказаний для занятий физической культурой. Объем проведенного обследования включал сбор спортивного анамнеза, наружный осмотр и измерение морфофункциональных показателей физического развития (вес, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия, экскурсия грудной клетки у спортсменов). Рассчитывались индексы Кетле, Пинье и силовой показатель. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адаптации к нагрузке проводилась качественная нагрузочная проба и рассчитывался индекс Робинсона (двойное произведение) в покое. Двойное произведение – один из критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы, косвенно отражающий потребность миокарда в кислороде. Регистрировались показатели гемодинамики в покое и после нагрузки в период восстановления. Определялась динамика пульса, артериального давления (АД) и скорость нормализации показателей после нагрузки.

Статистическая обработка проводилась с помощью программ Excel и пакета приложений программы Statisticv.22.

Результаты исследования. Плавание относится к циклическим видам спорта с преимущественно аэробной направленностью тренировочного процесса, что отражается на морфофункциональных показателях спортсменов [3]. Пловцы имеют большую экскурсию грудной клетки, высокий рост и широкие плечи. Представляет интерес сравнительный анализ антропометрических показателей пловцов и контрольной группы. Средний рост спортсменов составил $182,7 \pm 6,7$ см, в контрольной группе $171,3 \pm 7,9$ см ($p < 0,05$). Длина тела является наиболее значимым антропометрическим показателем для достижения высокой скорости плавания. Выявлены различия в массе тела: у спортсменов $72,2 \pm 7,6$ кг. В контрольной группе вес в среднем составил $62,3 \pm 12$ кг. Весо-ростовой индекс у пловцов $21,5 \pm 1,6$, у нетренированных $21,0 \pm 2,3$. Показатели индекса массы тела (ИМТ) в обеих группах практически одинаковы, входят в пределы нормы и отражают нормальное соотношение веса относительно роста обследуемых. Но в группе не спортсменов было 3 человека, у которых ИМТ соответствовал избыточному весу, поэтому в среднем показатели индекса у пловцов и в контрольной группе оказались идентичными. Индекс Пинье у спортсменов составил $10,6 \pm 3$, что соответствует крепкому телосложению, характерному для гиперстеника. Индекс Пинье позволяет определить тип конституции и отражает связь между окружностью грудной

клетки в фазе выдоха, ростом стоя и массой тела. Окружность грудной клетки у спортсменов в среднем $95,2 \pm 5,8$ см. Экскурсия грудной клетки – $13,6 \pm 2,2$ см. В норме у здорового человека ее размах практически в два раза меньше. Высокие показатели функции дыхания у пловцов связаны со спецификой мышечной деятельности и тренировкой аэробной направленности, требующей больших резервных возможностей дыхательной системы. ЖЕЛ у спортсменов достигала 6400 ± 560 мл, в то время как в контрольной группе 4500 ± 300 мл. Большая экскурсия грудной клетки и большая жизненная емкость легких позволяет пловцу сделать глубокий вдох, обеспечивающий организм необходимым количеством кислорода при интенсивной работе и придающий телу меньший удельный вес [4]. Динамометрия у пловцов составила 70 ± 5 кг, в контрольной группе – 45 ± 9 кг. Силовой индекс у спортсменов $96,9 \pm 5,9\%$, у здоровых нетренированных юношей $72,2 \pm 12,3\%$ ($p < 0,05$). В движениях при плавании любым способом принимают участие все важнейшие группы мышц. Основную же нагрузку несут мышцы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, спины и живота. Сила этих мышц определяет быстроту движений, а, следовательно, и скорость плавания спортсмена.

Показатели телосложения – один из факторов, играющих важную роль в достижении спортивных результатов в плавании. Известно, что физическое развитие лучших пловцов характеризуется определенными особенностями: высоким ростом, средним весом, укороченным туловищем, длинными руками и ногами, широкими плечами, суженным по отношению к плечам тазом, уплощенной и широкой грудной клеткой, обладающей большой подвижностью, большой жизненной емкостью легких, силой вдоха и средней силой выдоха, гармонично развитой мускулатурой [5].

Индекс Робинсона у пловцов был $77,1 \pm 12,5$, что соответствует хорошей функциональной готовности спортсмена. Низкий показатель двойного произведения в покое отражает «экономизацию функций» при возрастании максимальной аэробной способности и косвенно свидетельствует о потреблении кислорода миокардом [2]. Чем ниже индекс Робинсона в покое, тем выше максимальные аэробные возможности. У пловцов хорошие обменно-энергетические процессы в отличие от контрольной группы, у которой средний показатель соответствовал $100,4 \pm 10,9$ и близок к результату «плохо».

С целью оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у пловцов и у контрольной группы проводилась нагрузочная проба Мартине – Кушелевского. Анализ показателей гемодинамики до нагрузки показал, что ЧСС в среднем у пловцов составила $54,7 \pm 5,9$ удара в минуту, а у контрольной группы – $65,3 \pm 8,8$ ударов в минуту. Систолическое артериальное давление у спортсменов было 110 ± 7 мм.рт.ст., диастолическое давление $62,6 \pm 13,6$ мм.рт.ст. В контрольной группе систолическое АД $125 \pm 4,8$ мм.рт.ст., диастолическое $85,5 \pm 4,7$ мм.рт.ст. После нагрузки максимальные показатели пловцов: пульс $75 \pm 4,5$ ударов в минуту, систолическое АД 120 ± 10 мм.рт.ст, диастолическое $55,3 \pm 8,6$ мм.рт.ст. В контрольной группе пульс составил

98,5±4,8 ударов в минуту, систолическое давление достигло 148,5±11 мм.рт.ст, диастолическое - 87,5±8 мм.рт.ст. Время восстановления показателей гемодинамики после нагрузочной пробы у пловцов 76,4±18,6 секунд, в контрольной группе 178±24,5 секунд. У всех спортсменов был адекватный (нормотонический) тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку с коротким периодом восстановления. На фоне умеренного подъема систолического и снижения диастолического давления ЧСС на пике нагрузки у пловцов увеличилась на 36%.

Анализ результатов показал, что чем выше спортивный разряд – тем быстрее спортсмен восстанавливается после пробы. У нетренированных пульс в среднем увеличился на 51%, АД систолическое возросло на 28 мм. рт.ст., диастолическое давление практически не изменилось. В целом данные сдвиги также близки к границе адекватной реакции, но анализ адаптации внутри контрольной группы выявил у трети обследованных тенденцию к гипотонической и гипертонической реакциям, чего не было у пловцов.

Выводы. Результаты исследования показали хороший уровень развития морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у пловцов, которые находятся в прямой зависимости от специфики мышечной деятельности в этом виде спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. – М.: изд-во ВЛАДОС-пресс, 2004. – 367 с.
2. Зиятдинова А.И., Вагапова А.М. Влияние мышечных нагрузок на показатели функции сердца // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3. – С. 85-88.
3. Мехтелева Е.А. Специальная подготовленность пловцов 10-17 лет, специализирующихся в способе плавания брасс: Автореферат. – М., 2005. – 24с.
4. Платонов В.Н. Плавание: учебник / Под ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
5. Соломатин В. Р. Морфофункциональный статус квалифицированных пловцов как основа оценки их перспективности // Инновационные технологии в подготовке спортсменов. – 2013. – С. 79-81.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

А.С. Терентьев, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева

*Россия, г. Волжский, Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического университета*

В условиях нестабильной экономической ситуации в России становится довольно проблематично питаться здоровой пищей. Из этого выливаются

проблемы со здоровьем, отсутствие нормального развития и даже депрессивное состояние. Вкупе с финансовыми существуют еще и проблемы с недобросовестными производителями и продавцами, что еще больше осложняет и так не самую благоприятную ситуацию.

Что же вообще такое здоровое питание? С теоретической точки зрения, чтобы организм нормально функционировал, ему достаточно лишь иметь определенное количество определенных веществ, и происхождение данных веществ роли не играет. Неважно, чем питается человек: фруктами и овощами или пиццей и бургерами, главное – это сохранение баланса веществ [2]. Другими словами, здоровым питание можно назвать, если оно обеспечивает человека всем необходимым для нормального развития и жизнедеятельности. При этом совершенно неважно какие именно продукты употребляет человек, если, в конечном счете, у организма есть все необходимое, и, что немаловажно, в правильном соотношении.

Важность здорового питания для человека – вещь неоспоримая и доказанная не только горьким опытом ранних поколений, но и многочисленными современными исследованиями. Одним из примеров тут может быть цинга, которая вызывается исключительно лишь недостатком витамина С. Именно поэтому очень часто у моряков до двадцатого века, рацион которых был весьма скуден в плане разнообразия и, в частности, в нем отсутствовали фрукты, наблюдались проблемы с деснами. Другим, более современным примером важности здорового питания может послужить проблема ожирения двадцать первого века. В среднестатистическом рационе людей появилось слишком много сахара, в результате чего, несмотря на относительно малое количество съеденной пищи, у человека возникает переизбыток калорий и происходит набор жировой массы. А также из-за слишком большого количества сахара возникают проблемы с эмалью зубов. Т.е. вредным является не сахар, а злоупотребление им.

Основной и самой частой проблемой для организации здорового питания является обыкновенное отсутствие знаний о том, какие вещества нужны организму, и через какие продукты их можно получить.

Белки животного происхождения – это молоко, мясо, рыба, яйца. Основными поставщиками белков растительного происхождения являются семена бобовых культур (соя, фасоль, горох, арахис), зерновые и крупяные растения (пшеница, рис, кукуруза, ячмень, гречиха), семена масличных растений (подсолнечник, лен). Потребность организма в белках зависит от возраста, пола, физиологического состояния (беременность, кормление грудью), климатических условий, интенсивности физической активности и т.д. Для взрослых оптимальным считается поступление белка из расчета не менее 0,75 или 1,0 г на 1 кг массы тела в сутки [1].

Основной источник энергии для организма – пищевые жиры. Животные жиры присутствуют в молоке и молочных продуктах, свином сале, бараньем, говяжьим, рыбьим жире. Растительные жиры получают из семян

подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений. Рекомендуемое содержание жира в рационе человека от 90 до 100 г в сутки. При этом 1/3 потребности в жирах должна удовлетворяться за счет растительных масел, а 2/3 – за счет животных жиров [1].

Количество и состав углеводных компонентов пищи очень важны для поддержания здоровья. Среднестатистический здоровый человек должен потреблять в сутки от 350 до 500 г углеводов, а для людей с усиленной физической или умственной нагрузкой потребление углеводов может увеличиваться до 700 г и выше. Более половины углеводов поступает в организм с зерновыми продуктами, около четверти – с сахаром и сахаросодержащими продуктами, с овощами 10-15%, с фруктами 5-10% [1].

Согласно современным нормам необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами организма. Например, в условиях покоя и комфортной температуры уровень энергетических затрат взрослого человека составляет от 1300 до 1900 ккал в сутки, что соответствует основному обмену: 1 ккал на 1 кг массы тела в 1 час. Также необходима сбалансированность между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и балластными веществами. В соответствии с современными представлениями суточный рацион здорового человека должен иметь соотношение белков, жиров и углеводов 1:1, 2:4. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Здоровому человеку от 12 до 17 % энергии следует получать за счет белков, от 25 до 35 % – за счет жиров и от 50 до 55 % – за счет углеводов. На углеводы приходится 56-58 % от общей калорийности пищевого рациона.

И, хотя в интернете и многих других источниках доступно несчетное количество таблиц и калькуляторов значений калорий, витаминов и различных микроэлементов, для более простого подсчета, не многие умеют ими пользоваться или хотя бы просто знают об их существовании. Таким образом, люди могут начать искать различные диеты, полагаясь на отзывы других людей, и совершенно не задумываются, насколько та или иная диета подходит именно для них и стиля жизни. В итоге они угнетают организм, тратят лишние деньги на ненужные им диеты и при этом далеко не всегда получают удовлетворительные результаты.

Именно поэтому стоит с самого начала заложить человеку начальный уровень знаний, от которого в дальнейшем он и будет отталкиваться, чтобы найти нужную ему информацию, и чтобы он сам мог отличить, хотя бы приблизительно, какой информации ему стоит доверять, а какой нет.

Другой немаловажной проблемой является финансовая сторона. На примере цен города Волгограда, стоимость одного из вариантов недельного полноценного пропитания человека с целью постепенного набора мышечной массы составляет приблизительно 3000 рублей и включает в себя: два килограмма творога, два килограмма гречки, два килограмма риса, три

килограмма куриного филе, три литра молока, а также различные овощи и фрукты. И хотя их количество, и соответственно общая стоимость может варьироваться в зависимости от пола, веса и прочих характеристик человека, в любом случае, далеко не каждый может себе это позволить. Средняя зарплата в Волгограде на 2017 год составляет 28 тыс. рублей. А это означает, что среднестатистическому волгоградцу придется отдать практически половину своего месячного дохода, чтобы обеспечить себя здоровым питанием, либо тратить силы и время на поиск альтернативы. А это далеко не всегда возможно и оправданно.

Довольно сильно усложняют ситуацию те случаи, когда вместо нормального продукта, можно купить их более дешевые аналоги, которые могут не обладать таким же составом, как оригинал. Ярким примером в данном случае могут послужить нектары, продающиеся под видом соков или сметанные продукты, под видом сметаны. Данные продукты, хоть и имеют те же вкусовые качества, но обладают гораздо менее богатым составом, чем оригинал. Таким образом, человек, надеясь сэкономить, не только не обеспечивает себя полноценным питанием, но и поддерживает недобросовестного производителя.

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что здоровое питание – вещь индивидуальная для каждого человека. И поэтому довольно рискованно выбирать уже спланированную диету, особенно если совершенно неизвестно, для какого организма она была составлена. Также нужно сказать, что, в принципе, на данный момент довольно сложно обеспечить себя полноценным здоровым питанием, учитывая текущее экономическое состояние Волгограда. К тому же, скорее всего, это касается и многих других городов России, в которых ситуация не сильно отличается от Волгоградской. И хотя это является довольно большой проблемой, не стоит твердо полагать, что питаться менее богатым рационом вредно. Человеческий организм по своей природе не очень прихотлив к еде и поэтому лишнее волнение по поводу пары калорий может принести гораздо больше вреда, чем сами калории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
2. Терентьев А.С. Похудение без строгих диет и пагубных последствий / А.С. Терентьев, Е.В. Егорычева // Наука сегодня: теоретические и практические аспекты: материалы междунар. науч.-практ. конф. (г. Вологда, 27 декабря 2017 г.). В 2 ч. Ч. 2 / Научный центр «Диспут». – Волгогда, 2018. – С. 138-139.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИИ БУХГАЛТЕР)

С.Ю. Цветков, К.В. Беляева

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"

Всем хорошо известно о том, какой вред наносит профессиональная деятельность работников умственного труда. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности трудящихся. Мы живем в эпоху научно-технического прогресса и высоких технологий. Вследствие этого существенно уменьшается доля физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, которая необходима для нормального функционирования нашего организма [1].

В процессе умственного труда у работников бухгалтерии наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, несколько наклоненном положении, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно, могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи и поясницы. В результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела у работников, не занимающихся физической культурой и спортом, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, снижается обмен веществ [2].

Все вышесказанное актуализирует применение средств физической культуры для работников умственного труда (на примере профессии бухгалтер), с целью повышения уровня их двигательной активности.

С целью изучения двигательной активности работников бухгалтерии ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска нами было проведено анкетирование, которое показало, что все работающие на данной должности, женщины в возрасте от 35 – 60 лет. У всех восьмичасовой рабочий день с одним одночасовым перерывом на обед. И вовремя него на прием пищи 20% респондентов тратят 15 минут времени, 67% тратят 20 минут, а 13% обедают 30 минут. Так же нас интересовал вопрос, в какое время опрашиваемые возвращаются домой после работы. Так 93% приходят в 18:00-19:00, остальные 7% возвращаются домой позже. На вопрос о время препровождении в после рабочее время 42% анкетированных смотрят телевизор, 39% готовят ужин, 7% предпочитают почитать книгу, 8% заняться вышивкой, и всего 4% совершают прогулки. На вопрос «Сколько времени в течение дня вы ходите пешком?» - 93% ответили, что проходят в день от 20 до 40 минут, а 7% стараются проходить не менее 1,5

часов. Конечно, в анкете мы не могли не предложить повысить свою двигательную активность за счет занятий спортом и дали на выбор направленность физических упражнений. На что 80% ответили, что хотят повысить свою двигательную активность и все выбрали упражнения общеразвивающей направленности, а 20% респондентов все устраивает и так.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что работникам бухгалтерии в данной организации не хватает физической активности, так как они ведут малоподвижный образ жизни, до, во время, и после рабочего дня.

А как известно, в возрасте от 30 лет начинается медленное снижение ряда показателей физического развития. При этом масса тела, ЧСС, показатели артериального давления изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Так же с возрастом можно наблюдать за тем, как уменьшается скорость двигательной реакции, это связано с понижением возбудимости в нервных центрах и уменьшению их лабильности. Что в последствии, приводит к снижению продуктивности умственной деятельности и более быстрой утомляемости [1].

Для подтверждения данных фактов было проведено исследование, в рамках которого было проведено тестирование, направленное на выявление уровня физического развития: антропометрические измерения (рост, масса тела) и функциональные методы исследования (ЧСС, АДС, динамометрия, спирометрия), а также выявление таких показателей уровня физической подготовленности как скорость двигательной реакции и гибкость. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Рост (см)	Масса тела (кг)	ЧСС	АД С	Динамометрия (кг)		Спирометрия (мл)	Скорость двигательной реакции (сек)	Гибкость (см)
1	170	85	80	128	20	26	3000	23	17,0
2	157	87	77	158	20	30	2850	13	22,0
3	161	75	77	131	20	20	2700	18	20,0
4	153	89	78	107	22	25	2900	16	17,5
5	166	72	74	124	27	33	3700	20	16,5
6	168	65	64	109	26	28	3800	26	16,5
7	162	72	67	140	29	30	3950	20	21,0
8	170	71	98	130	24	24	3600	16	12,5

С помощью полученных данных были рассчитаны массо-ростовой индекс, жизненный индекс, показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела и индекс Робинсона.

Массо-ростовой индекс (МРИ) определяет, сколько граммов массы тела приходится на каждый сантиметр длины тела. Средний показатель для женщин – 325-375 г/см.

Жизненный индекс (ЖИ) служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания. Средний показатель для женщин равен 50-60 мл/кг.

Между массой тела и мышечной силой должно быть определенное соотношение, обычно чем больше масса, тем больше сила. Процентное отношение мышечной силы к массе тела в среднем составляет у женщин 48-50%.

Индекс Робинсона является одним из важнейших критериев энергопотенциала сердечно-сосудистой системы, показателем ее резерва, который характеризует систолическую работу сердца. Он косвенно отражает аэробную работоспособность организма, коррелируя с показателем МПК. Чем ниже этот показатель, тем больше функциональная способность сердечной мышцы, исходя из известной закономерности – формировании экономизации функций.

Таким образом, чем ниже у испытуемого индекс Робинсона в покое, тем выше максимальное аэробные способности и, следовательно, уровень соматического здоровья. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

МРИ	ЖИ	Процентного отношения мышечной силы к массе тела, %	Индекс Робинсона
500	35	31	102
554	33	34	122
466	36	27	101
582	33	28	83
434	51	46	92
387	58	43	70
444	55	42	94
418	51	34	127

Также мы провели исследование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки. Время восхождения для женщин 3 минуты. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Пульс до	Давление до	Пульс первые 30 сек	Давление после	Пульс на 2 минуте	Пульс на 3 минуте	Пульс на 4 минуте	ИГСТ
1	80	128	100	195/93	45	45	39	35
2	77	158	83	206/107	40	40	38	38

3	77	131	71	179/71	33	35	34	44
4	74	124	91	159/78	40	39	46	36
5	78	107	73	138/72	38	37	37	40
6	64	110	69	125/69	34	39	37	41
7	67	140	74	150/83	37	38	37	40
8	98	130	100	146/100	48	44	42	34

Показатель ИГСТ у всех испытуемых оказался ниже 50, что говорит об очень плохой работоспособности.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что практически у всех исследуемых, показатели уровня физического развития и уровня физической подготовленности ниже среднего. Для успешной рабочей деятельности работникам бухгалтерии необходимо воспитание основных физических качеств таких как: выносливость, которая обеспечит выполнение своих функциональных обязанностей с достаточно высоким уровнем работоспособности в течение рабочего дня любой продолжительности и напряженности. Силы, которая будет необходима для поддержания рабочей позы. Гибкость, которая поможет в любом положении выполнить соответствующие манипуляции. Скорость, которая обеспечит быстроту выполнения различных трудовых обязанностей.

Для успешного осуществления трудовой деятельности работниками умственного труда необходимо, увеличить уровень двигательной активности, который в свою очередь будет способствовать повышению уровня физической подготовленности. В связи с этим, нами предложена система мероприятий, в режиме рабочего дня, включающая в себя:

1. Проведение физкультминуток (2-3 упражнения, направленные на наиболее утомленную группу мышц для устранения застойных явлений, расслабление работающих мышц, нормализации деятельности ССС и дыхательной системы, улучшение мозгового кровообращения).

2. Проведение физкультурных пауз с целью достижения срочного эффекта активного отдыха в течение рабочего дня, сигналом к ее выполнению, служат признаки начинающегося утомления. Комплекс должен включать 5–7 упражнений для крупных групп мышц. При работе в положении сидя большинство движений следует выполнять стоя со значительными мышечными усилиями. Начинать физкультурную паузу следует с потягиваний, дыхательных упражнений. Затем должны следовать упражнения на разные группы мышц, а в конце комплекса необходимо выполнить упражнения на расслабление и растягивание.

3. Проведение организованных занятий физической культурой 3 раза в неделю в после рабочее время на базе ГУОР г. Иркутска с 17.00 – 17.45.

Мы предполагаем, что применение данной системы мероприятий позволит повысить двигательную активность работников бухгалтерии тем самым улучшит их самочувствие, работоспособность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винокуров, А.А. Влияние оздоровительной тренировки на изменение композиции показателей функционального состояния разных модальностей женщин среднего возраста / А.А. Винокуров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140) – С. 37-44.
2. Драндронов, Г.Л. и др. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г.Л. Драндронов, В.А. Бурцев, М.Н. Кудяшев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч. 2. – С. 51-58.

**Направление 6.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БОКСОМ**

А.Е. Веселова

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

Жизнь человека – это взаимодействие его внутреннего мира с внешним. Чтобы жить и быть в хороших отношениях с окружающей средой, человек должен быть достаточно развитым, стойким и способным преодолевать трудности. Современный мир с лёгкостью может сделать человека темной тенью, которая не способна самостоятельно, без посторонней помощи, принимать важные решения. И если человек не готов к этому, то он не сможет уйти от поражения. Чтобы иметь возможность пройти через все трудности, которые встречаются у нас на пути, мы должны правильно развивать свою психику. Психология позволяет разобраться не только в себе, но и в людях, которые находятся рядом. Даже качество жизни зависит от того, насколько мы сумели познать свою душу и окружающий мир. Обладая достоверными психологическими знаниями, открывается много дополнительных функций. Появляется возможность точно знать поведение людей и с лёгкостью находить с ними контакт. Разобравшись в своей психике, можно найти ответы почти на все проблемы, которые не дают нам нормально существовать.

На данный момент времени существует очень много течений психологии. Например, психология труда, медицины, экономики и т. д. Рассмотрим подробно психологию спорта.

Психология спорта – это область психологии, которая занимается изучением формирования и проявления психологических приемов в спорте. Спорт – это часть физической культуры, основанная на воспитании, игре или соревновательном действии. В наше время жизнь современных людей проходит в сумасшедшем ритме. Порой нам тяжело найти пару минут даже для утренней зарядки, не говоря уже о регулярных занятиях спортом. Если говорить о значении спорта в жизни человека, то стоит обратить внимание на развитие психики у спортсменов.

При частых напряжениях на соревнованиях и тренировках изучение психики являются очень важным моментом в подготовке спортсменов-профессионалов. Важным фактором развития спортсмена является самовоспитание человека. Под влиянием разных ситуаций в жизни у человека развиваются самосознание и сознание. Посещая занятия по боксу, можно сформировать необходимый характер и привести свой внутренний мир в порядок. В боксе, который является одним из самых сложных видов единоборства, формирование и развитие психики играет ключевую роль в достижении максимально высокого спортивного мастерства на ринге.

Именно психологическое составляющее спортсмена очень часто становится решающим звеном в бою. Спортсмен, не способный справиться со своим волнением перед выходом на ринг или вовсе не уверенный в своих силах, не сможет в считанные секунды оценить ситуацию и начать правильно действовать, когда его противник начнет активно атаковать. Но если же боксер идеально психологически сосредоточен, может контролировать все свои эмоции, способен спокойно относиться ко всему, что происходит, то ему не составит труда даже при сильных ударах от противника суметь грамотно оценить ситуацию, сопоставить все свои возможности с возможностями противника и подобрать правильную технику нападения.

Мы все хорошо помним, что турнир боксёра состоит из трех или даже из четырех боев и длится около 12 дней, поэтому бойцу нужно быть максимально готовым к каждому из них. Для этого сначала учитываются индивидуальные качества, которые способны предоставить наиболее подходящую методику для подготовки боксера и оценить его общее развитие.

В наше время все чаще психологическую подготовку подразделяют на несколько этапов, которые взаимосвязаны между собой, но каждый в отдельности имеет свои особенности, необходимые для учитывания в спортивных тренировках.

- Первый этап - это общая психологическая подготовка - позволяет сформировать мировоззрение и обуславливает развитие тех волевых качеств, которые помогут боксёру успешно выполнять все поставленные задачи.

- Второй - непосредственно психологическая подготовка конкретно к состязанию. Она основана на тех самых задачах, которые ему предстоит решить во время боя. Например, нужно чётко знать самые слабые и сильные стороны соперника, чтобы правильно выстроить план атаки. Также эта подготовка необходима для уверенности в своих возможностях или для контроля эмоций, которые как ничто другое влияют на качество боя. Итогом психологической подготовленности боксёра является максимальная готовность отдать все свои силы на получение самого высокого результата.

Во всём мире очень много величественных боксёров, для которых страх - неизвестное чувство. Например, Джон Салливан является самым первым чемпионом мира. Для него нет такого понятия как "поражение". Он даже и подумать не мог, что есть кто-то выше, сильнее и тактичнее, чем он. Также

можно отметить таких боксёров, как Сонни Листон, Роберто Дюран и Рокки Марчиано, которые в бою ведут себя как некие машины, настроенные только на победу и наделённые необычайным мужеством. Это и является их успехом в спорте. Но это можно отнести и к основным недостаткам, так как из этих боксёров только Рокки Марчиано не нашел того, кто бы смог его сломить, а Салливан, Дюран и Листон, к сожалению, встретили на своем пути соперников сильнее. Они просто не были готовыми к поражению. Мы понимаем, что это и есть недостаточная психологическая подготовка спортсмена. Но в истории мирового бокса встречались и такие личности, на которых внезапно нападала паника. Они на глазах всей публики трусили перед боем, но, сумев подчинить себе страх, никогда не ломались во время соревнований. К таким боксёрам можно отнести Мохаммеда Али, Майка Тайсона, Джина Танни и других. Они вступили в дружбу со страхом и некоторые до сих пор нам это доказывают.

Очень много написано книг, в которых рассказывается о жизни выдающихся боксёров с раннего детства. Прочитав их, можно судить о профессиональной подготовке и о психическом развитии спортсмена. Можно говорить о том, что психологическая подготовка - это то, на чём держится любой спортсмен. Обратимся к истории о Бастере Дугласе, которая написана в книге Н.А. Худадова "Психологическая подготовка боксёра". Напомню вам эту историю. Бастер Дуглас известен публике как сильный, но недооцененный боксёр, именно поэтому его спортивная карьера не сложилась. Известно, что во время боя с Тони Такером в 1987 году, когда Бастер не смог справиться с наплывом многочисленных эмоций, проявил себя как слабовольный человек и не смог правильно оценить обстановку, его почти перестали считать боксёром. Он был сломлен. Но, несмотря на это, в 1990 году он чудом становится противником Майка Тайсона - "сильнейшей машины бокса". Ставки на этот бой были 42 к 1 в пользу непобедимого боксёра. Народ не воспринимал этот бой как нечто большое и значимое. Все знали, что Дуглас - знаменитый трус, и были уверены в его поражении.

Тем временем, Бастер будучи уже раздавленным и потерянным боксёром, встречает на своём пути ещё большее разочарование. Прямо перед предстоящим боем его супруга попадает в больницу, врачи говорят, что не уверены в её спасении. Именно в тот момент "собственный страх оказался гораздо слабее тех ударов, которые жизнь обрушила на Бастера Дугласа". Боксёру, озабоченному мыслями о жене, уже не был страшен никто, в том числе и Майк Тайсон. Он уже не обращал внимание на публику, которая смеялась над ним и способствовала еще большему давлению на его психику. Но что вы думаете? Бастер совершил невероятную сенсацию в истории всего бокса. Он не только по очкам вёл этот бой, но и сумел в 10 раунде сломить Майка Тайсона на повал. Дуглас отправил в нокаут непобедимого боксёра. Он под влиянием всех бед, которые на него обрушились, смог натренировать свою психику, подавил внутри себя страхи, из-за которых не мог доказать всем, что он не просто боксёр, а профессионал своего дела. Стоя на ринге, Бастер был

психологически расслаблен и был уверен, что сможет в определенный момент "приглушить сознание" и дать выход своим эмоциям. В этом и заключалась его тактика боя. Стоит отметить, что Дуглас выполнил эту установку на 100 % [1].

Давно доказано, что победа профессионального боксёра в соревновании зависит не только от техники выполнения ударов, тактики и физической подготовленности, но и в большей степени от его психологического составляющего. Чтобы в полной мере реализовать свои физические данные, спортсмен должен уметь управлять собой, своими эмоциями и действиями. Все удары и приёмы, которые осваивались на тренировках, могут через какое-то время быть забыты, но если психологическая подготовка хорошо развита и находится на высшем уровне, то он с лёгкостью оценит ситуацию и его сознание найдет правильный выход из нее. Психологическая подготовка раскрывает все твои возможности и показывает можешь ли ты стать профессионалом своего дела или нет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера // Москва: «ФиС», 1968. – С. 95-98

КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ

О.А. Володько, В.О. Арбузова

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

В двадцать первом веке нам не приходится, прикладывая много усилий, чтобы добыть пищу и одежду - все это есть у нас в большом количестве. Так же наша жизнь по сравнению с прошлыми столетиями безопасна. В современном мире человек может себя проявить, как он захочет, осуществить самые заветные желания казалось, слишком смелые мечты. Но вместе с этим процессом человек очень сильно обленился. Проблема малоподвижного образа жизни становится глобальной.

Для чего же нужно заниматься физкультурой? Для того, чтобы укрепить свое здоровье, стать сильнее и выносливее. Регулярные упражнения помогают крепко спать, повышают самооценку, помогают похудеть, поднять себе настроение. Помимо того, что достигается необходимый уровень физического развития, подготовленности к профессиональной деятельности, это хорошая возможность найти компанию по интересам, друзей. В наше время вопрос о ЗОЖ очень актуален. Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях. Особое внимания ЗОЖ уделяется студентам, так как большинство употребляют

алкоголь, а так же курят, мало двигаются, утомляются, все это может нарушить здоровье молодому поколению. Со всем этим ведется активная борьба. Во многих колледжах и институтах проводятся различные мероприятия, олимпиады по физкультуре, различные спортивные секции, позволяющие студенту в легкой доступности уделять внимание здоровью. Основная их задача — пропаганда ЗОЖ и привлечение молодежи к спорту. Но уделять этому внимания студенту очень трудно, из-за студенческого расписания — нехватке времени, загруженности, усталости. В рамках учебной программы ИГМУ проводит практические занятия, олимпиады, различные секции по физкультуре. Конечно, этого времени недостаточно для полноценного физического развития молодого организма. Нужно как много больше уделять этому времени здоровью молодежи. Сегодня есть возможность найти «свой» вид спорта: который подходит именно тебе, который будет нравиться, которому захочется дать свое предпочтение, возможно, посвятить жизнь.

На наш взгляд именно, лень — один из главных проблем, которая мешает нам полноценно учиться, заниматься спортом и любимым делом. Для того, чтобы побороть в себе лень, надо больше двигаться, закаляться, заниматься спортом, попытаться составить распорядок дня, который позволит оценить свои силы провести свободное время с пользой о здоровье. Нужно выработать в себе привычку, заботиться о себе и своем здоровье. Таким образом, главная цель физической культуры и спорта — сохранить и укрепить здоровье. Здоровье человека — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить, это мы должны понимать, когда губим собственное здоровье. Формирование здорового образа жизни зависит только от человека. Давайте беречь себя и свое здоровье, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С., Давыдов О.Ю., Чертим К.Д. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.: «Феникс», 2009.

МОТИВАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.М. Воробьева, Р.А. Амбарцумян

*Россия, г. Иркутск, Иркутский Национальный Исследовательский
Технический Университет, Институт высоких технологий*

Ключевые слова: спорт, мотивация, здоровье, саморазвитие.

Введение. Слово «мотивация» произошло от латинского «*movere*» и обозначает движение, побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию

активность и устойчивость, целеустремленность, позволяющий добиться успеха. Мотивация к двигательной активности это состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической кондиции и работоспособности организма [1].

Мотивация, как и цель, формируется и закрепляется под воздействием объективных условий жизни, деятельности и процесса обучения.

Одной из причин снижения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом является как недооценка роли физической культуры обучающимися, так и принижение роли этого предмета в образовательном учреждении в целом, пренебрежительное отношение со стороны сотрудников других кафедр [4].

На сегодня, проблема укрепления и поддержания здоровья молодежи была и остается одной из важнейших проблем государства. Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи [5,6], обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [2, 3].

Значительная часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не желает заниматься физическими упражнениями. Среди них преобладает низкий уровень знаний о здоровье и их профилактике. Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности [1]. Поэтому изучение вопросов мотивации студентов к двигательной активности является актуальным. Целью работы является определение мотивации иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе к спорту и физической культуре.

Материалы и методы. Был проведен опрос иностранных студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ). В исследовании приняли участие 35 иностранных студентов, прибывших из Китая и Вьетнама 1 – 5 курсов в возрасте от 17 до 23, для обучения ИрНИТУ.

Результаты исследования.

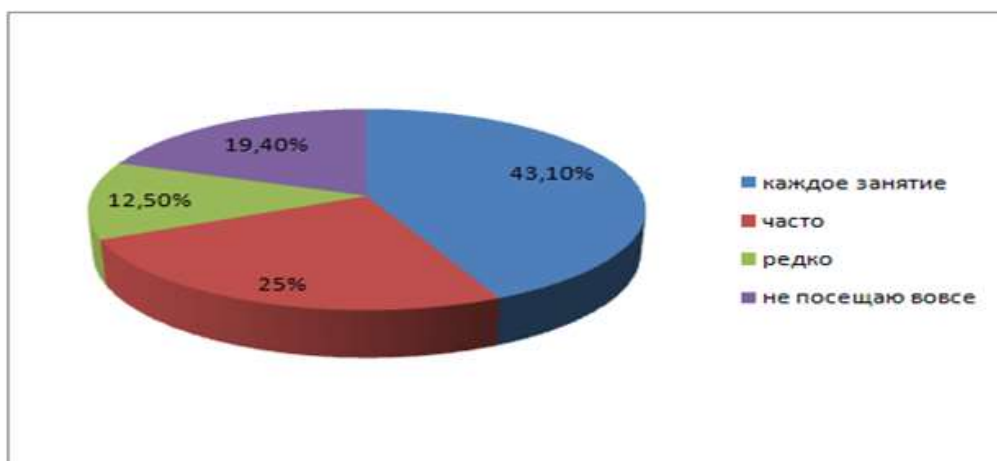


Рис.1. Посещение иностранных студентов занятий физической культуры

Для студентов было предложено следующий вопрос:

«Как часто вы посещаете занятия по физической культуре?» (Рисунок 1)

Было предложено 4 варианта ответа: «каждое занятие», «часто», «редко», «не посещаю». Установлено, что:

- «каждое занятие» посещают – 43,1 %
- «часто» - 25%
- «редко» - 12,5%
- «не посещаю» - 19,4%

Так же мы задали вопрос «Считаете ли вы нужным занятия по физической культуре в вузах?». На этот вопрос 65,3% студентов считают нужным, но 19,4 % считают не нужным, аргументируя, что это трата времени.

Но на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» и «Если занимаетесь спортом, то каким?». Большинство из них занимается спортом – 54,2%. Самый большой процент у видов спорта это: пауэрлифтинг - 9,4% и тяжелая атлетика – 6,3%, а также бадминтон, бег, спортивно-бальные танцы, сноубординг, легкая атлетика, художественная гимнастика. Остальные 45,8% не занимаются спортом.

На вопрос: «Что мотивирует вас к занятиям спортом?» Мы получили ответы:

- Поддержание общей физической формы и улучшения внешнего вида – 63,9%
- Саморазвитие и самоконтроль – 16,4%
- Оздоровление – 9,3%
- Соревновательные мотивы – 5,7%
- Ничего не мотивирует – 4,7%

Исследование определило пути повышения мотивации среди иностранной студенческой молодёжи для занятия физической культурой и спортом. На данный момент времени мотивация к физической культуре и спорту изменяется по отношению к ценностным ориентирам, а ориентиры диктуют условия, если же создать условия для мотивации к спорту, то можно

добиться положительных результатов самосовершенствования, повышения качества жизни, укрепление здоровья и повышения спортивных результатов.

Об этом можно сказать, что не все иностранные студенты заинтересованы в физической культуре.

Выводы. Не все иностранные студенты заинтересованы заниматься спортом. Причинами этого являются большая учебная нагрузка, недостаток времени для занятий, плохое состояние здоровья.

Полученные результаты показали, что интерес и мотивация у большей части иностранных студентов к спорту присутствует. Главным фактором, мотивирующих их заниматься спортом является поддержание общей физической формы и улучшение внешнего вида.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом Вузе Прибайкалья/Р.А Амбарцумян, М.М Колокольцев/Вестник Иркутского государственного Технического университета. 2013.№2 (73). с. 212 - 215.

2. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. /Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики–Саратов,2009. -6с.

3. Горбачева В.В. Технология дифференцированной профессионально- прикладной физической подготовки студентов - спортивных менеджеров: дис. ... канд. пед, наук. - Волгоград, 2013. - 152 с.

4. Колокольцев М.М. Динамика мотивационной составляющей физической подготовленности студентов-юношей технического вуза Прибайкалья / Колокольцев М.М. // Валеология. 2016. № 1. С. 11-15.

5. Колокольцев М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / Колокольцев М.М. // Вестник Иркутского государственного технического университета. 2015. № 4 (99). С. 287-292.

6. Солоненко Р.А. Динамика физической подготовленности студентов технического вуза на разных курсах обучения / Р.А. Солоненко, М.М. Колокольцев // Валеология. 2015. № 1. - С. 54-58.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ТРЕНЕРОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

А.В. Гирякова, 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

За последние десятилетия в России наблюдается значительный рост общественного интереса к плаванию, а также само направление плавания

активно развивается в нашей стране. Ярким примером является строительство Дворца водных видов спорта, который считается одним из крупнейших спортивных объектов России, построенный к Универсиаде-2013 в Казани. Так и в г. Иркутске к VI Российско-Китайским молодежным играм 2015 года завершилось строительство Водно-спортивного комплекса «Солнечный», который начал эксплуатироваться с 5 сентября 2017 года. И уже с 1 сентября 2017 года на базе первого 50-ти метрового бассейна в г. Иркутске была открыта первая в нашем регионе и единственная Школа Олимпийского Резерва.

Плавание является одним из самых медалеёмких видов спорта, занимая второе место после легкой атлетики, однако он относится также и к сложнокоординационным видам, поэтому процесс отбора и воспитание спортивного резерва страны составляет главную задачу всех Школ Олимпийского Резерва.

Рассматривая динамику успешности спортивных результатов российских пловцов на мировой арене, можно заметить, что в данном виде в последние годы виден упадок роста спортивных результатов. Так на Олимпийских Играх в Пекине 2008 г. команда пловцов сборной России завоевала 1 золотую, 1 серебряную и 2 бронзовых медали, оказавшись на 10 месте среди всех стран по сумме медалей. На Олимпийских Играх Лондона 2012 г. Россия заняла 11-е место в медальном зачете, из них 2 серебряных и 2 бронзовых медали; на последних Играх в Рио-де-Жанейро 2016 г. в общекомандном зачете по плаванию наша страна оказалась лишь на 16-м месте, завоевав также 2 серебряных и 2 бронзовых медали.

Динамика Чемпионатов Мира (далее ЧМ) по водным видам спорта в плавании такова: на ЧМ 2013 г. в Барселоне Россия завоевала 2 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых медали, что соответствует 7-му общекомандному месту; в Казани 2015 г. на ЧМ было выиграно 1 золото, 1 серебро и 2 бронзы – 11-е место; ЧМ в Будапеште 2017 г. оказался наиболее удачным для нашей страны, заняв 3-е общекомандное место, мы выиграли 3 золотых, 3 серебряных и 4 бронзовых медали.

Стоит отметить, что на последних двух Олимпиадах и трёх Чемпионатов Мира стабильно и успешно выступает российская спортсмена Юлия Ефимова. А на последних Олимпийских играх и двух Чемпионатах сборную команду России пополняли молодые и талантливые спортсмены (Антон Чупков, Дарья Дмитриева, Евгений Рылов и Кирилл Пригода), которые выступают и соперничают с титулованными и сильнейшими спортсменами других стран.

Однако таких талантливых спортсменов, которые после успехов и рекордов в юношеском спорте, могут продолжать бороться и выигрывать на равне со взрослыми спортсменами, к сожалению, не так много.

На сегодняшний день очень ярко выражена проблема психологической составляющей как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности современных спортсменов. Результативность (победа и успех) в современном спорте обусловлена удачным сочетанием большого количества факторов, и

заранее никогда нельзя предугадать, какие именно окажутся решающими для победы здесь и сейчас. Поэтому важно учитывать различные условия как внешние, так и внутренние, а пренебрежение любым из аспектов в тренировочной деятельности спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации.

Поэтому главной задачей тренера является поддержание стабильно адекватного психологического состояния спортсменов-пловцов на каждом этапе многолетней тренировочной и соревновательной деятельности.

Отсюда следует вывод о необходимости формирования с юных лет у спортсменов-пловцов навыков саморегуляции негативных психических состояний и концентрации внимания на своей профессиональной деятельности. Важно не только какое эмоциональное состояние развивается у пловцов непосредственно на тренировки или перед выходом на старт, но и то, как корректировать и контролировать свою деятельность с учетом различных состояний на основе личностных особенностей и характеристик. Исходя из этого, актуальным становится вопрос общей и специальной психологической подготовки спортсменов-пловцов, повышения уровня их психологической соревновательной устойчивости, в том числе и за счет ресурсов личности самого спортсмена. Однако данную проблему необходимо решать не тогда, когда появилась в этом острая необходимость, а непосредственно в юном возрасте, когда только начинается формироваться личность спортсменов (их внутреннее «Я»).

В современной психологической науке наблюдается количественный рост эмпирических исследований, посвященных проблемам формирования личности человека (Ю.А. Аксенова, В.Г. Бочарова, Ю.М. Горвиц, В.Н. Гуров, Т.И. Ерофеева, Е.В. Зворыгина, О.К. Конева, П.А. Кудин, Б.Ф. Ломов, А.А. Митькин и др.) [5].

Одним из важных и перспективных направлений, на наш взгляд, является изучение социально-психологических факторов успешности выступлений спортсменов, среди которых особую значимость приобретает такой социально-психологический фактор регуляции поведения современного спортсмена как «Я-концепция» личности.

Я-концепция формируется под влиянием различных внешних и внутренних факторов. Особенно важную роль при этом играет общение с окружающими значимыми людьми, которые и определяют представление человека о самом себе («Я-реальное» и «Я-идеальное»). *Я-концепция* – это сложная многоуровневая эмоционально-оценочная система. То есть эта система выражает смысл «Я» для индивида, это некое устойчивое чувство по отношению к собственному «Я», которое, несомненно, содержит в себе ряд специфических изменений, различающихся как по переживанию, эмоциональному тону, так и по смысловому содержанию отношения к себе.

Одним из основополагающих компонентов структуры Я-концепции является самоотношение или оценка собственного «Я» (самооценка), которая

определяет отнесение себя к той или иной социальной группе на основе субъективной (счастливый, успешный, некрасивый, неповоротливый и т.д.) и объективной (человек, школьник, спортсмен и т.д.) оценки «Я-реального» индивидом.

Спортсмены разного уровня подготовленности (от начинающих до профессионалов) совершенствуют свои навыки и саморегуляцию в условиях перегрузки нервной и физиологической систем, что оказывает мощное влияние на их психологическое состояние. Высокий уровень физической подготовленности достигается только при условии полного понимания и сотрудничества в отношениях тренера и спортсмена. Вот поэтому, на наш взгляд, отношения с тренером, как значимой личности, могут рассматриваться как важный фактор формирования позитивной и адекватной Я-концепции личности современного спортсмена.

Для того, чтобы понять социально-психологические особенности и характер взаимодействия тренера и спортсмена в спортивной деятельности, необходимо выделить один из важнейших факторов – это личность самого тренера. Спортсмены и тренеры по-своему определяют личностные характеристики *идеального тренера*. В качестве идеального образа они выбирают знакомого тренера, подготовившего спортсменов с высокими спортивными достижениями, или же создают собирательный образ на основании непосредственного взаимодействия (общения) и работы с несколькими тренерами.

Однако успех тренерского вклада в тренировочную и соревновательную деятельность в значительной мере зависит от знаний, умений и навыков, которыми он обладает, способность их реализовывать на практике и преподносить спортсменам, и, главное, как тренер выстраивает свои взаимоотношения со спортсменами. Способность тренера выполнять и сочетать функции, которые предполагают спортсмены, с его профессиональными знаниями может компенсировать некоторые его недостатки.

На сегодняшний день *образ успешного тренера* составляет, в первую очередь, личность, способную выполнять несколько ролей в зависимости от определенных обстоятельств и различий в характере спортсменов. Поэтому очень важно подобрать правильную тактику общения и взаимодействия для каждого спортсмена и для группы в целом. Это не говорит о том, что тренер всегда должен скрывать свои истинные эмоции, чувства и принципы, но в некоторых ситуациях авторитарность – лучший способ взаимодействия. Например, если спортсмены не способны еще полностью контролировать свои действия эмоции, что наблюдается у детей младшего школьного возраста, однако, чем старше становится спортсмен, тем больше ему необходимо уделять внимания личностного общения, тем самым воспитывая осознанность и ответственность в своей деятельности.

Стоит отметить, что тренеру необходимо обладать такими личностными характеристиками, как самоконтроль над эмоциями, высокий уровень

интеллектуального развития, внимательность к поведению и словам спортсменов, соперничеству, некоторой жесткостью характера, гибкость, умение поставить себя в различных ситуациях, заниматься постоянным поиском нового, развивая свою личность и, конечно же, коммуникабельность.

Процесс развития воспитательных (субъект-субъектных) отношений в системе «тренер-спортсмен» происходит всегда поэтапно. От этапа к этапу постоянно увеличивается ценностный вклад тренера в деятельность как отдельной личности спортсмена, так и группы.

В основу этого входит:

- Адекватное представление тренера о спортсменах, а также спортсменов о тренере, что ведет к достижению полноценного и эффективного взаимопонимания и доверия, четкому осознанию целей и результата;
- Установление личностных (эмоционально-положительных) отношений в системе «тренер-спортсмен» или «спортсмен-спортсмен»;
- Предоставление самостоятельности спортсменам для постановки и решения личностных целей и задач при равном участии тренера (для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- Умение осознавать индивидуальную и коллективную ответственность;
- Разработка методов реализации совместных решений и форм взаимной помощи в тренировочной и соревновательной деятельности;
- Выявление и работа с направлениями актуализации и удовлетворения более глубинных и сущностных потребностей спортсменов (для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Определяющую роль для обеспечения эффективного и ценностного взаимодействия реализуют психолого-педагогические составляющие деятельности тренера, а именно: форма и специфика руководства тренера, его активность и заинтересованность во взаимодействии со спортсменами, и педагогическое (воспитательное) мастерство.

С учетом особенности тренировочной и соревновательной деятельности, мы предполагаем, что в качестве фактора развития Я-концепции спортсмена-пловца выступает эффективность взаимодействия тренера со спортсменом.

Исследование «Я-концепции» личности спортсменов-пловцов в возрасте 15-19 лет (45 испытуемых) с помощью теста М. Куна и Т. Макпартлэнда «Кто Я?», который включает следующие шкалы оценки результатов: I «Социальное Я»; II «Коммуникативное Я»; III «Материальное Я»; IV «Физическое Я»; V «Деятельное Я»; VI «Перспективное Я»; VII «Рефлексивное Я» – персональная идентичность (личностные качества, особенности характера) [2, с.184].

Спортсмены отвечали на вопрос «Кто Я?». Их задача заключалась в ответе на вопрос по двум составляющим Я-концепции: «Я-реальное» и «Я-идеальное». Для того, чтобы выявить взаимосвязь между структурой Я-

концепции и их спортивными результатами на протяжении года наблюдением за группой пловцов, опрос проводился в два этапа: первый опрос был сделан в начале 2017 года; второй в начале 2018 года. Также в каждом этапе были зафиксированы спортивный разряд и лучшие результаты на основных дистанциях, по окончании исследования мы выявили особенности Я-концепции личности и соотнесли их с результатами на начало и конец нашего исследования для выявления динамики спортивных результатов группы.

На начало исследования спортивные результаты у спортсменов были таковы: 7 кандидатов в мастера спорта – 15,5%, 2 мастера спорта – 4,5%, 11 человек с I-м разрядом – 24,4%, 15 со II-м (33,4%) и 10 пловцов имели III-й разряд (22,2%).

Анализ полученных результатов проводился с точки зрения двух категорий суждений: объективной (отнесение себя к объективно определенным группам и статусам) и субъективной (представление личности о себе преимущественно качественными характеристиками личности индивида). Спортсмены были разделены на две группы по типу самоотношения: I *позитивная* Я-концепция личности (n-38) и II *негативная* Я-концепция личности (n-7).

Следует отметить, что в 75% случаев представление об «Идеальном-Я» испытуемых не было связано с плаванием и дальнейшей карьерой спортсмена. Испытуемые чаще всего представляли в будущем бизнесменами, миллионерами или же иметь богатую и состоятельную семью.

У 30% случаев не наблюдалось никаких изменений в образах «Я-реального» и «Я-идеального». Данный фактор свидетельствует о несформированной до конца нравственно и духовно личности спортсмена, не все спортсмены способны осознавать цель и мотивы занятий спортом, а также дальнейшей перспективы, и как следствие самооценка довольно низкой или наоборот высокой.

Около 15,5% всех спортсменов вообще не знали, что ответить или же их оценка себя была негативной. Частота встречаемости у испытуемых позитивного самоотношения по результатам теста составляет 84,5%, это свидетельствует о том, что спортсмены способны реалистично осознавать и оценивать, как свои достоинства, так и свои недостатки, за этим стоит позитивное отношение к внутреннему «Я», самоуважение, принятие себя и ощущением собственной полноценности. Они способны ставить соответствующие достижимые цели и задачи, могут себя само реализовывать в разных направлениях.

Также проводилось исследование спортсменов-пловцов по тесту Взаимоотношения «Тренер-спортсмен» (Ю. Ханин, А. Стамбулов) применялись для выявления особенностей отношения спортсмена к тренеру. Шкала включает 24 вопроса, выявляющие отношения спортсмена к тренеру по 3 компонентам: *гностическому, эмоциональному и поведенческому*.

Гностический компонент – выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения самого спортсмена.

Эмоциональный компонент – определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личности.

Поведенческий компонент – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена [3, с.42].

По результатам проведенного тестирования на основе средне групповых значений испытуемые были разделены на три подгруппы уровню значимости и восприятия: среднее значение, выше среднего и ниже среднего. У испытуемой группы по сумме всех трёх компонентов 15,5% (7 чел.) показали уровень оценки отношений с тренером ниже среднего; средние показатели были выявлены у 71,2% спортсменов-пловцов – что составляет 32 человека; и 13,3% (6 чел.) показали уровень выше среднего. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что в целом 84,5% группы дают положительную оценку взаимоотношению с тренером. Следовательно, их взаимодействие является эффективным, что обуславливает рост спортивных результатов по сравнению с теми, у кого она низкая.

Рассматривая каждый компонент отдельно в группе с позитивной Я-концепцией личности, можно сделать вывод, что спортсмены передают особое значение *поведенческому* компоненту средние показатели имеют 68,4% спортсменов от группы; выше среднего показали 18% и 13,2% ниже среднего. Данный фактор оказывает значительное влияние на отношения тренера и спортсмена, который раскрывает положительное и доверительное отношение, и, конечно, показывает уровень понимания спортсменом своего тренера. По *эмоциональному* показателю ниже среднего выявлено у 7,9% группы, средние значения получились у 63,2% и выше среднего – 28,9% группы. *Гностический* показатель – 52,6% группы показали среднее значения; выше среднего – 18,4% и ниже среднего 29%.

В данную группу с позитивной Я-концепцией вошли спортсмены со спортивными результатами: 2 мастера спорта, 6 кандидатов в мастера спорта, 10 спортсменов с I-м разрядом, 13 человек имеют II-й разряд и 7 человек – III-й разряд. По окончании исследования на начало 2018 г. в группе на 46,7% возросли спортивные результаты, 37,8% выступали стабильно на одном уровне без резкого ухудшения результатов. По результатам данных показателей видно, что спортсмены оценивают своего тренера, как сильного специалиста в области плавания, эмоциональной стабильностью и лояльностью и, что не мало важно, близким и значимым человеком для каждого из них. Однако в отличие от группы с негативной Я-концепцией личности, они способны здраво, не основываясь лишь на эмоциях, оценивать свои силы и распределять их на протяжении соревновательной деятельности, адекватно воспринимают и принимают критику со стороны тренера, что обеспечивает более эффективное взаимодействие. У этих спортсменов более устойчивая структура личности к

воздействию внешних факторов, которые обеспечивают стрессогенность и специфику соревнований.

Анализируя результаты второй группы с негативной Я-концепцией личности, *эмоциональный* и *поведенческий* компоненты по уровню восприятия и значимости выше среднего для спортсменов данной группы одинаков и равен 0, и в значительной степени – *гностический* компонент, частота встречаемости которого составляет 42,8%. В основные результаты находятся среднем ниже среднего уровнях: *эмоциональный* – 85,7% среднее и 14,3% ниже среднего; *поведенческий* – 57,2% средний уровень и 42,8% ниже среднего; *гностический* – ниже среднего и средний уровень составляет 28,5%.

В составе группы с негативной Я-концепцией оказались 4 человека с III-м разрядом, по одному с I-м и II-м разрядами и 1 кандидат в мастера спорта. По окончании исследования на начало 2018 г. в группе на 86% спортивные результаты не изменились, наоборот пловцы ухудшили свои показатели на основных дистанция и не способны показать на соревнованиях весь свой потенциал и 14% от группы улучшили свои результаты на соревнованиях. Это обусловлено тем, что спортсмены считают тренера компетентным, однако из-за неуверенности в себе, довольно критично относятся к своим действиям; сама самооотношение довольно неустойчивое, что вызывает трудности в общении и понимании действительности. Очень большое влияние на состояние спортсменов оказывают эмоции и поведение окружающих, что обуславливает и снижает способность самоконтроля и регуляции своего состояния во время соревновательной деятельности.

По окончании второго этапа на конец исследования спортивные результаты у спортсменов изменились в каждой группе, разделенных на основе их позитивного или негативного самооотношения, в общем динамика всей группы такова: 10 кандидатов в мастера спорта – 22,3%, 3 мастера спорта – 6,7%, 17 человек с I-м разрядом – 37,7%, 11 спортсменов со II-м – 24,4% и 4 пловцов имеют III-й разряд – 8,9%.

Таким образом, можно пронаблюдать динамику роста спортивных результатов и укрепления позитивного самооотношения в первой группе, в составе которой увеличилось количество спортсменов высоко класса, а также повысилось мастерство и результативность спортсменов-пловцов. Спортсмены более сконцентрированы во время соревнований и на них в меньшей степени влияют раздражители из вне, у них на протяжении всего года наблюдения более стабильны результаты, чем у пловцов с негативной Я-концепцией. Важно отметить, что спортсмены адекватно реагировали и понимали, чем обусловлены сниженные результаты в тех мезоциклах, подготовка была направлена предстоящий главный старт. А значит эффективность взаимоотношений и понимание того, что выполняет спортсмен и для какой цели, между пловцами и тренером. Во второй группе же наблюдалось значительное снижение результативности у пловцов, частота встречаемости тревоги и неуверенности в

себе, мандража, приступов паники и чувства тошноты перед стартом значительно выше, чем у группы с позитивной Я-концепцией.

На основе проведенного исследования структуры Я-концепции личности и взаимоотношений тренера, и спортсмена, как особой системы, можно сделать вывод о том, что тренер действительно является социально-значимым элементом адаптации в социуме личности спортсмена через систему отношений «Тренер-спортсмен» и наоборот. Если при правильном взаимодействии на ранних этапах спортивной тренировки со спортсменом и/или группой и формировании структуры личности, а именно внутреннего «Я», будет происходить без каких-либо последствий, то спортсмены будут становиться зрелыми личностями с позитивной и гармонично развитой адекватной Я-концепцией. При этом спортсменов будет легче подготавливать и настраивать на время важных стартов, спортсмены-пловцы будут способны сами через способы саморегуляции контролировать и поддерживать нужное состояние боевой готовности непосредственно перед выходом на старт, что в будущем повысит результативность и мастерство спортивной деятельности у пловцов, и будет проследиваться положительная качественная и количественная динамика роста спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
2. Гриценко, В.В. Социально-психологический практикум: Учеб.-метод. Пособие для студентов ф-та психологии и социальной работы / Авт.-сост. В.В. Гриценко. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004 – 184 с.
3. Попова, А.Л. Практикум по спортивной психологии. Учебное пособие для физкультурных вузов / Под редакцией А.Л. Попова. – М.: Академический Проект Фонд «Мир», 2004. – 42 с.
4. Психология личности/ под. ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. - М.: Эксмо, 2007.
5. Ронь, И.Н. Психолого-педагогические условия формирования соревновательной эмоциональной устойчивости конкурсных танцевальных пар: научное издание [Электронный ресурс]/ И.Н. Ронь. Электрон. текстовые данные.- Ставрополь.: научная электронная библиотека, 2006. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-sorevnovatelnoi-emotsionalnoi-ustoichivost#ixzz5Bd2BfdYF>

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

К. В. Гошко, А. В. Рабцевич, А. Н. Яковлев

Белоруссия, г. Пинск, Полесский государственный университет

Актуальность исследования определяется важностью учета психических особенностей личности спортсмена на этапе спортивной

ориентации в легкой атлетике. Легкая атлетика в системе физического воспитания по праву занимает ключевое место и не случайно её принято называть королевой всех видов спорта, так как она включает в себя, различные дисциплины: от ходьбы и бега, до прыжков и метаний, их сочетание – легкоатлетическое многоборье.

Виды легкоатлетических физических упражнений применяются непосредственно в плавании, лыжных гонках, спортивных единоборствах, так как их применение обеспечивает эффективное построений педагогического процесса и учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе спортивного отбора и выбора специализации трудно осуществить выбор дисциплины в легкой атлетике, которая обеспечит достойный спортивный результат.

По мнению ученых (Ю. Б. Гиппенрейтер, 2002; К.М. Мордовцева, 1998) выбор вида легкой атлетики основывается в первую очередь на оценке объективных показателей, к ним принято относить: морфофункциональные качества (антропометрические данные и биологический возраст); уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости); оценку функционирования ведущих систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и др.).

Есть ряд субъективных показателей, которые оцениваются в первую очередь: уровень морально-волевых (психических) качеств; социальные и генетические факторы.

Важно отметить, что при анализе и выборе спортивной ориентации тренерским составом и спортсменами зачастую принимаются во внимание лишь показателями первой группы, игнорируя тем самым всю важность протекания психических процессов, как фактора влияющего на успешность и результативность в избранном виде спорта.

Методы и организация исследования: Исследование было проведено на базе Полесского государственного университета, а также СДЮШОР г. Пинска по легкой атлетике, в анкетировании приняли участие 100 человек.

Определение типа темперамента проводилось с помощью опросника В. М. Руслова. Данная методика используется для диагностики предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента и позволяет количественно оценить его свойства: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Соотношение уровней выраженности перечисленных свойств указывает на тип темперамента обследуемого (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

Испытуемым необходимо было ответить на 105 вопросов, простыми ответами «Да» или «Нет». Перед началом, следовало заполнить анкету, с указанием: возраста, спортивной квалификации и избранным видом спорта.

Результаты и их обсуждение. По нашему мнению, спортивная деятельность протекает в сложных, экстремальных условиях, что способствует выявлению предельных возможностей человеческого организма в условиях

зависимости эффективности деятельности спортсмена от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента, что согласуется с взглядами К. М. Мордовцева [2].

Особенности протекания различных психических процессов напрямую зависят от типа высшей нервной деятельности, т.е. совокупности врождённых и приобретённых свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящих своё отражение во всех функциях организма [1]: сила процессов возбуждения и торможения; уравновешенность; степень их соответствия, способность быстро и легко сменять друг друга [3].

В ходе исследования нами были получены следующие результаты. Основная часть респондентов, склоняется к типу темперамента – сангвиник (53%), на втором месте холерики (28%), за ними следуют выраженные флегматики (11%) и меланхолики (8%).

Отслеживается следующая закономерность: 80% процентов флегматиков выступают в беге на длинные дистанции, 10% - короткие и средние дистанции, 5% - в программах связанных с метанием и толканием, 3% - в прыжковых видах легкой атлетики. Среди респондентов выявлено сангвиников 35% - выступают в беговых дисциплинах и спортивной ходьбе, 25% - отдают свое предпочтение прыжковым видам, 23% - скороходы и 17% выявленных сангвиников выступают в дисциплинах связанных с метанием.

Также в ходе исследования выяснилось, что большинство холериков отдают свое предпочтение ациклическим дисциплинам, нежели циклическим. Из 28 холериков, 12 – толкатели ядра, метатели молота и диска, 8 – выступают в прыжковых дисциплинах, 2 – бегуна на средние и короткие дистанции и всего 1 человек выступает в беге на длинные дистанции.

Так, у меланхоликов не выявилось доминирующего преобладания в какой – либо из дисциплин.

Выводы. Большинство флегматиков предпочитают циклические виды программы, чем ациклические, что это объясняется более инертной ЦНС, процессы возбуждения и торможения сильные и уравновешенные, но малоподвижные, такое строение нервной системы, обуславливает особенности формирования двигательных навыков и вработывания функциональных систем организма при выполнении физической нагрузки.

Двигательные навыки у флегматиков вырабатываются медленно, хорошо доводятся до совершенства, и поддерживаются на высоком уровне продолжительный период времени, в силу малоподвижности нервных процессов их двигательные действия сложно перестраиваются

Эта особенность лежит в основе их предрасположенности к циклическим видам спорта, беговым дисциплинам легкой атлетики, 63% представителей данного типа темперамента имеют спортивный разряд кандидата в мастера спорта именно в беге на средние и длинные дистанции. Среди сангвиников не выявилось значительного преобладания в выборе одной из дисциплин, они

одинаково успешны как в ациклических видах легкой атлетики, так и в циклических.

С физиологической точки зрения это объясняется тем, что процессы возбуждения и торможения у сангвиников уравновешенные, подвижные и сильные, быстро формируются двигательные навыки и доводятся до автоматизма.

Холерики представители «взрывной» нервной системы, процессы возбуждения у них значительно преобладают. Для представителей этого типа темперамента более свойственные ациклические виды легкой атлетики, где требуется приложения однократного мощного усилия (толкание ядра, метание молота, прыжки в длину и в высоту и т.д.).

Меланхолики не отдают конкретного предпочтения в выборе дисциплин. Большинство меланхоликов мало мотивированы, и крайне не стрессоустойчивы (только 3 из 8 выявленных меланхоликов имеют спортивный разряд и показывают результат в соревновательных условиях намного хуже, нежели на тренировочных занятиях). Тип нервной системы наряду с индивидуальными качествами личности является важными показателями в выборе спортивной ориентации в легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиппенрейтер. Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю. Б Гиппенрейтер. - «Юрайт» 2002. - 336 с.
2. Мордовцева, К. М. Роль темперамента в спортивной деятельности спринтера / Мордовцева К. М. // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - Москва, 1998. - С. 115-117.
3. Общая психология. Учебное пособие для студентов пед, институтов / В. В. Богословский, А. А. Степанов, А. Д. Виноградова и др.; под ред. В. В. Богословского и др.- 3-е издание переработанное и доп.-М.; Просвещение, 1981. - С. 333-344.

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

А.В. Жульков, С.М. Струганов

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

Профессиональная деятельность сотрудников силовых структур постоянно связана с решением поставленных оперативно-служебных задач, во

время которых возникают нестандартные ситуации с экстремальными условиями их выполнения [1].

Как показывает практика, связанная с трагическими и чрезвычайными случаями в процессе оперативно-служебной деятельности, связанных с гибелью и ранениями сотрудников органов внутренних дел (далее по тексту – ОВД), свидетельствуют о том, что профессиональная и физическая подготовка сотрудников ОВД не всегда отвечает предъявляемым требованиям. Так как в основном не все сотрудники ОВД готовы эффективно применять физическую силу в целях пресечения правонарушений и преступлений. Также не все сотрудники могут умело действовать в экстремальных ситуациях, поскольку являются неспособными противостоять преступникам и уступают им в применении различного рода единоборств. Данный факт объясняется, как нерешительностью в применении табельного оружия, так и отсутствием навыков эффективного применения боевых приемов борьбы, недостаточной физической и психологической подготовленностью [2]. В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов повышения психологической устойчивости, и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов для успешного выполнения ими своего профессионального долга во время несения службы. Данную проблему можно решить с помощью введения в учебный процесс большого объема технико-тактической подготовки и моделирования различных типовых ситуаций посредством проведения учебных поединков (спаррингов) при изучении раздела «Боевые приемы борьбы». Важность и ответственность задач, которые призваны решать сотрудники правоохранительных органов обуславливают обновление системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

К специфике методики профессиональной подготовки мы относим изначальное обучение сотрудников ОВД эффективным алгоритмам ведения схватки с правонарушителем с использованием боевых приемов борьбы как наиболее результативных в правоохранительной деятельности. Необходимым условием эффективности правоохранительной деятельности сотрудников ОВД является владение надежными и эффективными приемами, обеспечивающими все виды оперативно-служебных действий [2].

На наш взгляд, мы считаем целесообразным в контексте общей цели процесса обучения, заключающейся в подготовке высококвалифицированных специалистов, выделить специфические особенности предстоящей служебной деятельности сотрудника ОВД и безусловно учитывать их в процессе профессионально-прикладной физической подготовке. В основе рассматриваемого материала лежит идея повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России за счет внедрения в учебный процесс специализированных методов обучения подвижные и ролевые

игры, учебные поединки (спарринги), моделирование различных типовых ситуаций, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности.

Это объясняется тем, что средства и способы видов физической, технической, тактической, психологической подготовки, а также нравственно-этического воспитания взаимосвязаны, поэтому часто совершенствуются в комплексе. Указанные комплексы позволяют повысить эффективность профессионально-прикладной направленности данного процесса. Мы полагаем, что систематическое и концентрированное применение предлагаемой методики в учебном процессе курсантов и слушателей учебных групп на всех этапах формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств позволит повысить интенсивность учебных занятий и получить значительный рост по всем исследуемым показателям.

Применение методики моделирование различных типовых ситуаций возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности посредством проведения учебных поединков (спаррингов), борьбы и нестандартных ситуаций на наш взгляд, отвечает всем основным требованиям и их комбинациям, которыми являются: законность (использование, в соответствии с законом средств физического принуждения правонарушителей), эффективность (быстрое выполнение задачи с минимальным риском и психофизическими затратами), простота (освоение приемов до требуемого уровня владения в условиях массовой подготовки конкретного контингента обучаемых), унификация (использование минимума сочетающихся друг с другом приемов и пригодных к применению в различных ситуациях), надежность (устойчивый результат проведения приемов при психическом и физическом утомлении сотрудника, а именно в нахождении состояния стресса, экипировке, погодных условий).

Формирование стрессоустойчивости как одного из элементов физической подготовки курсантов является важным фактором, от которого зависит положительный результат всего учебно-воспитательного процесса профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

В теории спортивной тренировки физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения [1].

В нашем случае – это подготовка курсанта и слушателя вуза системы МВД России к рукопашной схватке с правонарушителем посредством создания и моделирования искусственных условий, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности, составляющей которой является физическая подготовка.

Подготовка сотрудников ОВД к преодолению психологических трудностей, возникающих в ходе выполнения служебных задач, должна стать повседневным явлением. Это в полной мере относится и к организации занятий в образовательных организациях системы МВД России, в процессе которых, опираясь на имеющийся практический опыт, необходимо моделировать экстремальные ситуации с помощью специальных тренажеров, создающие напряженную обстановку.

Таким образом, можно сказать, что профессионально-психологическая подготовка есть процесс целенаправленного формирования у сотрудников ОВД психологической устойчивости и готовности к успешным действиям в оперативно-служебных задачах. Профессионально-психологическая подготовка курсантов вузов системы МВД России «важнейшее звено профессиональной подготовки, так как реальные условия единоборства с преступниками могут вызывать стрессовые состояния у сотрудника полиции, которые не позволят реализовать имеющиеся у него навыки и умения боевых приемов борьбы или рукопашного боя и определяются способностью осуществлять самоконтроль и самооценку деятельности организма – психофизиологический принцип отрешенности сознания. Если сознание будет спокойным, то человек правильно предугадывает все намерения противника. С другой стороны – беспокойное психологическое состояние в боевой обстановке не приносит ожидаемого результата».

ЛИТЕРАТУРА

1. Струганов С.М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов, Д.А. Лапин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 2 (48). – С. 123.

2. Струганов С.М. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия / С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2016. – 64 с.

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Ю.А. Иванькова

*Молдавия, г. Тирасполь, Приднестровский Государственный
Университет им. Т.Г. Шевченко,*

Психотехнологии в спорте направлены на повышение уровня психической готовности спортсмена к тренировочно – соревновательной деятельности, а также на повышение успешности процессов обучения и технико-тактической подготовки спортсменов.

Психотехнология представляет собой организованную и продуктивную деятельность людей в различных сферах социальной практики. Она ориентирована на эффективное решение психологических задач с заранее определенным социальным эффектом и включает в себя совокупность средств, методов и приемов психологического воздействия, и влияния, связанных определенной последовательностью их применения [6].

Комплексность средств воздействия, связанных определенной последовательностью их применения, нацеленных на решение конкретной психологической задачи в определенных условиях, можно обозначить как прием воздействия. Метод психологического воздействия образуют способы решения конкретной психологической задачи, т.е. массу однозначных приемов.

Последовательность решения психологических задач, приводит к определенному социальному эффекту, который образует технологию воздействия [1].

В психологии спорта в настоящее время разработаны научно - обоснованные методические рекомендации, касающиеся различных сторон психологического сопровождения спортсменов (Е.Н. Белоус, Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий и др.) и определены приемы психопрофилактических и психокоррекционных воздействий (А.Б. Алексеев, Л.Д. Гиссен, Г.Д. Горбунов, В.Р. Малкин, В.Л. Марищук, Ю.Л. Ханин и др.). Также научными исследованиями И.А. Григорьянца, С.М. Гордона, А.Б. Ильина, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика и др. неоднократно подчеркивалась проблема улучшения процесса психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Проблема организации и управления психологической подготовкой в спорте возникла в связи с тем, что практика спортивной деятельности показала [1]:

- спортсмен не всегда полностью может реализовать свои уникальные возможности в условиях ответственного соревнования;
- результаты, показанные спортсменом во время соревнований, в большей части могут не соответствовать намеченным прогнозам, основывающимся на объективных данных его уровня тренированности;
- наблюдается психологическая регулярность в выступлениях спортсмена - «вечно второй», элементарные ошибки в наиболее ответственных моментах;
- в процессе занятий спортом отмечаются изменения (ухудшения) в функционировании психики и в поведении спортсмена;
- в процессе тренировочно-соревновательной деятельности у спортсменов возникают патологические состояния и психические расстройства.

Реализация психологической помощи предполагает длительную углубленную работу психолога со спортсменами и тренером (а иногда и с другими значимыми для спортсмена лицами). Именно такая работа позволяет помочь в решении вышеуказанных серьезных психологических проблем,

возникающих при участии в ответственных соревнованиях, при переходе из юношеского во взрослый спорт и т.д. [4]

С этой целью в процессе психологической подготовки в спорте активно используются психотехнологии, которые представляют собой систему конкретных теоретических разработок и практических действий, применяемую строго определенным образом в соответствии с новыми научными знаниями об устройстве человека.

Если весь комплекс психологических приемов воздействия на людей определить, как психотехнологии, то всякая психотехнология обнаружит в себе два детерминированных уровня: теоретический и практический.

Различного рода представления, концепции и модели о сущности, структуре, факторах психики личности, социальной группы включают в себя психотехнологии на теоретическом уровне. Данный уровень содержит также движущие силы развития, цели и задачи, способы, этапы психологического регулирования психики личности, в нашем контексте, личности спортсмена и социальной группы или спортивной команды. Системой навыков и умений управления, регулирования психики представлены психотехнологии на практическом уровне.

Исходя из этого, под психотехнологией понимают систему принципов и моделей, которые описывают психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающееся единство. Эта система направлена на осуществление практической работы с индивидуальной или групповой психологией, используя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы.

Таким образом, психотехнология представляет собой целенаправленные действия, которые при определенном алгоритме, применяя определенные средства, достигают конкретных результатов за ограниченный период времени [2].

Далее рассмотрим некоторые психотехнологии, которые применяются в процессе психологической подготовки спортсменов:

– *приемы визуализации*, которые бывают двух видов: при внешней – спортсмен видит себя со стороны, как на экране монитора, при внутренней – игрок «помещает» себя в ситуацию соревновательной борьбы и мысленно выполняя действия, старается «прочувствовать» их, как они протекают. Ментальные образы в подготовке спортсменов достигаются с помощью комплексных психофизических упражнений.

Включенные в собственно психорегулирующие воздействия предпочтительно выделять среди таких образов следующие:

- 1) образ прошлого опыта успешного выступления в соревнованиях;
- 2) образ исправно выполняемых и своевременных игровых действий;
- 3) образ «удобных» и «неудобных» соперников;
- 4) объединенный образ своего «Я-психического» и «Я-физического».

– *психолого-педагогические воздействия вербального характера*, среди которых выделяют [5]:

1) образование внутренних психических оснований (убеждение спортсмена в его высоких возможностях, которые искусственно подкрепляются созданием условий, для их проявлений);

2) рационализация (объяснение тренером механизма возникновения неблагоприятных психических состояний с целью их объективной оценки и поиска путей выхода из данных состояний и в то же самое время использования их для повышения уровня активации. Это может осуществлять и сам спортсмен в форме самовнушения);

3) сублимация (искусственное вытеснение одного настроения другим благодаря изменению системы мотивации, переориентировка в отношении решаемых в соревновательной деятельности задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» взглядов спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного итога соревнования в сферу технико-тактического его содержания);

4) десенсибилизация (в соревновательном процессе моделируются неблагоприятные психические состояния: спортсмен после релаксации мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, которые были реальными в предыдущих соревнованиях и затем «снимая» негативные эмоции);

5) деактуализация (искусственное занижение силы соперника в предстоящем соревновании).

– *формирование психологической стабильности* (в тренировке применяется принцип ограничения (времени, количества попыток, счета) в процессе работы над техникой и тактикой при обязательном учете эффективности (наличия критерия эффективности в процентах по основным выполняемым элементам для каждого спортсмена);

– *формирование психической надежности* (способность выполнять технический прием с той или даже большей эффективностью, чем он выполнялся на тренировках в самые ответственные моменты соревновательной деятельности);

– *выведение спортсмена (команды) на пик психологической формы* (тренировка создает необходимый уровень психического напряжения, что позволяет спортсмену эффективно адаптироваться к этим соревновательным условиям и быть готовым к встрече с ними в самые ответственные моменты выступления) [2].

Таким образом, необходимость создания какой-либо психотехнологии, как правило, вызывается наличием конкретной задачи, решение которой эти психотехнологии должны обеспечить.

Технология является процессом, в результате которого целенаправленно происходит изменение тех или иных показателей.

Следует отметить, что проблема управления процессом психологической подготовки в спорте является в настоящее время в наименьшей степени разработанной в психологии спорта. Данная ситуация объясняется сложностью создания технологий, позволяющих целенаправленно формировать необходимые психические качества. Также в недостаточной степени разработана возможность непосредственного количественного измерения психических показателей и процессов. Поэтому решение этого вопроса видится в опосредованном измерении психических характеристик путем измерения эффективности выполнения конкретных спортивных упражнений и оценки результатов на соревнованиях. Такой подход используется при создании психотехнологий для формирования определенных психических характеристик спортсмена.

Психотехнологии в процессе психологической подготовки направлены на повышение эффективности саморегуляции спортсмена в спортивно значимых ситуациях: при подготовке к соревнованиям, в трудных ситуациях соревновательной борьбы, во время напряженных, интенсивных тренировок. Это в большей степени деятельность, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний спортсменов для повышения эффективности спортивной деятельности [3].

Некоторые мероприятия психологической подготовки по применению психотехнологий может провести психолог самостоятельно (например, углубленное психологическое обследование спортсмена, психорегулирующую тренировку). Однако в ряде случаев необходимы психологические воздействия со стороны тренера – внушение, убеждение, беседа, примеры и др. Практика работы спортивных психологов показывает, что наиболее эффективным является психологическая подготовка, при которой одновременно используются обе модели – психолог и сам работает со спортсменами, и дает соответствующие и необходимые рекомендации тренеру [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кабаченко, Т.С. Методы психологического воздействия. М.: Педагогическое общество России, 2000.
2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013
3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин.- КамГАФКСиТ, 2008.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата/под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
6. Узлов, Н.Д. Психотехнология: к проблеме определения понятия [Электронный документ]//Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihotehnologiya-k-probleme-opredeleniya-ponyatiya>

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МОТИВАЦИЮ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Р.В. Калашикова, А.К. Лелявина

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

Одним из основных факторов, влияющим на регулярность занятий физической культурой и спортом является мотивация, которую условно разделяют на «общие» и «конкретные», что не исключает их совместного сосуществования [1; 4; 5]. К первым относят желание заниматься физической культурой вообще, а чем заниматься конкретно - неважно. Ко вторым - желание заниматься любимыми видами спорта или конкретными физическими упражнениями [2; 3].

Актуальность исследования обусловлена концептуальными положениями Национальной доктрины развития образования в Российской Федерации, согласно которой, физическое воспитание студентов является важным компонентом гуманитарного воспитания, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физической и психической подготовки к ведению активной общественной жизни, творческой и профессиональной деятельности [2].

В связи с вышеизложенным, нами была поставлена цель: исследовать индивидуальные мотивы и потребности к занятиям различными видами физической культуры и спорта с точки зрения «здорового образа жизни» у студентов Иркутского государственного медицинского университета. Для этого мы, во-первых, изучили литературу по данной теме; во-вторых, составили и апробировали на практике анкету; в-третьих, провели анонимное групповое анкетирование.

Материалы и методы. В настоящем социологическом исследовании приняло участие 399 студентов начальных курсов Иркутского государственного медицинского университета, это обучающиеся по различным медицинским направлениям: медицинская биохимия, стоматология, лечебное, медико-профилактическое и педиатрическое. Анкетирование проводилось в сентябре 2017 года. Предметом исследования являлась физическая активность студентов. Из 399 анкетированных студентов юноши составили 33,3% (n=133), а девушки 66,7% (n=266). При оценке особенностей физической активности использовали однократное групповое анонимное анкетирование. Результаты тестирования были статистически обработаны и изображены на графиках.

С целью поиска наиболее оптимальных средств и методов проведения физкультурно-массовой работы, выявления индивидуальных интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, а также повышения эффективности учебно-тренировочного процесса кафедра физического воспитания ИГМУ просит Вас ответить на перечисленные ниже вопросы. Мы гарантируем тайну заполненных анкет и надеемся на Ваши правдивые ответы, которые обеспечат получение объективной и достоверной информации. При ответах на вопросы обведите или подчеркните один или несколько вариантов, которые совпадают с Вашим мнением, или дополните в случае их отсутствия.

Заранее благодарим Вас за объективные ответы.

1. Имеет ли на Ваш взгляд, значение для будущего врача регулярные занятия физической культурой и спортом?

Да имеет, нет не имеет, затрудняюсь ответить.

2. Какие задачи, по Вашему мнению, решаются на занятиях по физическому воспитанию: *укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) качеств; развитие психических качеств личности; повышение эффективности обучения; подготовка к профессиональному труду; другие.*

3. Повышают ли работоспособность занятия физической культурой и спортом: *физическую – да, нет; умственную да, нет; психическую устойчивость - да, нет.*

4. Какие физические качества имеют преимущественное значение для Вашей будущей специальности? *Сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.*

5. Какой уровень их развития у Вас? *Высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.*

6. Какие психические черты и свойства личности имеют преимущественное значение для Вашей будущей работы? *Оперативная или долговременная память; устойчивость и переключение внимания; скорость обработки информации; психическая устойчивость; мышление; сила воли.*

7. Какие из них у Вас развиты хорошо (перечислите) _____ и недостаточно _____?

8. По Вашему мнению, достаточен ли объем физической нагрузки Вы получаете на учебных занятиях по физическому воспитанию, занимаясь один раз в неделю: *малый, ниже среднего, средний, выше среднего, большой, очень большой?*

9. Сколько раз в неделю, на Ваш взгляд, стоит заниматься физическими упражнениями (занятия по физическому воспитанию, секционные, самостоятельные и др.): *на I курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на II курсе – 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на III курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на IV курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на V курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на VI курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз.*

10. Сколько занятий по физическому воспитанию Вы посещаете за семестр? *Все; 15; 10, 5, менее 5.*

11. Если Вы не посещаете занятия по физическому воспитанию, то по какой причине? *занимаетесь в спортивной секции _____ (укажите название); посещаете занятия секции по _____ (какой?) вне университета; ходите на занятия по лечебной физической культуре; участвуете в работе студенческого научного общества; в связи с временным ухудшением состояния здоровья (болезнь, травма и др.); неудобное расписание занятий; лень; другие причины (укажите).*

12. Что Вам не нравится в проведении занятий по физическому воспитанию: *необходимость приносить с собой и переодеваться в спортивную форму; применение однообразных упражнений; большое, среднее, малое нагрузки; низкий (высокий) эмоциональный фон при проведении занятий; необходимость проявлять волевые усилия (выполнять то, что не хочется); другое (перечислите).*

13. А что Вам нравится в проведении занятий по физическому воспитанию: *выполнение различных физических упражнений; малое, среднее, крупное нагрузки (необходимо подчеркнуть); высокий (низкий) эмоциональный фон; снизить (или "снять") психоэмоциональные стрессы; возможность переключаться от умственной работы; необходимость проявлять (тренировать) волевые усилия; другое (перечислите).*

14. Каковы Ваши личные мотивы занятий физической культурой и спортом? *компенсация дефицита двигательной активности; повышение общей работоспособности; профилактика стрессовых состояний; активный отдых; оздоровления своего организма и укрепления здоровья; эмоциональное общение с товарищами; для того, чтобы сдать зачет по физическому воспитанию; гармоничное развитие; физическое совершенствование (выполнение разрядных требований, участие в соревнованиях); дань моде; иные мотивы (укажите); нет мотивов.*

15. Каким видом спорта занимались до поступления в университет?

16. Имеете ли спортивный разряд?

17. Каким видом спорта хотели заниматься в университете?

Результаты исследования. На вопрос «влияют ли на будущую профессиональную деятельность врача регулярные занятия физической культурой и спортом» 239 /60% респондентов ответили утвердительно, затруднились дать ответ 68/17,0% и 92/23,0% утвердительно сказали, нет (Рисунок 1). Среди задач, которые решаются на занятиях по физическому воспитанию, большинство анкетированных выделили «укрепления здоровья» и «развитие физических (двигательных) качеств". В то же время только 43/10,8% студентов согласны с тем, что физическое воспитание решает задачу подготовки к эффективному обучению, а 35/8,8% - подготавливает к профессиональному труду. Такие ответы свидетельствуют о том, что большинство респондентов не имеют элементарных знаний о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность. В то же

время почти все анкетированные справедливо отметили повышение физической работоспособности и психической устойчивости человека в результате занятий физическими упражнениями.

Среди физических качеств, которые имеют значение для будущей профессии врача, 315/78,9% студентов выделили выносливость, 255/63,9% - скорость, 211/52,9% - ловкость (Рисунок 2). По мнению самих студентов, уровень развития этих качеств у них средний, однако практическая проверка не подтвердила это утверждение. Тестирование их физической подготовленности с применением государственных тестов показало, что лишь в редких случаях уровень их развития был средний.



Рисунок – 1. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на будущую профессиональную деятельность врача, %.

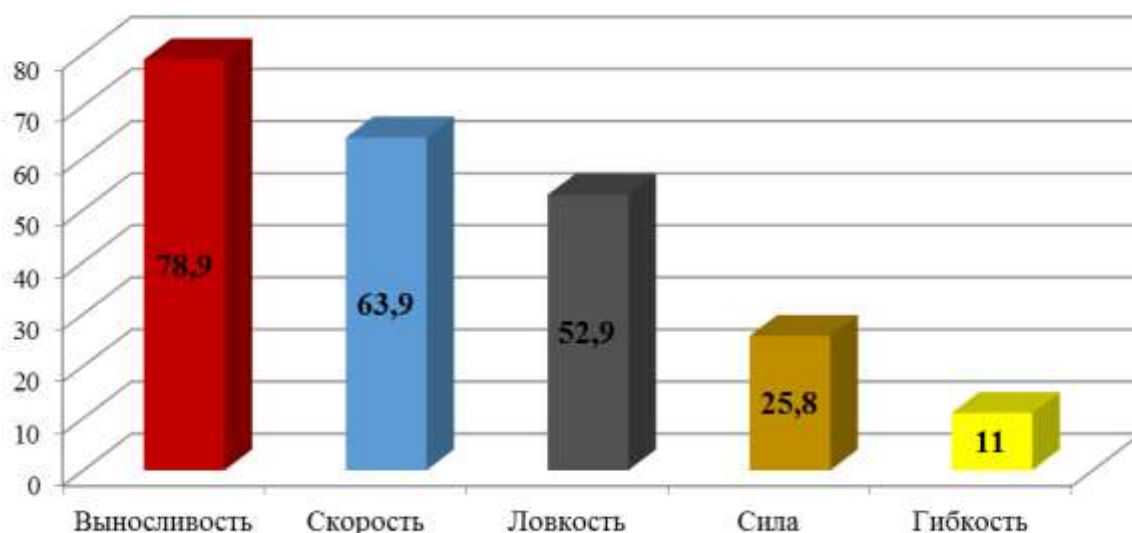


Рисунок – 2. Физические качества, имеющие преимущественное значение для будущей профессии врача, %.

Среди психических характеристик и свойств личности анкетированные выделили такие важные характеристики как долгосрочную и оперативную память (63,9%), скорость переработки информации (62,6%), психическую устойчивость (58,1%) и мышление (56,6%). А вот такой важный для любой сферы деятельности фактор как «сила воли» отметила только треть студентов. Очевидно, большая часть молодых людей недооценивает «настойчивость в достижении поставленной цели», что негативно может сказаться на их успешности при обучении в университете и будущей работе. Согласно ответам на соответствующий вопрос, более 66,9% анketируемых посещают все запланированные расписанию аудиторные занятия по физическому воспитанию, а 26,8% - только около 2/3 занятий. Основной причиной пропусков (по их утверждению) является временное ухудшение в состоянии здоровья (болезнь, травмы и др.). Интересен тот факт, что второе место среди причин занимает лень. Это подтверждает сделанный выше вывод о слабом развитии силы воли у многих опрошенных. Согласно данным литературы занятия физической культурой и спортом положительно влияют на волевые качества человека, так как, только преодолевая трудности, которые постоянно наблюдаются на практических занятиях по физическому воспитанию, можно воспитать силу воли.

Анализ личных мотивов, являющихся побудительным стимулом к занятиям физической культурой и спортом, дал возможность выделить из перечисленных в анкете главные факторы: оздоровление своего организма и укрепление здоровья (67,2%); для того, чтобы сдать зачет по физическому воспитанию (50,7%); компенсация дефицита двигательной активности (44,6%); повышение общей трудоспособности (43,1%). О том, что двигательная активность является для анketируемых активным отдыхом, отметили только 22,4% анketированных, профилактикой стрессовых состояний - 19,3%, стимулом для гармоничного развития - 14,7%, стимулом для физического совершенствования - 9% (Рисунок 3).

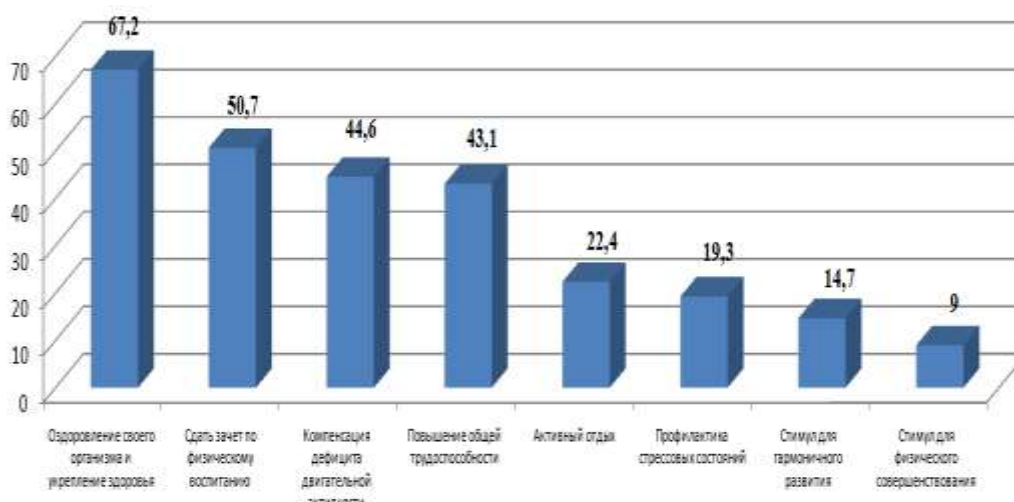


Рисунок – 3. Личные мотивы студентов к занятиям физической культурой, %

Выводы. В результате проведенных исследований сделаны следующие выводы:

1. Большинство студентов знают о положительном влиянии физической культуры и спорта на индивидуальное здоровье и физическую подготовленность человека, однако эти знания еще не являются для них стимулом к активным занятиям различными формами физических упражнений.

2. Среди физических качеств, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности врача, студенты выделяют выносливость, скорость и ловкость движений.

3. Такие психические характеристики личности и процессы как память, скорость переработки информации, мышление и психическая устойчивость имеют, по мнению студентов, большое значение для профессиональной деятельности, будущих врачей.

4. Студенты осознают свой низкий и средний уровень физического развития, однако многим из них лень заниматься тем или иным видом физической деятельности.

5. Большинство студентов младших курсов склонны к переоценке уровня развития своих физических качеств, что требует от преподавателей кафедр физического воспитания вузов решения своих профессиональных задач новыми, нестандартными путями и методами.

6. Однократные занятия по предмету «Физическое воспитание» (в объеме 2 часов в неделю) крайне недостаточно для укрепления здоровья студенческой молодежи, развития ее физических качеств и подготовки к профессиональной деятельности.

Последующие исследования планируются провести с привлечением студентов разных курсов, а также с использованием кроме анкетирования тестовых методов определения в них уровня здоровья и развития физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ирхин, В.Н. Повышение мотивации студентов университета к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода /В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.В. Польщиков //Культура физическая и здоровье. -2009. - № 2. -С. 26-28.

2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://sincom.ru/content/reforma/>.

3. Стародубцев, М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. -Москва, 2014. - С. 96-98.

4. Физическая культура: учеб. пособие/под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000. - 432 с.

5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России: (К пробл. мониторинга качества образования): /М-во образования Рос. Федерации, исслед. центр пробл. качества подгот. специалистов; под науч. ред. проф. И. А. Зимней. - М., 2000. - 87 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УМСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Е. С. Капустин

*Россия, г. Улан-Удэ, ФГБОУ ВО «Бурятский
государственный университет»*

В современных условиях развития общества наблюдаются все возрастающие требования к системе образования. В физической культуре, как в образовательном процессе, возрастает роль применения инновационных методик, способных привести обучаемых к более высоким, стабильным результатам.

Любой вид деятельности, так или иначе, связан с освоением определенных действий. В процессе физического воспитания ведется непрерывное обучение двигательным действиям, что и является основой процесса обучения, его целью и средством.

Человек познает новое о себе и об окружающем мире, расширяется и совершенствуется круг знаний, умений и навыков, и это познание осуществляется через движения, посредством движений, в движениях (Боген М. М.).

Процесс обучения физической культуре довольно специфичен, в нем присутствует ряд особенностей. Это процесс обучения и освоения новых двигательных действий – физических упражнений.

Поэтому, современный преподаватель должен стремиться так передать знания, преподнести материал в такой форме, чтобы ученик осмыслил задание, превратил его в предмет обучения, и усвоил, затратив максимально короткое время на обучение. В то же время, очень важно, чтобы полученные знания, в конечном этапе, стали устойчивым навыком, автоматическим действием. Так, в результате обучения учащиеся должны повысить уровень владения двигательным действием, то есть получить двигательное умение, а затем «отточить» его до двигательного навыка. Дополнительным условием становится еще один важный момент – научить свободно владеть полученным навыком в любых условиях, закрепить его, чтобы не тратить время на повторение, восстановление полученных знаний.

Основой для развития теории поэтапного формирования умственных действий стало учение Выготского Л. С. о процессе интериоризации. Суть этого процесса в том, что при преобразовании внешней деятельности в психическую, то есть внутреннюю деятельность происходит формирование интеллектуальных структур психики при усвоении внешней действительности. П. Я. Гальперин своей теорией подтверждает и то, что данный процесс управляем. То есть подтверждает, что образование, рассматривая его как

процесс интериоризации, управляем при наличии необходимых условий, и, кроме того, возможно формирование действий с заданными свойствами.

Руководствуясь положениями теории П. Я. Гальперина о поэтапном формировании умственных действий, обучение двигательным действиям может быть максимально эффективным в том случае, когда оно выполняется на полной ориентировочной основе.

Ориентировочная основа действий включает в себя комплекс факторов, систему условий – основных опорных точек (ООТ). ООТ – это элементы двигательного действия, физического упражнения, а так же сопутствующих условий, концентрации внимания ведущие к максимально эффективному выполнению заявленного действия. А совокупность основных опорных точек как раз и представляет ориентировочную основу действия (ООД). При применении ООТ появляется возможность отсеять «лишние» элементы при обучении двигательным действиям, определить оптимальное количество ООТ, что приведет к минимизации времени, затрачиваемого на процесс обучения, поможет избежать неверной трактовки действия, неправильному его исполнению, и, в конечном итоге – неверному запоминанию, заучиванию, формированию неправильного навыка.

В соответствии с теорией поэтапного формирования умственных действий, включающей в себя шесть основных этапов (мотивация, план действий, ООД, формирование материальной формы, «громкая речь» - когда содержание ООД воспринимается посредством речи, «тихая речь» - формирование действия путем «внешней речи про себя», процесс интериоризации).

Для получения предполагаемого результата необходимо создать такие условия, когда у обучаемого будет достаточно информации о конкретном физическом упражнении при формировании ориентировочной основы действий.

Первично, учитель знакомит ученика с ситуацией, ученик осознает задачу, уясняет логическую структуру действия и возможности его осуществления. Составляется «план действий». Второй этап нацелен на усвоение действия: формируются ориентировочная, исполнительная и корректирующая части действия. Далее действия усваиваются в форме внешней речи, и, в конечном этапе, действия переходят во внутреннюю речь. Происходит процесс интериоризации, выход действий из-под контроля сознания, переход действия во внутреннюю структуру личности. Так, двигательное действие превращается в двигательный навык.

Экспериментальная часть исследования, проводимая для установления возможности применения теории поэтапного формирования умственных действий при обучении двигательным действиям, своей основной задачей ставила доказательство возможности успешного освоения двигательных действий с заданным результатом, сокращая время на обучение. Целью

эксперимента было доказательство того, что при формировании двигательных действий главная роль принадлежит сознанию.

Действие, которое доведено до автоматизма и стало устойчивым навыком, не выпадает из сознания. Оно присутствует в сознании, переходит от развернутой предметной ориентации, на сигнальную ориентацию и в ситуации и в самом протекании действия. Система сигналов складывается в ощущение «так или не так». «Автоматизация означает, что мы передаем своего действия на аппарат, который сами в себе воспитали» (Гальперин П. Я., 2002).

Педагогический эксперимент продолжительностью 9 месяцев проводился на базе МБОУ Селенгинская школа-гимназия №3 Кабанского района Республики Бурятия. В исследовании приняло участие 48 учащихся начальной школы. Перед началом проведения педагогического эксперимента было выделено 2 группы испытуемых. Одна из групп была принята как экспериментальная (8 девочек, 14 мальчиков), вторая группа – контрольная (11 мальчиков, 13 девочек). Обе группы – учащиеся третьего класса, 2007-2008 года рождения. И экспериментальная, и контрольная группы занимались по программе, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Изучение предмета в контрольной группе основывалось на стандартных приемах, используемых в школе. К экспериментальной группе была применена методика преподавания материала, основанная на приемах теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина.

Занятия по физической культуре проводились три раза в неделю по 40 минут, в соответствии с рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса, утвержденной в соответствующем порядке администрацией школы – участника эксперимента.

Суть эксперимента сводилась к тому, что в экспериментальной группе была применена теория ориентировочной основы деятельности П. Я. Гальперина. Для обучения двигательным действиям были сформированы комплексы ООТ для каждого экспериментального упражнения. Перед началом выполнения упражнения обучающимся был представлен интерактивный клип, в котором тренер объяснял значение упражнения. Так, например, учитель ориентируя обучающихся на видео пояснял, что прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, тестируют силу ног. Он разъяснял, что это отличное упражнение, которое позволяет развивать комплексно физические качества. Отмечалось, что правильная техника прыжка способна значительно повысить результат и степень полезности упражнения, тем самым мотивируя обучающихся.

Далее на видео были представлены основные опорные точки при выполнении упражнения. Пример представления опорных точек при выполнении прыжка в длину с места для обучающихся приведен на рисунке 1. Для формирования четкого двигательного представления о технической стороне действия использовалась программа 3D графики, в которой наглядно

демонстрировалось выполнение упражнения с устным пояснением учителя. Таким образом, обеспечивался зрительный компонент (обучающийся наблюдал правильное выполнение упражнения) и логический компонент (обучающийся получал объяснения, замечания учителя). Далее, обучающимся предлагалось повторить все опорные точки упражнения, обращалось внимание на то, какие ощущения должен испытывать обучающийся в процессе выполнения упражнения (обеспечивался кинестезический компонент).

Далее обучающимся предлагалось «проговорить» все опорные точки, посредством «громкой речи», осознать и прочувствовать каждый элемент упражнения, тем самым смоделировать ситуацию, ориентированную на выполнение упражнения. На этом этапе обучающиеся получали замечания и указания тренера о правильности выполнения двигательных действий. Далее следовал этап, когда все знания, полученные в материальной форме, оформлялись у обучаемого посредством «тихой речи», посредством формирования образов, ощущений, полученных в результате материальных действий, но уже без физического его повторения. Чередование данных этапов формировало переход ощущений и полученных знаний во «внутреннюю речь», когда заученные операции выходят из-под контроля сознания.

Перед началом проведения эксперимента была проведена диагностическая оценка физической подготовленности учащихся. Контрольными значениями для оценки были использованы результаты испытаний, рекомендованных программой по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательной школы, которые включали: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа, согнувшись (девочки), прыжок в длину с места, бег 30 метров с высокого старта, бег 1000 метров. Дополнительно, для результатов проведенного эксперимента, в оценочные таблицы уровня физической подготовленности были включены такие нормативы, как челночный бег, метание мяча на дальность с трех шагов разбега.

На основе анализа полученных результатов в начале учебного года у обеих групп была зафиксирована низкая физическая подготовленность.

Более чем у 60% школьников, в начале учебного года, отмечается низкий уровень физической подготовленности. Это вызвано, прежде всего, отсутствием навыков при выполнении физических упражнений, слабой общей физической подготовкой учащихся. При анализе результатов, полученных в конце учебного года отмечается повышение общего уровня физической подготовленности (низкий уровень снизился до 54% в контрольной группе, до 15% в экспериментальной группе).

Стоит отметить, что после окончания эксперимента в экспериментальной группе произошло улучшение результатов в упражнениях легкой атлетики (метание мяча, прыжок в длину с места, челночный бег) по сравнению с результатами, полученными в контрольной группе.

Сравнивая динамику изменений показателей физической

подготовленности учащихся ЭГ и КГ за период эксперимента, отмечаю, что во всех проведенных упражнениях результаты учащихся, занимающихся по предложенной нами методике, заметно выше, чем в контрольной группе.

Целью проведения эксперимента являлась проверка эффективности применения методики обучения двигательным действиям с применением положений теории П. Я. Гальперина. Поставленными задачами было оценить физическое состояние школьников до начала проведения эксперимента для выяснения общей физической подготовленности учащихся начальной школы и выяснить отношение подрастающего поколения к физической культуре, по итогам проведенного эксперимента - провести анализ полученных результатов и оценить эффективность применения методики.

По результатам проведенного эксперимента можно сделать вывод об эффективности применения разработанной методики. Кроме улучшившихся результатов школьников экспериментальной группы, было отмечено, что обучающиеся экспериментальной группы гораздо быстрее повторяли упражнения на втором этапе проведения тестирования, что свидетельствует о достаточно прочном закреплении полученных навыков.

Кроме того, был отмечен повышенный интерес к проведению занятий с применением интерактивного оборудования. Он воспринимался школьниками с большим интересом, не как урок, а скорее, как факультатив. Это обстоятельство позволяло владеть вниманием детей, не тратя дополнительное время на установление дисциплинарного порядка.

Поэтому, применение данной методики обучения двигательным действиям, при применении на уроках физической культуры, может повысить эффективность занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген - Москва, Физкультура и спорт, 1985.— 192 с.
2. Галимов Г.Я. Обучение двигательным действиям/ Г.Я. Галимов.- Иркутск, ВСИ МВД РФ, 2006-256 с.
3. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука/ П.Я. Гальперин. – Москва, Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК, 1998. – 480 с
4. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий/П.К. Петров.- Ижевск, Удмуртский университет, 2013-179 с.
5. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/Ф50 авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов.-Волгоград:Учитель,2016.-162 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Ю. Ю. Натоцинский, И.Н. Киселева

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

Дошкольный возраст является важнейшим возрастным периодом в жизни каждого человека. Преимущественно до 7 лет у детей формируется мировоззрение, характер и закладывается фундамент личности. Крайне важно, на данном этапе воспитать у детей осознанное отношение к себе, своему здоровью и к окружающим. Необходимо как можно раньше сформировать полезные привычки и приобщить к культуре здорового образа жизни.

Проблема формирования культуры здорового образа жизни является актуальной и достаточно сложной. За последние годы статистические данные по вопросам здоровья дошкольников показали, что существуют негативная тенденция состояния здоровья детей. Данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, в течение последних лет здоровье дошкольников ухудшилось: Стало меньше детей с 1-й группой здоровья и увеличилось количество детей с отклонениями здоровья. Появляется потребность в практических путях по развитию у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ. Многие авторы психолого-педагогической литературы затрагивают вопросы формирования культуры здорового образа жизни и все сходятся в том, что здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни и в наименьшей степени от состояния здравоохранения.

В настоящее время, внутренняя государственная политика предусматривает задачи по оздоровлению населения, сохранению и укреплению физического, психического и нравственного благосостояния граждан. Указанные задачи реализуются в таких нормативно-правовых документах, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (30.03.1999 года № 52-ФЗ (ред. от 03.07.2016 года), Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (17 октября 2013 г. № 1155); а также Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС дошкольного образования) одной из

основных задач является задача охраны жизни и укрепления психического и физического здоровья детей. В соответствии с ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» одним из ключевых направлений организации жизнедеятельности детей является «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни».

Состояние здоровья характеризуется не только отсутствием заболеваний, но также и высокой работоспособностью, эмоциональным балансом, самоотдачей в любом деле, что во многом определяет благополучие детей. В связи с этим среди главных задач дошкольного образовательного учреждения можно выделить задачи по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни как к одной из важнейших ценностей жизни, бережному и ответственному отношению к себе. Педагогический процесс дошкольного образовательного учреждения строится в соответствии с реализацией данных задач и рациональным применением здоровьесберегающих технологий.

Физическое и психическое здоровье является важнейшей ценностью общества и во многом определяет благосостояние населения. Важно, как можно раньше начать формирование культуры здорового образа жизни, с дошкольного возраста. Таким образом, обоснована актуальность темы исследования.

Целью нашего исследования является - разработка методики формирования культуры здорового образа жизни у детей в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении и проверка ее эффективности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что методика формирования культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста, включающая в себя:

1. Модель взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с участниками образовательного процесса.

2. Планирование по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме дня детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

3. Перспективное планирование работы с родителями по формированию культуры здорового образа жизни будет способствовать формированию культуры здорового образа жизни у детей в дошкольном образовательном учреждении

Методы исследования: для реализации поставленных в исследовании задач были использованы методы теоретического анализа психолого-педагогической, научно-методической литературы, диссертационных исследований по проблеме формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки результатов

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10 г. Зима» (далее – МБДОУ «ДС № 10 г. Зима»), в исследовании приняли участие 60 детей в возрасте 5-7 лет и их семьи.



Рис.1. Модель взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с участниками образовательного процесса

Разработанная модель формирования культуры ЗОЖ может эффективно реализовываться и развиваться только при соблюдении определенных условий. Специфической чертой определения «педагогические условия» является то, что оно содержит в себе элементы всех составляющих процесса формирования ценностей здорового образа жизни.

По мнению В.И. Андреева, педагогические условия — это обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей.

Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста будет более результативным, если реализовать следующие педагогические условия:

- Организация взаимодействия ДООУ и семьи по вопросам формирования представлений о ЗОЖ у детей.

- Реализация современных здоровьесберегающих технологий.

Наше исследование с использованием разработанной методики по формированию культуры ЗОЖ детей в ДООУ апробировала на практике свое назначение, что дает нам основание рекомендовать данную методику в практике образовательного процесса в ДООУ, учитывая некоторые педагогические условия.

1. При планировании педагогического процесса необходимо учитывать психолого-возрастные особенности дошкольников, т.к. каждому возрасту характерны определенные особенности формирования знаний.

2. Формирование культуры ЗОЖ предусматривает рациональное применение здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольников в ДООУ.

3. Для реализации эффективного педагогического процесса в области физического развития специалисты ДООУ должны взаимодействовать с воспитателями и семьями дошкольников.

4. Использование нетрадиционных форм взаимодействия педагога с детьми повышают интерес дошкольников к образовательному процессу.

В результате применения разработанной методики, дети формируют достаточное представление о здоровом образе жизни, о собственном организме и воспитывают потребность в двигательной деятельности. Педагогический персонал дошкольного образовательного учреждения также повышают уровень знаний в области физического развития, а семьи дошкольников активнее способствуют формированию культуры ЗОЖ у дошкольников как в ДООУ, так и за его пределами.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

Л.В. Рассохатская, Н.Г. Богданович,

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

Введение. В современном спорте, особенно спорте высших достижений, спортсмен всегда находится под воздействием эмоционально психического и

физического напряжения, что является причиной ряда психоневрологических расстройств и приводит к эмоциональному выгоранию личности, лишая права быть в полной мере конкурентно способным при участии на разного уровня соревнованиях.

Перетренированность и переутомление являются одними из основных факторов, приводящих к эмоциональному выгоранию личности, в чем мы можем убедиться, проанализировав работы таких ученых как Дж. Раглин и В. Морган. Данные аспекты, приводящие к выгоранию, приводят к ухудшению спортивных результатов, ухудшению качества тренировочного процесса, депрессии и чаще всего к неспособности самостоятельно определить и найти подходящие пути решения данной проблемы, чему, на наш взгляд, необходимо уделять самое пристальное внимание при изучении данного явления.

В процессе изучения данного явления на примере стрелков высшей квалификации нами были выявлены признаки наличия у них эмоционального выгорания. Нам также удалось определить какие эмоциональные и личностные качества спортсменов могут способствовать возникновению данного симптома. На наш взгляд, именно с учетом причин, приводящих к эмоциональному выгоранию, нужно подходить к разработке программы психолого-педагогических мероприятий, ориентированных на профилактику эмоционального выгорания у спортсменов стрелков, начиная данную работу как можно раньше, и особенную значимость профилактическая работа приобретает в отношении перспективных спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования.

Мы считаем, что во внимание стоит взять работу доктора психологических наук - В.Н. Смоленцевой, а так же ее помощников, в которой представлены характеристики и причины формирования психических состояний, возникающих в процессе спортивной деятельности. В предложенной работе просто и популярно излагаются психофизиологические механизмы развития психических состояний и средств, а так же подробно описаны различные методики по профилактике и регуляции изучаемых состояний. Что служит одним из важных компонентов при изучении данной проблемы.

Проведя глубокое изучения факторов возникновения эмоционального выгорания и негативного влияния, которое оказывает данное явление, мы находим наиболее важным выявить методики решения данной проблемы и снизить риск его неблагоприятного влияния. Знания о наличии у спортсменов-стрелков высокой квалификации указанных качеств личности и копинг-стратегий поведения, а так же разработка программы психолого-педагогических мероприятий, позволят тренерам более эффективно осуществлять тренировочный и соревновательный процессы, направленные на профилактику эмоционального «выгорания» у занимающихся данным видом спорта на этапе спортивного совершенствования.

Утверждения Дж. Раглина, В. Моргана, К. Маслач, методики по профилактике и регуляции изучаемых состояний В.Н. Смоленцевой, проведенное исследование по изучаемой проблеме на примере стрелков высшей квалификации, опыт спортивной деятельности в данном виде спорта, выступили для нас основанием к разработке эффективных психолого-педагогических рекомендаций, профилаксирующих эмоциональное «выгорание» спортсменов – стрелков на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, проблема исследования заключается в существующем противоречии между дефицитом современных психолого-педагогических рекомендаций, направленных на профилактику эмоционального «выгорания» и необходимостью сохранять и повышать результативность тренировочного и соревновательного процессов спортсменов-стрелков на этапе спортивного совершенствования.

Подробно изучив и проанализировав большое количество работ, которые, так или иначе соприкасаются с проблемой нашего исследования, мы можем утверждать, что теоретический анализ подтвердил актуальность темы исследования. В этом мы убедились, акцентировав свое внимание на работах отдельных авторов, таких как К. Маслач, А. Пайнс, В. Бойко, которые рассматривают синдром «эмоционального выгорания», и подходят к анализу данной проблемы с разных сторон. Дж. Раглин, В. Морган и В.Н. Смоленцева, углубляются в изучении причин приводящих к появлению данного синдрома, а Работы Е.В. Котовой, В.Е. Орела, Г.Д. Бабушкина, направлены непосредственно на профилактику «эмоционального выгорания».

В тоже время, анализ научной литературы, посвященной изучению проблемы эмоционального выгорания, показал, что все еще крайне недостаточно данных, как о специфике возникновения феномена эмоционального выгорания в спортивной деятельности, так и о причинах его возникновения.

Исследователи, занимающиеся изучением эмоционального выгорания у спортсменов сходятся во мнении о том, что необходимо проявлять осторожность при переносе имеющихся данных о проявлении эмоционального выгорания из других видов деятельности в спортивную из-за ее очевидной специфичности.

Большинство авторов, которые так или иначе изучали синдром эмоционального «выгорания», акцентируют свое внимание на методах самовоспитания и самоанализа, как профилактики данного синдрома. Исходя из этого мы так же считаем целесообразно и актуально предложить собственную программу самовоспитания для спортсменов в целях профилактики эмоционального «выгорания», повышения результативности спортсменов, за счет развития навыков саморегуляции, а так же грамотного эмоционально психологического развития личности.

Основная часть. Теоретический анализ проблемы показал нам значимость изучения и профилаксирования «эмоционального выгорания» у

спортсменов, а в частности у стрелков. Мы так же выяснили, что на возникновение симптомов эмоционального «выгорания» могут оказывать влияние определенный комплекс личных характеристик. Отталкиваясь от этого, в таблице 1, мы представили на практике результаты изучения показателей эмоционального выгорания у исследуемой группы спортсменов этапа спортивного совершенствования.

Таблица 1

Результаты изучения симптомов эмоционального «выгорания» у спортсменов стрелков на этапе спортивного совершенствования (по тесту К. Маслач, С. Джексона, адаптированный Н. Водопьяновой)

Симптомы эмоционального выгорания	Юноши, (n=4), %			Девушки, (n=4), %		
	Уровни выраженности симптомов			Уровни выраженности симптомов		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Эмоциональное напряжение	50	50	0	75	0	25
Деперсонализация	75	25	0	100	0	0
Редукция личностных достижений	0	25	75	0	50	50

Из таблицы 1 мы видим, что спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как юноши, так и девушки испытывают достаточно выраженные симптомы «эмоционального напряжения»; выраженные симптомы «деперсонализации личности», но в то же время из данной таблицы можно заметить, что у изучаемых нами спортсменов отмечаются низкие значения такого симптома эмоционального выгорания, как «редукции личностных достижений», это говорит, что у исследуемых нами спортсменов наблюдается адекватная оценка по отношению к себе и своим возможностям.

Из таблицы 1 так же видно, что девушки и юноши имеют в среднем одинаковые показатели, что говорит о том факте, когда половая различимость спортсменов, на этапе спортивного совершенствования, не имеет своих характерных особенностей с эмоционально-психологической стороны.

Мы изучили динамику стабильности результатов спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Показатели стабильности стрелков представлены в таблице 2.

Для определения стабильности выступлений, мы использовали протоколы соревнований Чемпионатов и Первенств Иркутской области за последние 2 года.

Из результатов, представленных в таблице 2, видно, что подавляющее большинство спортсменов выступает не стабильно. Полученные данные достаточно закономерны, учитывая выраженное присутствие симптомов эмоционального «выгорания», которые мы увидели в таблице 1. Причем

результат стабильности выступлений у девушек на порядок хуже, чем у юношей. Причиной выявленной закономерности может быть целый комплекс факторов, влияющих на стабильность выступления спортсменов. Тем не менее, как было подтверждено в теоретической части нашего исследования, именно психоэмоциональное состояние, эмоциональная стабильность, мотивационная составляющая и устойчивость к сбивающим факторам в стрессовой атмосфере соревнований, составляю залог стабильности и успешности соревнований.

Таблица 2

Результаты анализа стабильности спортивной деятельности исследуемой группы стрелков

Уровни стабильности	Юноши, (n=4), %	Девушки, (n=4), %
Стабильно выступающие	25	0
Нестабильно выступающие	75	100

На наш взгляд, одним из главных факторов, влияющих на стабильность результативности спортсменов, может являться эмоциональное выгорание, обнаруженное в ходе исследования у большинства изучаемой группы спортсменов. Кроме того, нам было важно определить не только возможность наличия эмоционального выгорания у спортсменов высокой квалификации, но и то, какие свойства личности могут способствовать возникновению данного состояния. Для этого нами были изучены ряд личностных свойств спортсменов.

Таблица 3

Результаты определения ведущего типа темперамента спортсменов стрелков на этапе спортивного совершенствования (по тесту Г. Айзенка)

Тип темперамента	Юноши, (n=4), %	Девушки, (n=4), %
Сангвинический	25	50
Холерический	50	25
Флегматический	0	0
Меланхолический	25	0
Сангвиник-Флегматик	0	25

Из результатов, проведенного тестирования мы выявили, что большинство спортсменов обладают холерическим и сангвиническим типом темперамента. Полученные данные говорят нам о том, что мы выбрали ребят с сильным типом темперамента. Люди, обладающие сангвиническим и холерическим типами темперамента, очень работоспособные, целеустремленные, и, как правило, позитивно настроены.

По тесту, предложенному Н.П. Фетискиным, нам удалось выявить уровень стрессоустойчивости стрелков на этапе спортивного совершенствования (таблица 4).

Таблица 4

Результаты исследования стрессоустойчивости спортсменов-стрелков на этапе спортивного совершенствования (по тесту, предложенному Н. П. Фетискиным)

Уровни развития стрессоустойчивости личности	Юноши, (n=4), %	Девушки, (n=4), %
Высокий	25	0
Средний	50	50
Низкий	25	50

Полученные результаты исследования мы представили в таблице 4, из результатов которой мы видим, что юноши имеют более высокий уровень стрессоустойчивости, чем девушки. У девушек же этот показатель находится на среднем уровне. Тем не менее, из общей картины, которая сложилась в ходе данного исследования, мы можем утверждать, что уровень стрессоустойчивости спортсменов, на этапе спортивного совершенствования, оставляет желать лучшего, и требует большого внимания тренеров и педагогов в области пулевой спортивной стрельбы по совершенствованию методов, направленных на улучшение показателей стрессоустойчивости.

В таблице 5 представлены уровни притязания на успех и самоутверждение в социуме.

Таблица 5

Результаты исследования сформированности мотивации на успех и самоутверждения в социуме спортсменов стрелков на этапе спортивного совершенствования (тест Т. Элерса)

Уровни притязания на успех и утверждение в социуме	Юноши, (n=4), %	Девушки, (n=4), %
Высокий	0	25
Умеренно высокий	25	0
Средний	50	50
Низкий	25	25

Данные показатели у юношей и девушек находятся на среднем уровне. Такой результат говорит о том, что у стрелков присутствует мотивация, но для этапа спортивного совершенствования данный показатель мы не можем считать положительным, так как у ребят на данном этапе должно быть больше амбиций, стремления добиваться и побеждать в силу своего возраста и возможностей. Так же ребятам на данном этапе, как правило, важно социальное самоутверждение, которое, в свою очередь, положительно сказывается на мотивации.

Результаты исследования иррациональных установок, у спортсменов данного этапа подготовки, мы представили в таблице 6.

Таблица 6

Результаты исследования наличия иррациональных установок у спортсменов стрелков на этапе спортивного совершенствования (тест А. Эллиса)

Виды иррациональных установок личности	Юноши, (n=4), %	Девушки, (n=4), %
Катастрофизация	100	100
Долженствование в отношении себя	50	100
Долженствование в отношении других	50	75

Из исследования наличия иррациональных установок у спортсменов, на этапе спортивного совершенствования, нам удалось выявить, что как юноши, так и девушки склонны к катастрофизации, долженствованию в отношении себя, предъявляя не объективно завышенные требования, а так же к долженствованию в отношении других. Девушки же, в данном случае, более подвержены негативному воздействию исследуемых симптомов, чем юноши, так как по своей природе девушки более эмоциональны, склонны к необоснованному преувеличению проблемных ситуаций, глубже переживают стресс.

Тренерам и преподавателям, при работе со спортсменами, на этапе спортивного совершенствования, важно учитывать выявленный факт различия показателей по половому признаку, для профилактики эмоционального «выгорания», позитивного психологического климата в коллективе и конструктивного взаимопонимания.

Таблица 7

Результаты исследования доминирующих копинг-стратегий поведения спортсменов стрелков на этапе спортивного совершенствования (тест Г. С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, адаптированный Т.А. Крюковой)

Виды копинг-стратегий поведения личности	Юноши (n=4), %	Девушки (n=4), %
Копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы	25	50
Копинг-стратегии, ориентированные на эмоциональное реагирование в проблемных ситуациях; на поиск социальной поддержки	25	50
Копинг - стратегии, ориентированные на избегание решения проблемы	50	0

Проанализировав результаты доминирующих копинг-стратегий поведения стрелков этапа спортивного совершенствования и представив их в таблице 7, мы выявили, что у девушек доминируют копинг-стратегии, направленные на решение проблемы, а так же на эмоциональное реагирование и поиск социальной поддержки. У юношей основной преобладающей стратегией поведения оказался копинг, ориентированный на избегание решения проблемы. Полученные результаты показывают нам то, что менее эмоциональные юноши, не смотря на это, скорее пойдут путем избегания проблемы, нежели на ее решение. Данный результат может быть обусловлен возрастными особенностями психоэмоционального состояния спортсменов, в силу продолжения формирования психики, повышенного гормонального фона и нестабильного положения в социуме.

После изучения проблемы эмоционального выгорания в спорте, в качестве одного из способов профилактики возникновения данного явления у спортсменов мы решили использовать тот ресурс личностного развития, который зачастую большинством тренеров не принимается во внимание в процессе спортивной подготовки, особенно в настоящее время. Под таким ресурсом личностного развития мы понимаем самовоспитание спортсмена, как особый вид деятельности человека, направленной на изменение своей личности. Кроме того, анализ содержания профессионального стандарта «Спортсмен», утвержденного Приказом Минтруда России от 07.04.2014 г. №186н, показал, что от спортсмена при росте его спортивной квалификации все больше требуется выполнение трудовых функций, связанных с умением контролировать собственное физическое и психическое состояние. Таким образом, разрабатываемая нами программа самовоспитания будет иметь практическую значимость не только для профилактики эмоционального выгорания, но и для профессионального развития спортсмена.

Рекомендуемое нами содержание программы самовоспитания спортсмена-стрелка включает несколько разделов, освоение которых планируется осуществлять поэтапно.

Разделы программы включают в себя:

- диагностический этап - на данном этапе мы дадим определение признаков эмоционального выгорания и подготовим спортсмена к самовоспитанию и профессиональному саморазвитию.

- этап постановки цели и задач самовоспитания спортсмена - является одним из основоположных во всей структуре самовоспитания. Правильная постановка цели и задач обуславливает эффективность всей программы по профилактике эмоционального «выгорания» и самовоспитанию. Так же на данном этапе происходит формирование готовности спортсмена к эффективной деятельности, установки на достижение ожидаемого результата.

- информационный раздел - включает в себя проведение лекций и семинаров для спортсменов с целью информирования и создания представления по проблеме эмоционального выгорания. Наличие у спортсмена

базовых знаний по данной проблеме позволит самостоятельно диагностировать признаки и симптомы эмоционального выгорания, а так же пути решения выявленных проблем.

- практикум - в данном разделе мы предлагаем спортсменам ряд методов и средств самовоспитания. Применение развивающих упражнений позволит профилировать эмоциональное «выгорание», проводить самоанализ и заниматься самовоспитанием.

Заключительная часть: Исследование предполагает постановку новых актуальных задач, которые заключаются в дальнейшем совершенствовании предложенных нами методов, а так же разработке эффективных психолого-педагогических рекомендаций, ориентированных на профилактику эмоционального «выгорания» спортсменов и высокие спортивные достижения учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г.Д. Оперативная диагностика состояния психической готовности спортсмена к соревнованию /Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Научные труды СибГУФК. - 2006. - С. 45-48.
2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие/Г.Д. Бабушкин. - Омск: СибГУФК, 2007. - 92 с.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1981. - 142 с.
4. Грицаенко М.В., Романина Е.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / В сб.: "Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе". Воронеж, 2000, с. 14-16.
5. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб.пособ. /Е.В. Котова. - Красноярск: КГПУ им. В.П.Астафьева, 2013.-78с.
6. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2001.- Т.22, №1.- С.90-101.
7. Психология физической культуры и спорта:учебник для вузовфизической культуры/под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2008.-308с.
8. Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова.-СПб: Питер, 2008.-258с.
9. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.
10. Morgan W. J. Amateurism and professionalism as moral languages: in search of amoral image for sport. //Quest-(Champaign,-Ill.); 45(4), Nov1993, 470-493.

О НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА СТУДЕНТОВ

Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов

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

Можно констатировать, что одной из самых серьезных проблем, с которыми сталкиваются студенты — это преодоление стресса в период подготовки и сдачи экзаменационных сессий, выпускных экзаменов, а также при написании и защите дипломной работы.

Экзаменационный стресс является одной из форм проявления психического стресса, который способствует формированию экзаменационного невроза, что в конечном итоге является сильным психотравмирующим фактором.

В эти периоды у молодых людей возрастают психологические и эмоциональные нагрузки, но падает уровень двигательной активности, следствием чего становится стресс, который приводит к понижению работоспособности, раздражительности, головным болям, бессоннице, сонливости, в некоторых ситуациях и к депрессии. Способствует этому тот факт, что не все обучающиеся в образовательных организациях различного уровня ответственно и своевременно подходят к подготовке к сессии, что приводит к повышенным переживаниям в период её прохождения. К тому же стрессовые ситуации у студентов могут быть вызваны и иными внешними жизненными ситуациями, и факторами.

Термин «стресс» пришел к нам с английского языка в переводе означает «нажим, напряжение». Впервые его ввел в 30-х годах XX в. Уолтер Кэннон. Ученый определил стресс как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе или бегству [1, 11].

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

Н.А. Щербакова выделяет такие виды стресса, возникающие у обучающихся, как: информационный стресс в связи с несистемной работой в течение семестра, напряжения от подготовки к сессии, большим объемом информации; физиологический стресс, связанный с головными болями, вредным и несистематическим питанием; психологический стресс в случае расстройства от несданного вовремя предмета, наличия опасности не сдать

сессию; эмоциональный стресс при наличии личных проблем вне учебного заведения: ссор с друзьями, проблем в семье и т.д. [2, 173].

Борьба со стрессовыми ситуациями, как показали опросы студентов пяти образовательных организаций высшего образования г. Иркутска, как правило, осуществляются у них такими способами: употребление лекарственных средств и витаминов, кофе, энергетических напитков или даже алкоголя, сон, общение с родственниками и друзьями и пр. При этом показательно то, что физические упреждения и спорт, как средства преодоления стресса, возникающего в период сессии, не пользуются особой популярностью у обучающихся, хотя данный способ представляется наиболее эффективным, если проанализировать его.

С биологической и психической точек зрения студенты могут в советующих условиях активно работать по 10–12 часов в сутки, но это время сокращается в разы под воздействием таких внешних факторов, как: неправильная организация учебного процесса, отсутствие отдыха, нарушение режима сна, а главное — недостаточная двигательная активность.

Экспериментальные данные свидетельствуют о стимулирующем влиянии оптимально организованной двигательной активности на уровень умственной работоспособности студентов, на улучшение функции внимания. Например, занятия физическими упражнениями с нагрузкой небольшой интенсивности ежедневно по 30 мин положительно воздействуют на функцию произвольного внимания студентов с различным уровнем физической подготовленности [3].

При подготовке к экзаменационной сессии необходимо вести активный двигательный режим. При этом физические нагрузки должны быть весьма дозированными, так как после активных тренировок человеку понадобится значительное время для восстановления сил и возвращение к учебной деятельности может затянуться.

Физическая активность определяется выполнением двадцатиминутной зарядки, прогулками на свежем воздухе в пределах часа, а также занятиями физической подготовкой, которые могут проходить по времени от сорока до девяноста минут один—три раза в неделю.

Занятия могут включать подвижные и спортивные игры, лечебное плавание, прикладные упражнения (скалолазание, прыжки на батуте и пр.), массаж, закаливание, в зависимости от предпочтения молодых людей.

Физические нагрузки для каждого индивидуальны, но в рассматриваемых ситуациях особенно показаны десятиминутные—двадцатиминутные разминочные упражнения. Они рекомендованы всем по мере необходимости в перерывах между интеллектуальной деятельностью.

Стресс негативно воздействует на психику человека, что порождает постоянную усталость, ухудшение памяти, изменение речи и прочие последствия. Одно из неприятных последствий стресса — нарушается гармоничная работа полушарий мозга. Для их нормальной деятельности нужно, чтобы к мозгу поступали импульсы от разных систем организма, который почти на 1/2 состоит из мышц. Их работа создает большое число нервных

импульсов, которые обогащают мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии.

Для наиболее быстрой активации обоих полушарий можно выполнять перекрестные движения, например, правая рука ложится на левое колено, а в дальнейшем при шаге правая нога переносится на левую сторону, а левая нога переставляется в правую сторону. Также можно поднять руки вперед и касаться ногами поочередно ладони противоположной руки. Подойдут и такие упреждения: нога сгибается в колене, идет назад, а противоположная рука ударяет по её пятке.

Для улучшения притока крови к мозгу нужно делать круговые движения головой, повороты головы в стороны, также эффективен массаж (или самомассаж) шейных позвонков.

Во время занятий большая нагрузка ложится на плечи, поясницу, чаще всего как следствие неправильно занятой позы при чтении, написании текста или работе на компьютере. Поэтому студентам стоит использовать такие упражнения, как: сведение-разведение лопаток, круговые вращения руками, разгибание грудной клетки, прогибание и выгибание спины, притягивание колен к груди в положении лежа и пр. Лучше всего выполнять комплексы упреждений.

Занятия физическими упражнениями не только помогают снимать стресс, но, являясь профилактическим средством при отрицательных воздействиях эмоционального стресса, позволяют с меньшими разрушительными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор.

Качественно высокий уровень работоспособности студентов при преодолении стрессовых ситуаций учебной деятельности обеспечивают разнообразные внешние и внутренние факторы. Одним из ведущих факторов является правильная организация учебного процесса, которая включает в себя такой неотъемлемый элемент как занятия физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — С. 11 — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. Щербакова Н.А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза // Образовательная среда сегодня: стратегии развития / ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» (Чебоксары). — 2016. — № 1 (5). — С. 171 – 173.
3. Физическая культура студента / Электронная библиотека «Выбери предмет» [2015]. URL: <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/34-214-regulyaciya-deyatelnosti-organizma-v-razlichnyx-usloviyax.html> (дата обращения: 20.03.2018).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ

Р.И. Старожилова, И.Н. Киселева

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

В настоящее время предметом многочисленных исследований является изучение уровня эмоционального и физического состояния женщин 30-40 лет и путей его повышения. Исследователи данной проблемы отмечают, что женщины в возрасте 30-40 лет погружены в отрицательные эмоции, перестают замечать радости окружающего мира, находятся в постоянном стрессе, а так же у них происходят внутренние возрастные изменения, появляются признаки старости, и именно эти факторы влияют на их эмоциональное состояние.

А так же доказано, что физические упражнения могут стать средством результативной помощи женщинам не только в физической, но и психологической адаптации к стрессовым ситуациям окружающего мира.

В связи с этим, возникает необходимость создания эффективно действующей методики занятий физической активностью, как степ-аэробика, которая бы обеспечила улучшение эмоционального состояния женщин 30-40 лет.

Таким образом, целью данного исследования стала разработка методики степ-аэробики, направленная на улучшение эмоционального состояния женщин 30-40 лет и проверка ее эффективности.

Среди методов исследования мы использовали: 1) Анализ и изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, 2) Педагогическое наблюдение, 3) Анкетирование, 4) Педагогический эксперимент, 5) Психодиагностические методы, использование методики «САН» (самочувствия, активности и настроения), 6) Методы математико-статистической обработки данных. (Т критерий Стьюдента)

Вся научно-исследовательская работа проводилась на базе организации ООО «Энергия спорта», фитнес-клуб «Family Fitness center» г. Иркутск. Количество испытуемых составило 20 женщин 30-40 лет. Было проведено анкетирование и тестирование их эмоционального состояния по методики «САН».

Далее испытуемые были разделены на 2 группы, контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась самостоятельно, а экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике степ-аэробики с танцевальными элементами на степ-платформе.

Таблица 1

Сравнительные показатели методики «САН» в обеих группах на начало исследования

№	Показатели методики «САН»	$\bar{X} \pm \delta$		t	P
		Показатели экспериментальной группы	Показатели контрольной группы		
1.	Самочувствие	4,27 ± 0,3	4,51 ± 0,5	0,4	>0,05
2.	Активность	3,38 ± 0,7	3,77 ± 0,05	0,6	>0,05
3.	Настроение	4,19 ± 0,01	3,85 ± 0,4	0,9	>0,05

Как видно из таблицы 1, самочувствие респондентов находится на среднем уровне, это объясняется тем, что в обеих группах женщины ранее не использовали фитнес как средство для снятия стресса. Активность, также на среднем уровне, поскольку основное время у женщин занимает работа и домашние дела. Настроение, тоже находится на среднем уровне, по данной методике, это также объясняется положением наших респондентов, женщины чувствует тревогу, волнение, страх, находясь в основном в окружении бытовых и рабочих проблем.

После полученных результатов нами была разработана методика степ-аэробики, направленная на улучшение эмоционального состояния женщин 30-40 лет, которая включала в себя следующие моменты

1. На каждом занятии использовались различные стили танцевальных элементов на степ-платформе.

2. Особенное музыкальное сопровождение, соответствующее данному стилю танца.

3. В заключительной части применялись упражнения на дыхание и релаксацию.

4. Дополнительно рекомендовалось посещать занятия йогой.

В разработанной методике соблюдалась определенная структура занятия:

- В подготовительной части занятия, использовались базовые шаги степ-аэробики без добавления модификаций, без поворотов, прыжков, подскоков, перемещений и изменения направления.

- В основной части занятия используются те же самые базовые шаги, только с добавлениями модификаций, повороты, прыжки, подскоки, перемещения, добавления различных симметричных и ассиметричных рук и изменения направления.

- В заключительной части применяется методика стретчинга. Использование активно-статического растягивания мышц, а так же упражнения на дыхание и релаксацию.

После проведения методики нами были получены интересные результаты, которые представлены на рисунке 1.

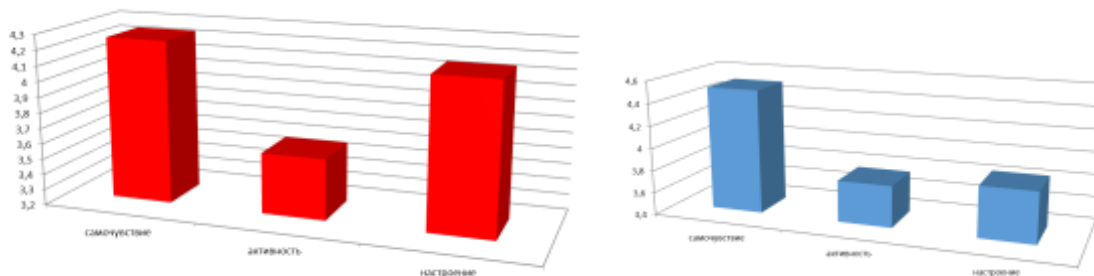


Рисунок 1. Результаты по методике САН в экспериментальной и контрольной группах на конец эксперимента.

У женщин экспериментальной группы, самочувствие улучшилось и находится на высоком уровне, а показатели контрольной группы чуть выше среднего. Активность оказалась выше у экспериментальной группы, так как они занимались специализированными физическими упражнениями по степ-аэробике, их показатель выше на 1,72 баллов. Настроение также у экспериментальной группы намного выше, чем у контрольной, на 1,75 баллов.

В результате эксперимента нами были выявлены принципиальные различия в пользу экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности разработанной методики степ-аэробики, для улучшения эмоционального состояния женщин 30-40 лет.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. А. Суханова

*Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное
учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Актуальность. Молодежь, поступающая в вузы, приходит неподготовленной к осознанному принятию профессии, зачастую имеет нереальное, фантазийное представление о своей профессиональной карьере, а сам выбор специальности несет в себе непродуманность и неосознанность.

Очевидно, что рассмотренная ситуация, может быть определена как недостаточный уровень сформированности профессионального самоопределения абитуриентов и студентов средних специальных учебных заведений.

Профессиональное самоопределение играет особую роль в формировании личности будущего профессионала и является фактором, активно влияющим на качество обучения и реальный производственный процесс, определяющим их

эффективность, полноценность и успешность. Только осознание себя будущим специалистом позволяет эффективно сформировать направленность, мотивацию и ценностное отношение к своей будущей профессии. Общими задачами среднего профессионального образования являются: помощь студентам в профессиональном самоопределении, сохранение контингента обучающихся и подготовка кадров, отвечающих требованиям работодателей.

Но, на сегодняшний день эта проблема остается одной из важнейших для практико-ориентированной педагогики в рамках реализации программы среднего профессионального образования с учетом специфики получаемой профессии.

В связи с недостаточной разработанностью практических способов решения проблемы развития профессионального самоопределения в рамках СПО по направлению Физическая культура, возникла потребность в формировании профессионального самоопределения будущего педагога по физической культуре и спорту.

Изучение теории профессионального самоопределения в научно-методической литературе показало, что самоопределение – процесс многосторонний и включает взаимно связанные аффективный, поведенческий и когнитивный аспекты. Разностороннее изучение подходов к рассмотрению понятия "профессиональное самоопределение" позволило определить эту категорию как психологический феномен (свойство личности), характеризующийся: осознанием значимости выбранной профессии, эмоционально-оценочным отношением к профессиональной деятельности и к себе как к её субъекту, наличием знаний о специфике педагогического труда, о трудностях и проблемах данной деятельности, а также оценкой своих профессионально-значимых качеств, знаний, умений и навыков.

Как показал анализ литературы, для развития профессионального самоопределения у студента необходимы благоприятные условия для его самореализации как педагога по физической культуре и спорту, выявление личностных качеств, потенциальных возможностей, своеобразия педагогического поведения и деятельности, оказания ему помощи в познании самого себя и своих возможностей, в его самодвижении к конечному результату.

В соответствии с теоретическими данными были подобраны соответствующие методики по выявлению особенностей профессионального самоопределения у студентов ГУОР г. Иркутска.

Мотивационная готовность к профессиональной деятельности предполагает наличие интереса к работе, в связи с этим студентам была предложена анкета, которая содержала 9 вопросов.

Результаты проведенного анкетирования и тестирования показали, что: 42 % видит себя в роли педагога ФК, 38% желание продолжить и начать заниматься физической культурой и спортом, 58% не имеют конкретных представлений о будущей профессии не знакомы с её содержанием, не выражен

интерес к роли педагога физической культуры, не считаю работу педагога привлекательной.

Составляющей профессионального самоопределения являются ценностные ориентации к выбранной профессии.

Для изучения этого компонента была использована методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» Э.Шейн, Данная методика позволяет определить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство.

Результаты методики показали средний уровень сформированности по таким шкалам как: профессиональная компетентность, автономность, стабильность работы (от 53 до 70% от общего числа испытуемых). При этом у 53% студентов можно отметить высокий уровень сформированности по шкалам менеджмент, стабильность места жительства, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство.

Сочинения на тему «образ педагога по физической культуре и спорту» подтвердили данные анкетирования о том, что у студентов нет четких представлений о своей будущей профессии, о ее содержательных компонентах и требованиях к личности специалиста.

На основе полученных данных был разработан план мероприятий, который позволил решать следующие задачи: формировать у студентов целостное представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта; осмысленно видеть модель специалиста.

На этапе реализации плана студентам необходимо дать информацию о профессиональной готовности и пригодности к профессии, о трудностях профессиональной деятельности, дать возможность рассмотреть профессию «со стороны» и «примерить ее на себя».

В связи с этим использовались деловые игры, тренинги. Например, деловая игра «Устройство на работу» позволила студентам оценить свои возможности, показать желание заниматься данной профессиональной деятельностью, а также выявить предпочтения в профессиональном направлении. Студенты «пробовали себя» в разных ролях: тренера, учителя физической культуры, инструктора спортивного зала и т.п. и пытались оценить свои возможности, предпочтения.

В процессе реализации основного этапа преподаватель со студентами посещал уроки физической культуры и тренировочные занятия высококвалифицированных педагогов.

По итогам прохождения второго этапа у студентов сложился профессиональный образ «Я» через «примерку» на себя разнообразных профессиональных ролей проигрывание ситуаций с разных позиций.

Здесь студенты приобретают теоретические знания, получают информацию о возможных трудностях, с которыми им придется столкнуться,

рассматривают типичные ситуации профессиональной деятельности, воспроизводят знания, используют известные алгоритмы, приемы действий.

После внедрения плана и мероприятий по развитию профессионального самоопределения была проведена повторная диагностика.

Обработка полученных данных анкетирования студентов показала изменения в ответах студентов по сравнению с результатами первоначального эксперимента. Ответы студентов, в целом, стали подробнее, четче и разнообразнее.

50% студентов отметили, что им самим нравится заниматься спортом и они хотели бы обучать этому других. Интересно общаться с детьми, учить их чему-либо, развивать их физические качества 33% опрошенных. 17% респондентов из общего числа выбирая педагогическую специальность, хотят научить детей соблюдать правила здорового образа жизни.

На вопрос о том, что не хватает для того, чтобы быть квалифицированным педагогом по ФК и С все 24 студента (100%) ответили, что не хватает опыта работы и профессиональных знаний.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что у студентов повысился мотивационный компонент профессионального самоопределения.

У них появились мотивы педагогической деятельности и убежденность в значимости физической культуры и спорта для себя, и других.

В своих сочинениях после проведения эксперимента студенты 2 курса стали более качественно и полно описывать характеристику педагога по ФК и С.

По окончании эксперимента по данным методики Шейна «Якоря карьеры» значительно повысились показатели по шкале стабильность места жительства, служение, интеграция стилей жизни и профессиональная компетентность – от 53 до 80 % студентов. По шкале автономность показатели поднялись от 53 до 73%. На среднем уровне остались показатели по шкалам предпринимательство, вызов и стабильность работы (53 % студентов по данным шкалам). В ходе нашего эксперимента все данные были подвержены математической обработке и получены статистически достоверные данные.

Таким образом, эффективность разработанной программы по развитию профессионального самоопределения студентов ГУОР г. Иркутска была доказана при сопоставлении показателей до и после эксперимента. Более высокий уровень профессионального самоопределения студентов после проведения эксперимента является доказательством продуктивности предложенного спецкурса, но необходимо также отметить, что работы одного спецкурса недостаточно для полноценного решения задач профессионального самоопределения. Необходима комплексная и системная работа всего учебного заведения в развитии будущего профессионала в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асломов А.Г. Образование как расширение возможностей развития личности (от диагностики отбора к диагностике развития) / А.Г. Асломов, Г.Я. Ягодин // Вопросы психологии. – 1992. - №1. – С. 6-13.
2. Белорыбкина // Научная жизнь. – 2007. - №4. – С. 115-118.
3. Громкова М.Т. Образование-стимул саморазвития личности / М.Т. Громкова // Педагогика. – 1993. - №3 – С. 21-24.
4. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
5. Слабодян А.П. Методологические проблемы подготовки физкультурных кадров России: учеб. Пособие / А.П. Слабодян, Е.П. Карголопов. – Хабаровск: Б.и., 1994. – 19 с.
6. Царёв С.А. развитие готовности к конструктивным коммуникациям в образовательном процессе: учеб, пособие / С.А. царёв. – Стерлитамак: СГПА.-68 с.
7. Шувалов А.В. Образование в фокусе профессионального мировоззрения / А.В. Шувалов // Психология обучения. – 2007. - №7. – С. 4-17.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

А.С. Федотова, Р.А. Амбарцумян

*Россия, г. Иркутск, Иркутский национальный исследовательский
технический университет (ИрННТУ)*

Последние социологические исследования и данные официальной медицинской статистики показывают, что употребление алкоголя достаточно широко распространено в молодежной среде. С той или иной частотой потребляют алкогольные напитки около 82% людей в возрасте 12-22 лет. Средний возраст, в котором молодежь начинает потреблять алкогольные напитки, составляет 14 лет. Употребляют алкоголь ежедневно или через день 33,1% юношей и 20,1% девушек. Пиво – самый любимый молодежью напиток, который часто употребляют подростки. Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употребляет пиво, а в возрасте 13 лет – двое из каждых трех. Доля злоупотребляющих алкогольными напитками в школах составляет 15,7%; в техникумах и колледжах – 33,7%; в вузах – 32,4% [1].

Цель работы: выявление причин алкоголизма среди студентов, для чего они употребляют алкоголь, и можно ли их убедить, что радость жизни зависит не только от алкоголя.

Работа проводилась в виде анкетирования среди 147 человек, которые являются студентами Иркутского национального исследовательского технического университета первого, второго и третьего курсов. Среди них в опросе приняло участие 54 юноша в возрасте 18-20 лет и 46 девушек в возрасте 17-19 лет.

По данным опроса было выявлено, что чаще всего подростки первый раз попробовали алкоголь в 12-14 лет и составляет это 38% от общей численности опрошенных людей, а так же в возрасте 8-10 лет, что составляет 32%. В возрасте 5-6 лет попробовало первый раз алкоголь 19% людей от общей численности, а реже всех в возрасте от 14 и более пробовали 11% опрошенных людей.

Чаще всего алкогольную продукцию употребляют раз в неделю 38% опрошенных людей, только по праздникам 22%, каждый день 19%, регулярно 13%, затруднились ответить 8% людей (рис. 1).



Рис. 1. Употребление алкоголя среди студентов

Среди студентов, принявших участие в опросе, предпочитают употреблять пиво, что составляет 47%. Затем идет по употреблению вино, вермут и шампанское – 18%, водка – 15%, коньяк и виски – 9%, легкие коктейли – 3%, и лишь 1% предпочитают ликер. И только 7% студентов затруднились ответить (рис. 2).



Рис. 2. Предпочтение в алкогольных напитках среди студентов

Больше всего студенты отдыхают в кафе, барах, ресторанах и, конечно же, там не обходится без алкоголя. Доля таких людей составляет 41%. Остальные предпочитают выпивать в квартирах у себя, у друзей или у знакомых, доля которых составляет 23%. Отдых на даче предпочитают 14% студентов. Некоторым студентам неважно где, а важно, чтобы тепло было, и составляет это 10% студентов. Остальные предпочитают распитие алкогольных напитков на улице или где-нибудь во дворе, и составляет это 9% студентов. И всего лишь 3% студентов не дали ответа на данный вопрос (рис. 3).

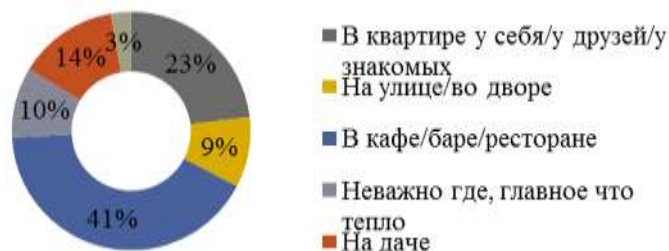


Рис. 3. Место употребления алкоголя

Люди бывают разные, и каждый из них употребляет алкоголь в разном количестве. Среди 147 студентов 48% употребляет алкоголь в умеренном количестве. Доля студентов, которые считают, что всегда могут остановиться, составляет 29%. Есть категория студентов, которая пьет, как может, и составляет это 14% от общей численности опрошенных. А также 5% студентам хватает одного бокала. Доля студентов, которые никогда не чувствовали себя пьяными, составляют 3%, но 1% опрошенных затруднились ответить (рис. 4).



Рис. 4. Количество употребления алкоголя

Думаю, многим интересно для чего люди употребляют алкоголь? Так вот, 31% студентов употребляют алкоголь для того, чтобы не отставать от компании выпивающих. Среди них 24% употребляют его для привлечения внимания и улучшения настроения. А вот 17% студентов употребляют его для снятия напряжения. И из всех опрошенных студентов только 4% не знают, для чего люди употребляют алкоголь (рис. 5).



Рис. 5. Для чего люди употребляют алкоголь?

Лучше всего пить алкогольные напитки в компании друзей, так считают 79% студентов. Из 11% людей предпочитают не пить вообще, но лишь 10% студентов употребляют алкогольные напитки в одиночестве.

Интересно, а сближает ли алкоголь людей? Вот 82% студентов считают, что алкоголь действительно сближает людей. Но следует отметить, что из общей численности опрошенных 8% студентов считают наоборот, а вот 6% сомневаются в этом. Но есть такие студенты, которые затруднились ответить и составляет 4% от общей численности опрошенных студентов ИрНИТУ.

А чтобы изменилось в обществе, если бы за хранение и употребление алкоголя наказывали? Таким образом, 78% студентов считают, что ничего бы не изменилось, и всё было бы, как и прежде. Но среди них 15% не задумывались об этом, а вот 5% студентов утверждают, что гораздо меньше людей стало бы употреблять алкоголь. Затруднились дать ответ – 2%.

Чтобы изменилось в вашей жизни, если бы алкоголя не стало? У 86% студентов ничего бы не изменилось в жизни. Затруднились дать ответ на данный вопрос 10% студентов. И лишь у 3% студентов жизнь бы не была прежней. У 1% людей жизнь стала бы интересней.

Если бы в нашей стране ввели закон о полном запрете алкоголя, то, как бы люди отнеслись бы к этому? Большая часть студентов отнеслась бы отрицательно к этому, и доля таких студентов составляет 56%. Есть и такая категория, которая была бы рада этому, что составляет это 25%. Отнеслись бы к этому нейтрально 17% студентов. Затруднились дать ответ 2% (рис. 6).



Рис. 6. Закон о запрете алкоголя

Распитие алкогольных напитков в России нужно контролировать, так считают 46% студентов. Возможно, и нужно контролировать распитие спиртного считают 26%. Есть и те, кто против этого контроля, что составляет это 24%. Затруднились в выборе ответа 4% (рис. 7).



Рис. 7. Контроль распития спиртных напитков в России

Одна из основных причин пьянства молодежи в России является отсутствие естественной радости, так считают 39% опрошенных студентов. Второй причиной является жизненная усталость, так считают 31% студентов. Одна из причин пьянства молодежи в России это одиночество, так считают 22% студентов. Некоторые уверяют, что пьянство молодежи в России распространено из-за комплекса неполноценности, так думают 8%.

Выводы:

1. Установлено, что алкоголь принимают 38% студентов раз в неделю, что в будущем скажется на их здоровье и в собственной жизни. Среди участников, принявших участие в опросе, самое популярное среди алкогольных напитков является пиво. Но употребляют они алкоголь в умеренном количестве, что составляет 48% от общей численности опрошенных студентов.

2. Причинами употребления спиртного является отсутствие естественной радости – 39%, жизненная усталость – 31%, одиночество, комплекс неполноценности и т.д. Более 82% студентов считает, что алкоголь способен сблизить людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алкоголизм молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diagnostichouse.ru/alkogolizm/423-alkogolizm-molodezhi.html>
2. Алкоголизм статистика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.russlav.ru/stat/alko_statistika.html
3. Понятие ПАВ. Алкоголизм [Электронный ресурс]/Н.Л. Скворцов. – Режим доступа: <http://spbm.s-psy.ru/obucenie/kurs-psihiatrii/5-kurs-lecebnyj-fakultet/elektronnyj-ucebnyj-psihiatrii/tema-no15-alkogolizm-/ponatie-pav-alkogolizm-n-l-skvorcov->

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.С. Халикова, Р.С. Лыженкова

*Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей
Сообщения.*

Основной проблемой физического развития в высших учебных заведениях является отсутствие мотивации у студентов. Мотивация- это состояние личности, характеризующиеся уровнем активной деятельности, направленности в определённой ситуации. Мотив выступает в качестве повода, причины, побуждения к действиям [1, с.26].

В последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студента, можно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это в

дальнейшем, порой даже не заметно для самого студента, способствует формированию его профессиональных качеств. Благоприятной средой для подобного развития личности может послужить правильно организованный урок физической культуры, физическая активность студентов как правила побуждается эмоциональными факторами, привлекательность спортивных занятий и получение удовольствия в процессе этих занятий. Во многих исследованиях в качестве ответа на вопрос “зачем вы занимаетесь физической культурой (спортом)?”, стал “ради получения удовольствия”. Так этот ответ в основном и является одним из основных аспектов, на котором акцентируют внимание, при формировании позитивной мотивации к повышению заинтересованности спортом или занятиям по физической культуре.

На формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в свободное время, по мнению Галич И.С. является сами физкультурные занятия, которые становятся мощным средством педагогического воздействия на мотивацию и потребности студентов. Так же этот автор отмечает что, включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус. Все это будет влиять на формирование у студентов такого фактора личности как самовоспитание в плане здорового и спортивного образа жизни.

Так же можно сказать, что задачей физического воспитания в вузах является формирование устойчивой мотивации у студентов на длительных срок и повышение заинтересованности в занятиях физической культурой. Сама же мотивация формируется постепенно в течении продолжительного времени под воздействием многочисленных факторов, таких как деятельность самого студента, деятельности самого преподавателя, в частности форм, приёмов, методов и средств, используемых им.

Одна из главных задач физического воспитания студентов заключается не только в том, чтобы вовлечь их в обязательные занятия физической культурой, но и воспитать у них потребность в здоровом образе жизни, способствовать формированию интересов к занятиям физическими упражнениями [2, с. 81].

Таким образом, более высокий уровень осведомленности обучающегося может повлиять на формирования личного мотива занятости физической культурой снизить процент алкоголе зависимых студентов и улучшить здоровье основной массы студентов. Так же такого рода подход формирует более расширенное понимания самого процесса физического развития, знания в той или иной области может быть движущим механизмом большой и сложной системы, такой как, например урок физической культуры который в последнее время теряет свой авторитет среди молодежи в частности потому что, многие из них не понимают для чего он необходим, таким образом улучшение уровня учебного процесса и теоретической части физического развития может решить

проблему посещаемости данного предмета. Таким образом осведомленность в данной области поможет сформировать личный мотив к занятию спортом, ведь зная насколько полезен данный вид деятельности в полной мере и как её отсутствие повлияет на организм, сделает его более осознанным и эффективным.

Так же в последнее время роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения становится одной из главных приоритетных направлений развития государства в целом, т.к. будущее любой страны определяется работоспособностью и здоровьем нации. Поэтому развитие данной сферы жизни людей остается актуальным и является одним из ключевых направлений в социальной политике государства.

Таким образом, разработка и внедрение различных программ, направленных на поддержание здоровья населения, обеспечивает также поддержание системы ценностей и норм в жизни каждого человека, помогает раскрытию его способностей, что наиболее эффективно позволяет удовлетворить свои интересы и потребности.

Как писал Поляков Т. А. в своей работе “Системный подход к постановке целей и организации физического воспитания вузе как условие формирования элементов социальной национальной безопасности”: в этой области, как элемент в общей системе культуры спорт помогает формировать положительные качества в характере индивида, что в дальнейшем способствует ему в быту, учебе, на работе в решении социальных, экономических и прочих задач за счет дисциплинированности, стойкости и выносливости. Поэтому эффективная деятельность государства по приобщению населения к здоровому образу жизни помогает не только реализовать гуманистические идеалы, но и активизировать в полной мере человеческий фактор.

Так влияние политической системы на систему образования затрагивает и занятия по физической культуре, государство призывает молодых людей к спортивному и здоровому образу жизни путем агитации такого образа жизни и проведением различных соревнований и конкурсов в форме физических упражнений. Также государство запускает многочисленные программы по оздоровлению нации, которые в большинстве своем направлены на молодое поколение, они побуждают или мотивируют молодых людей чаще всего на психологическом уровне, путем внушения интереса к спортивному образу жизни, иногда путем внедрением каких-либо запретам или поощрений.

Также рассматривая мотивацию в данной области и исходя из факта что физическая культура повышает стресса устойчивость и помогает снимать напряжение, а в некоторых случаях может стать способом для само реализации. Можно сказать, что она может стать одним из ключевых факторов, которые помогают адаптации студентов первокурсников в стенах вуза. Такой подход обуславливает причину повышения мотивации к физическому развитию, которое благоприятно воздействует на психосоматическое состояние обучающихся.

Успешная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента, как человека, так и будущего специалиста [4, с.50]. Так же следует отметить что, занятия по физкультуре будут намного эффективней, если обучающиеся молодые люди будут ясно понимать важность физического развития и будут ставить перед собой личный интерес в данной области. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способ воздействия, которого наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой [3, с.2].

Так же учеными доказано, что психологическое расслабление возникает как во время тренировки, так и после нее. Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на состояние нервной системы и помогают бороться со стрессом, кроме того, доказано, что занятия спортом повышают уровень самооценки, что является важнейшим пунктом в борьбе со стрессом.

Выводы:

При исследовании на основе анкетирования и изучения литературных источников, для раскрытия темы и подведения итогов цели этого исследования, были выделены следующие результаты:

1. При проведении исследования были выделены основные причины повышения мотивации студентов в области физической культуры:

1.1. Повышение стресса устойчивости. Стресс очень пагубно влияет на организм человека и молодые люди, обучающиеся в высших образовательных учреждениях подвержены ему как никто другой.

1.2. Улучшение здоровья обучающихся. В процессе обучения многие студенты подвержены вирусным заболеваниям из-за больших нагрузок и недосыпа, урок физической культуры должен стать для них способом разрядки и снятия напряжения.

1.3. Увеличение двигательной активности. Так же в процессе обучения из-за низкой двигательной активности наступает атрофирование мышц, повышается риск сердечных болезней и болезней спины, занятия по физической культуре призвано повысить двигательную активность и снизить риск осложнений со здоровьем.

1.4. Внешний вид. Данный фактор характерен в основном для девушек, улучшение фигуры путем занятия фитнесом.

1.5. Полезное время препровождение. Спортивные игры и соревнования позволяют развлечься и пообщаться с друзьями.

2. В ходе исследования были выделены основные методы мотивации студентов вузов:

2.1. Перенос занятия физической культуры на личный характер.

2.2. Формирование урока физической культуры с учетом личных интересов обучающихся.

2.3. Внедрение игрового принципа в занятия по физической культуре

2.4. Организация спортивных мероприятий.

2.5. Донесение теоретической части физического образования до студентов

2.6. Агитация спортивного образа жизни, для донесения определенной информации на подсознательном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова Д.А., Ханевская Г.В. “Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой” /международный журнал экспериментального образования// №4, 2016г 25-30стр..

2. Гудина Г.В. “Факторы, влияющие на формирование интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом”

3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балашева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. “Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом образовательном пространстве современного вуза”/ Современные проблемы науки и образования.// 30.04.2015.

4. Корников В.Н., Прокопенко Л.А.,”Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта”/международный журнал экспериментального образования// №7, 2014г 50-51 стр.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.Н. Чебан

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

Ключевые слова: физическая культура, физическая и функциональная подготовленность, личность, средства, социализация, формирование умений и навыков.

Введение. Физическая культура является весомым социализирующим фактором, который способен создать условия для удовлетворения потребностей общества и отдельных его граждан, связанных с биологическим и духовным развитием, здоровьем и высокопроизводительной работой, защитой от неблагоприятных природных и социальных факторов. Поэтому, основательное переосмысление различных потребностей общества и личности, позволит нам сформировать те потребности, которые, на наш взгляд, будут способствовать социализации личности в процессе занятий физической культурой.

Социализация личности в современном обществе во многом обусловлена необходимостью развития и функционирования государства на принципах демократии, гуманизма, социальной справедливости, которые должны обеспечить всем гражданам равные права для развития и использования их потенциальных возможностей и способностей, достижение субъективно

привлекательных и одновременно социально значимых целей как условия реализации главной морально-психологической потребности личности в самоопределении и самоутверждении.

Сущность понятия «*социализация*» рассматривает как процесс усвоения человеком определенной системы знаний, норм и ценностей, которые позволят ей функционировать в качестве полноправного члена общества; включает как целенаправленное воздействие на его личность (воспитание), так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на ее формирование [4].

Цель работы – исследовать возможности физической культуры по обеспечению социализации личности.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, обобщение научно-методических материалов.

Физическая культура, как составная часть общей физической культуры общества, проявлениями которой является физическое воспитание и массовый спорт, выступает важным фактором здорового образа жизни, профилактики заболеваний, организации содержательного досуга, формирование условий для гармоничного всестороннего развития человека [3].

На современном этапе целью физической культуры является создание условий для обеспечения оптимальной двигательной активности каждого человека на протяжении всей жизни, достижения им достаточного уровня физической и функциональной подготовленности, содействие социальному, биологическому, и психическому благополучию, улучшению состояния здоровья, профилактике заболеваний [3]. На основе выше освещенного, считаем, что физическая культура несет в себе мощный социализирующий потенциал, так как направлена на реализацию социальных потребностей.

Анализ научных трудов [2, 5] подтверждает наши мнения по поводу того, что физическая культура является весомым социализирующим фактором, который способен создать условия для удовлетворения потребностей общества и отдельных его граждан, связанных с биологическим и духовным развитием, здоровьем и высокопроизводительной работой, и защитой от неблагоприятных природных и социальных факторов. При этом учитываются как индивидуальные интересы свободного неограниченного развития личности, так и практические потребности общества. Реализация потребности, на наш взгляд, не возможна без адекватного осознания их, зависит в целом от условий и уровня культурно-исторического развития социального субъекта.

Потребности обнаруживаются в мотивах, желаниях, побуждающих человека к деятельности, и становятся формой проявления потребности. Если в потребности деятельность по существу зависима от ее предметно - общественного содержания, то в мотивах эта зависимость проявляется как собственная активность субъекта. Поэтому система мотивов раскрывается в поведении личности, имеет больше признаков и более подвижна, чем потребность, что составляет ее сущность. Воспитание потребностей – одна из центральных задач формирования личности [5].

Первой потребностью жизнедеятельности человека является биологическая потребность, которая побуждает человека к движению и связана с развитием двигательного аппарата в определенном возрасте. Реализация этой потребности принесет для социума положительные результаты укрепления здоровья, повышение работоспособности, на наш взгляд, в том случае, когда будут учитываться интересы, возможности организма личности.

Второй важной потребностью, как общества, так и каждой личности есть потребность во всестороннем гармоничном развитии личности, что обеспечивается путем использования в качестве основных (физические упражнения) так и вспомогательных средств (природные силы, гигиенические факторы) физического воспитания [2].

Третья потребность связана со здоровьем. Реализации этой потребности посвящены труды многих ученых [6]. Разработанные ими дидактические модели, которые активно входят в практику физического воспитания различных слоев населения, способствуют повышению уровня как физических, так и морально - духовных качеств личности.

Четвертая потребность заключается в подготовке членов общества к высокопроизводительному труду и обороне своей Родины. Эта потребность обеспечивается путем использования в качестве военно-прикладных так и профессионально – прикладных методик физического воспитания подрастающего поколения.

Пятая потребность нашла свое отражение в научных исследованиях современных ученых и доказала социализирующую роль физической культуры, как средства способного обеспечить проведение различных форм активного отдыха, досуга [5], где широко используют различные средства физического воспитания: народный игровой материал, традиции различных этнографических регионов, туризм, спортивные игры и т.д.

Шестая потребность освещает стремление людей к общению и сплочению в группы, команды для осуществления совместных действий.

Таким образом, физическая культура в процессе использования различных форм, способов, методов организации учебно-воспитательного процесса создает условия для воспитания, утверждения коммуникативных задач, как важного социализирующего качества личности [3].

Сущность физической культуры, а также способность обеспечить реализацию социальных и личностных потребностей человека дают основание, на наш взгляд, рассматривать ее как весомый фактор социализации личности, что способен обеспечить условия для укрепления физического, духовного здоровья, психического комфорта социального благополучия подрастающего поколения.

Современные ученые [2; 5; 6], определяя социализирующие факторы физической культуры, делят их на две группы: социальные и индивидуально-личностные.

К социальным в контексте использования средств физической культуры относятся:

а) социально-политические, на наш взгляд, будут обеспечиваться путем реализации требований нормативно – директивных документов [2], в повышении двигательной активности и укрепления здоровья широких слоёв населения.

б) экономические – совершенствование экономических основ в сфере физической культуры, внедрения эффективных моделей ее кадрового, финансового, материально-технического, научного, медицинского и информационного обеспечения [5].

в) национальные особенности развития личности – использование традиций народной физической культуры, которая нашла свое место в каждой сфере человеческой деятельности (праздники народного календаря, бытовые праздники, досуг, хозяйственная деятельность, активный отдых в течение обыденной жизни).

г) качество жизни – здоровый образ жизни, основанный на биологически оправданных нормах двигательной активности, режиме труда и отдыха, культуре питания, использовании природных систем и закаливания, различных оздоровительных систем и устойчивой ориентации на морально-духовные ценности.

д) экологическая ситуация – активное участие в практических природоохранных мероприятиях.

е) возникновения экстремальных социальных обстоятельств – возможность ознакомиться со способами социальной защиты и правами [6].

Основательное переосмысление социализирующих факторов физической культуры дает нам основание рассматривать этот процесс в трех сферах: деятельности, общении, самосознании.

В сфере деятельности – происходит дальнейшее расширение и разнообразие форм, средств, способов, принципов, видов физической, психической и духовной активности, социализирующих личность.

В сфере общения – совершенствуются коммуникативные способности, речевой этикет, (что рассматривается как совокупность правил, принципов и конкретных норм общения) [1].

Итак, современное управление социализацией подрастающего поколения средствами физической культуры имеет целью привлечь его к принятию решения проблем собственной жизни и деятельности, активной жизненной позиции в социуме.

Выводы:

1. В процессе исследования установлено, что социализация предполагает процесс вовлечения личности в систему общественных отношений формирования его социального опыта, становления и развития как целостной личности. Это происходит путем взаимодействия человека с социальным

окружением, которое влияет на формирование ее определенных социальных качеств и черт [5].

2. Физическая культура способна обеспечить условия для социализации личности путем реализации как общественных, так и личностных потребностей, обеспечивая при этом развитие физических и духовных качеств, укрепления здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование умения и практических навыков по использованию физической культуры в ежедневном быту, противостояние к неблагоприятным природным и социальным факторам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.М. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом // Педагогика и психология. №4. 1997. с. 4
2. Безносиков Е.Я., Домбровский В.И. Предпосылки приобщения взрослых к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.// Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Мн., 1993. Вып.23. С.3-6.
3. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. Донецк: Апекс, 2002. 303 с.
4. Капская А. И. Формирование готовности к исполнительско-речевой деятельности в системе профессиональной подготовки: автореф. дисс. д-ра пед. наук: 13.00.01. М., 1989. 40с.
5. Лебедев В.М., Нигреева И.Г. Мотивационное сопровождение формирования здоровья. //Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. – Материалы научной конференции. Гродно, 2001. С.96-97.
6. Шиян Б. М. Теоретико-методические основы подготовки учителей физического воспитания в педагогических учебных заведениях: автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра пед. наук: 13.00.04. М., 1997. 50 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ)

П.П. Юхнюк, И.М. Гузаревич

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

Введение. В нынешнем обществе всё более актуальной становится проблема здорового образа жизни. Оздоровлением своего организма сейчас увлекаются, как и старшее поколение, так и молодёжь. Не смотря на возросший интерес к активному образу жизни, медики отмечают явное ухудшение здоровья всех слоёв населения, среди которых студенты не исключение. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм

неблагоприятных факторов – загрязнение окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерациональное питание, различные стрессы, гиподинамия [4]. В специальных медицинских группах (СМГ) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные по состоянию здоровья к выполнению учебной и (или) производственной работы [3]. Различия отклонений в состоянии здоровья, разный уровень физической подготовленности ребят предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп. Все они предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями и использовании элементов подвижных игр, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, разным уровнем подготовленности и работоспособностью [2].

Целью нашего исследования стало изучение характера потребностей обучающейся молодежи, а именно студентов географического факультета, на занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись как эмпирические, так и теоретические методы сбора данных. Среди эмпирических методов это: опрос студентов, сравнение полученных результатов. Среди теоретических методов: абстрагирование, анализ научно-практической литературы, полученной информации, ее обработка.

Содержание. Полученные результаты исследования среди ста студентов 1-3 курсов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина таковы, что наиболее интересными для студентов являются такие занятия, как подвижные игры (47%), плавание (26%), занятия фитнесом, в тренажерном зале (24%) и спортивные единоборства (4%) (Рисунок 1). Большинству студентов (70%) хотелось бы строить занятия физической культуры через использование элементов подвижных игр.

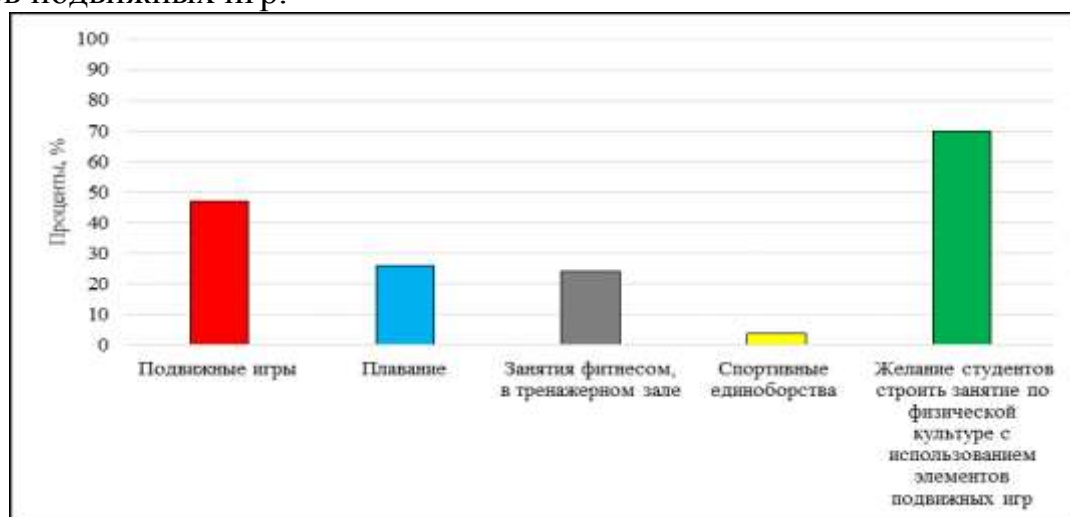


Рис. 1. Распределение видов занятий, которые наиболее интересны для студентов 1-3 курсов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

Так же можно отметить необходимость включения разнообразных видов игровой деятельности, которые способствуют появлению желания к игре, как итогу – двигательной активности. Использование элементов подвижных игр формирует дух соперничества, конкуренции, жажду победы, способствует развитию интеграции, коммуникации и сплоченности между студентами, освоению новых знаний, испытанию себя, физическому совершенствованию и, в целом, гармоническому развитию личности.

Заключение. Элементы подвижных игр помогают многосторонне развивать и укреплять организм, следовательно, способствуют формированию и сохранению физического и психического здоровья [1]. Важным личностным фактором выступает наличие удовлетворенности субъектов в физкультурной деятельности, поэтому наличие в ней элементов подвижных игр всецело благоприятствует развитию заинтересованности и мотивации к ней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417с.
2. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. - М.: ФиС, 1986. – 483 с.
3. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: - Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 84 с.
4. Коробков, А.В. Физическое воспитание / Коробков В.А., Головин В.А., Масляков В.А. – М.: Высшая школа, 1983. – 386 с.

Направление 7.
ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В МИРЕ

Р.А. Абдуллаев

*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 мы знаем оружие с разных сторон одни с отрицательной, а другие с положительной. Задавали ли вы себе такие вопросы, как оружие и стрельба из него может повлиять на спортсмена и всю спортивную деятельность? Как совершенствовалась система проведения соревнований по пулевой стрельбе вот уже 7 веков? Каким образом проходит подбор экипировки для занятия пулевой стрельбой? На все эти вопросы мы попытаемся ответить в рамках этой статьи.

Перейдем к истории и рассмотрим оружейную стрельбу с точки зрения соревновательной дисциплины. Первый турнир по стрелковому спорту был зафиксирован еще в Германии 1432-й год, город Аугсбург. Около тысяч участников соревнований было зафиксировано.

В данном периоде времени были инновации в области фитильного метода запала, позволяющий стрелку эффективнее и быстрее поджигать порох, что поспособствовало улучшению стрельбы. Так же был создан и гранулированный порох, который не отсыревал при контакте с открытым воздухом, он так же сократил осечки к минимуму и имел большую взрывную газообразную энергию. Все виды ружей того времени были гладкоствольными с цельной свинцовой пулей. Форма участников в таких соревнованиях не коем образом нигде не регламентировалась, в правилах лишь было описана дистанция, и то, из какого положения будет произведен выстрел. Три положения, стоя, стоя на одном колене и лежа. Весь вид соревнований проходил в виде праздника.

Далее из истории мы знаем, что в 1449-ом году во Франции были сформированы первые общества по стрельбе из огнестрельного оружия. Правительство страны признала полезность спортивной стрельбы с военной точки зрения и точки зрения безопасности граждан посредством отбора кандидатов в жандармы.

Значительным этапом развития огнестрельного оружия стал XVI век. Появились винтовые нарезки и конические пули, но кто их изобрел не известно. Но благодаря этой модернизации изменилось само понимание стрельбы, так

как гладкоствольные ружья уступали нарезным винтовкам, как в скорости полета пули, так и в ее мощи. Нарезные винтовки благодаря немецкому оружейнику Герману Герлиху получили новые пули калибра 7 мм, которые развивали скорость свыше 1650 м/с. Это поспособствовало увеличению дистанции стрельбы на соревнованиях и появлению экипировки для пулевой стрельбы. Экипировка представляла собой вспомогательные аксессуары спортсмена стрелка, для более точного прицеливания и амортизации отдачи. Уровень жёсткости используемых материалов контролируется Международной федерацией стрелкового спорта (ISSF) с 1998 года.

В России стрелковый спорт получил свое развитие с конца прошлого столетия. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне, так же как и в других странах в виде народных состязаний. Это поспособствовало развитию военно-прикладной стрельбы как вида спорта. На данных соревнованиях участвуют военнослужащие, получившие разрешения врача и соответствующие возрастным и квалификационным требованиям, а так же получившие допуск психолога.

Что же происходит с пулевой стрельбой в нашей области? Проанализировав рынок предоставляемых услуг в городе Иркутске, мы выяснили, что лишь две бюджетных организаций, а именно ДЮСШ «Профсоюзов» и «ДОСААФ» стрелковый тир, в ДЮСШ «Профсоюзов» предоставляют нам стрельбу из нарезного оружия и гладкоствольных ружей по летящим мишеням (тарелкам). Помимо бюджетной организации есть еще одна крупная коммерческая организация так называемая «Стрелковый клуб патриот». Данный клуб предоставляет услуги только стрельба из нарезной винтовки по стоячим мишеням. В связи с этим можно сказать, что заниматься спортивной пулевой стрельбой в городе Иркутске достаточно проблематично и эта услуга является дорогостоящей для нашего населения. Именно поэтому с точки зрения коммерции существует перспективная ниша для предпринимательства.

В заключении мы отметить что меткая спортивная пулевая стрельба является сложно координационным навыком и овладения этого навыка доступно всем, но с затратой большого труда, изучения основ теории стрельбы, основ практической части, а главное на овладения меткого выстрела в мишень. Далее следует систематическое совершенствование элементов стрельбы, а так же закрепление всех полученных навыков. Но в нашей области этот вид спортивной дисциплины не достаточно развит, именно поэтому цена тренировки высока. Возможно, малое развитие этой дисциплины в Иркутской области связано именно по причине дорогостоящей цены на эту услугу.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДРИФТА В РОССИИ

А.Д. Авдеев

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

Дрифт – это техника прохождения поворотов в управляемом заносе по определенной траектории на максимальной скорости. Соревнования проводятся на специальных подготовленных трассах. Данный вид автоспорта базируется на зрелищности порождения поворотов в заносе.

Дрифт как спорт изначально появился в Японии в 60-х годах прошлого века. Гонки проходили на горном серпантине Ирохазака и тогда считались нелегальными. Также были придуманы правила, которые с тех пор не изменились. Существует два вида заездов: одиночные и парные. В одиночных заездах судьи начисляют гонщику очки в зависимости от скорости, траектории, угла заноса и зрелищности заезда в целом. В парных заездах первый участник должен проехать оцениваемый участок в соответствии с заданием, установленным судьями, а задачей второго участника является как можно ближе приблизиться к своему сопернику во время движения в заносе, делать синхронные перекладки. Для определения победителя совершается два заезда, во втором заезде правила те же, но противники меняются местами. Победителем является тот пилот, который проехал ближе и лучше, будучи «догоняющим». Также, если оба заезда были безупречными или количество ошибок обоих пилотов суммарно одинаковое, судьи могут назначить повторный заезд [1].

На нынешний момент соревнования проводятся в России, США, Японии, Европе и Австралии. Для участия в соревнованиях необходимо иметь автомобиль с задним приводом, который соответствует техническому регламенту. Для того, чтобы соответствовать всем требованиям, автомобиль подвергается тюнингу, а именно:

1) Двигатель. Чаще всего используется турбированные двигатели, так как их мощность уже с завода довольно большая, но и ее может не хватить, поэтому делаются следующие доработки:

- Расточка блока цилиндров
- Расточка впускных и выпускных каналов
- Замена коленвала, распредвала
- Установка турбины большей производительности
- Установка форсунок
- Чип- тюнинг

- Установка прямоточного выхлопа и т.д.

Но чаще всего сейчас вместо доработки двигателя применяют «свап»-это замена двигателя на более мощный. Самым популярным двигателем для свапа является 2JZ-GTE, который с завода уже имеет 320 л.с., а при доработках можно развить мощность свыше 700 л.с.

2) Подвеска. Подвеска имеет не мало важную часть при постройке автомобиля. Заменяются все заводские детали на доработанные специально для дрифта. Во-первых, ставят блокировку в мост, либо заваривают дифференциал. Затем ставят укороченные пружины и амортизаторы для того, чтобы исключить крены и сделать автомобиль более устойчивым. Также меняются передние рычаги для того, чтобы регулировать развал колес, который делается отрицательным, который в идеале считается -2,8 градусов, для лучшего управления. Во-вторых, расширяется колея колес, это можно сделать следующими способами:

- Поставить диски с отрицательным вылетом
- Поставить проставки на ступицу колеса

3) Усиление и облегчение. Кузов усиливается различными распорками и устанавливается каркас безопасности. Заводские сиденья меняются на спортивные ковши с 5-ти точечными ремнями безопасности. Крылья, капот, багажник заменяются на более облученные, чаще всего изготовленных из карбона.

В России дрифт появился относительно недавно в 2006 году, а официальным видом автоспорта был признан в 2010 году, когда была создана РДС (Российская Дрифт Серия). Первые соревнования были проведены во Владивостоке, так как он расположен относительно недалеко от Японии, но дальше дальневосточного региона дрифт он выходил. Все изменилось, когда вышел в прокат фильм «Тройной форсаж», после этого во всей нашей стране стали заниматься дрифтом [2]. Историю развития дрифта в России разделяют на два этапа. Первый этап считается любительским, а второй профессиональным. Начало второго этапа можно считать 2007 год, именно тогда в России прошли первые выступления дрифта на шоу Japfest, и через год впервые прошел профессиональный чемпионат по дрифту. Первым чемпионом RDS стал Евгений Сатюков. Но помимо дрифта на асфальте, сейчас зародился новый вид дрифта – это дрифт на льду. Правила те же, что и на асфальте, но немного другие требования. Для дрифта на льду не нужна избыточная мощность двигателя, поэтому используют наши отечественные машины-Жигули. Жигули обладают всеми необходимыми характеристиками для зимнего дрифта. Сейчас большой популярностью у пилотов пользуется автомобиль ВАЗ 2102 (универсал), так как у него лучше аэродинамика. Зимний дрифт считается бюджетным, в отличие от дрифта на асфальте, так как не нужно много вкладывать в доработку того же двигателя и кузова. Если в летнем дрифте комплекта покрышек хватает только на два заезда, то в зимнем

дрифте комплекта покрышек хватает на два сезона, а может и более. На нынешний момент зимний дрифт считается любительским автоспортом, но в скором будущем станет профессиональным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрифт [электронный ресурс]- Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дрифт> (2 апреля 2018 г.)
2. История дрифтинга в России. [электронный ресурс]- Режим доступа: <http://yug-avtosport.ru/istorija-drifta-v-rossii> (2 апреля 2018 г.)

ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ (РАБОТЫ) ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

К.А. Ветлова, С.М. Струганов

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

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации является задачей государственной важности, от своевременного решения которой зависит будущее страны. Особенно это важно в организации мероприятий соревнований различного рода.

В федеральных правоустанавливающих документах – Указах Президента Российской Федерации В.В. Путина и Постановлениях Правительства Российской Федерации, неоднократно рассматриваются вопросы повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни как важнейшего инструмента при организации физического, психического и социального здоровья населения страны [1].

Творческое отношение к жизни, труду, а также социальная активность и доброжелательное поведение в обществе является базовой ценностью и тесно связано с гармоничным развитием человека. Это создает предпосылки для профессионального роста личности [5].

Поэтому эффективность и значимость проведения различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятий должна быть существенно повышена. Эти занятия и мероприятия должны быть целесообразны, полезны и в тоже время, что важно, интересны, увлекательны и привлекательны.

Одной из уникальных сторон массовых физкультурно-спортивных мероприятий, выступает возможность оказания целенаправленного воздействия на личность путем использования разнообразных видов, способов организации и методов активизации участников, и зрителей мероприятия [6].

Одной из сторон организации спортивно-массовых мероприятий является волонтерское движение.

Волонтер (от французского *volontaire*) – это человек, который добровольно вносит свой вклад в развитие широкого круга деятельности на благо общественности без денежного вознаграждения.

С точки зрения Л. Е. Сикорской, «волонтерство – это способ укрепления и сохранения таких человеческих ценностей, как доброта, безвозмездная добровольная помощь каждому человеку вне зависимости от его положения в обществе, культурных и этнических особенностей, религии, возраста, пола» [3].

Волонтерское движение впервые появилось в 1920-х годах XX века. Первая мировая война способствовала тому, что появилась необходимость в бесплатном труде большого количества населения. В результате чего, молодые европейцы, встретившись на общественных работах, пришли к мысли, что «Лучше работать вместе, чем воевать друг против друга» [8]. Позже эта мысль стала девизом волонтерского движения. Зародившееся движение приобрело большую популярность, и в 1920 г. во Франции стартовал первый проект волонтерского лагеря с участием немецкой и французской молодежи, в рамках которого волонтеры отстраивали заново разрушенные во время войны дома и фермы. В настоящее время очень широк спектр деятельности, где оказывают помощь и поддержку волонтеры. Неоценима помощь волонтеров в организации спортивно-массовых мероприятий. Надо сказать, что спортивное волонтерство это ещё и одно из самых интересных видов добровольной помощи.

Спортивное волонтерство – это безвозмездная помощь, оказываемая людьми во время спортивных соревнований, без каких-либо денежных вознаграждений с одной стороны, а также особый вид деятельности, требующий каких-либо определённых навыков – с другой. Традиционное же волонтерство в отличие от спортивных специальных знаний не требует.

Современная модель спортивного волонтерства сформировалась в процессе подготовки к Олимпиадам в период с 1980 по 1992 год, от Лейк-Плэсида до Барселоны [2]. Создавая масштабные сценарии их Универсиад или Олимпийских игр в будущем, организаторы спортивных мероприятий стали делать большой упор на участии волонтеров в их проведении. Уже в начале 1980-х годов прошлого века спортивные волонтеры были признаны оргкомитетами крупных соревнований как «официальные помощники».

На сегодняшний день ни одно значительное спортивно-массовое мероприятие не может пройти без усиленной волонтерской работы. Добровольцы исчисляются десятками, а иногда и сотнями тысяч человек. Зачастую благодаря им у спортсменов, болельщиков и журналистов создаётся запоминающийся имидж крупного состязания, такого, как например Универсиада или Олимпийские игры.

Для проведения XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи также привлекались волонтеры. Были созданы специальные волонтерские центры, которые осуществляли набор, обучение и организацию участия волонтеров в

различных мероприятиях Олимпиады. Всего на Олимпийских играх в г. Сочи были задействованы 25 тысяч волонтеров. Волонтеры КГУФКСТ выполняли такую работу как: управление зрительскими потоками, осуществление контроля доступа на Олимпийские объекты, предоставление необходимой информации гостям Олимпиады.

Волонтерам, желающим попасть на эти широкомасштабные спортивные мероприятия, следует учесть, что они должны иметь хорошую языковую подготовку, а также уметь выстраивать эффективные коммуникационные отношения с добровольцами из других стран.

В целом отметим, что волонтерская деятельность является хорошей возможностью, которая предоставляется гражданам для их личностного роста.

Для участия в национальных, международных и мировых состязаниях добровольцам желающие стать волонтерами, должны пройти конкурсный отбор, состоящий из разных стадий и осуществляющийся в разных формах.

В конкурсном отборе кандидату в спортивные волонтеры предъявляются следующие основные требования [4]:

1. Мотивация и целеполагание, желание участвовать в безвозмездной работе;
2. Коммуникабельность и открытость в общении;
3. Готовность и желание к обучению;
4. Готовность работать в качестве волонтера в определенный период прохождения соревнований;
5. Стрессоустойчивость и способность преодолевать трудности;
6. Знание иностранного языка или желание получить знания иностранного языка в пределах разговорного;
7. Владение навыками какого-либо спорта и общая спортивная подготовка;
8. Умение и желание работать в команде, отсутствие конфликтности;
9. Желание помогать другим и развиваться самому;
10. Толерантность, умение и желание работать с представителями различных народов и культур.

Итак, волонтерство, постоянно являясь каналом общественной мобильности, стало важным элементом для приобретения высокого статуса в социуме. Институт волонтерского движения выступает неким оплотом гуманизма и устойчивости развивающегося гражданского общества.

Волонтерство выступает как одна из приоритетных жизненных ценностей, обеспечивающих гражданский прогресс общества; имеет статус во всех сферах жизни человека – от усвоения образцов культуры до квалифицированного исполнения трудовых обязанностей. Ценность добровольчества в нашем обществе остается постоянно высокой. Стремление получить статус волонтера в молодежной среде достаточно высоко.

Мы считаем, что необходимо так же развивать волонтерского движения в регионах. Формирование комплексов волонтерского движения должно стать

одним из главных направлений региональной политики в сфере профессионального образования российских вузов. Вуз может стать центром по развитию волонтерского движения. Как показывает международный опыт, привлечение, набор и подготовка потенциальных волонтеров должны начинаться задолго до начала спортивно-массовых мероприятий.

Итак, проведенный анализ показал, что без добровольцев-волонтеров при проведении спортивно-массовых мероприятий невозможны следующие моменты: безупречная организация соревнований, правильно организованная работа со спортсменами, зрителями и журналистами, «культурный обмен, обеспечение комфортного быта и досуга гостей спортивных соревнований, и многие другие организационные работы» [2].

В ближайшее время планируется проведение таких спортивных соревнований, как: Чемпионат мира по футболу в 2018 году, Зимние Всемирные студенческие игры в Красноярске в 2019 году. Без участия волонтеров эти соревнования будет сложно организовать.

Спортивно-массовые мероприятия для самих волонтеров – это интересный и ценный опыт работы, дающий им возможность узнать, как можно стать настоящим чемпионом, возможность познакомиться с представителями спортивной элитой мира, найти новых друзей и единомышленников из других страна, попрактиковаться в иностранном языке, узнать культуру других стран и получить новые знания и навыки. Это отличная возможность predeterminedить свои способности, раскрыть свой талант, определить свой жизненный путь и наконец выбрать будущую профессию.

ЛИТЕРАТУРА

1. «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Постановление правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821. - М., 2014, С. 9.
2. Актуальные проблемы к подготовке волонтеров / Международный опыт подготовки волонтеров в решении задач кадрового обеспечения Олимпиады «Сочи-2014». URL: http://sochi.ntf.ru/DswMedia/_1.doc
3. Волонтерство как фактор формирования гуманистической направленности личности студента в современном обществе // Сб. материалов Международного круглого стола (18 января 2006 г.) / под общ. ред. Ситарова В. А., Сикорской Л. Е., Круг И. - М., 2006.
4. Волонтеры на Универсиаде. Казань 2013 / Спорт в Казани (12+). URL: <http://sport-in-kazan.ru/volontery-na-universiade-kazan-2013>. По каким критериям отбирали волонтеров на олимпиаду в Сочи / Как просто сделать все. URL: <http://www.kakprosto.ru/kak-843181-po-kakim-kriteriyam-otbirali-volonterov-na-olimpiadu-v-sochi>
5. Кораблева Е.Н. Физическая культура как феномен культуры. Учебное пособие - СПб: БГТУ, 2016 г. - 44с.
6. Малиновская Н.В. Место спортивно-массовых мероприятий в системе гуманитарных педагогических технологий в области физкультурного образования //Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2016, № 27. - С.11-14.
7. Центр спортивных волонтеров КФУ: работаем на победу / Казанский федеральный университет. URL: <http://students.kpfu.ru/volunteers/sport/sport1>

8. Янковская О.А. Основные направления и формы волонтерской деятельности в современных условиях. [Электронный ресурс] // Молодежная политика сегодня, 2010. (<http://ripo.unibel.by/cvr/vlp/08/print.php?art=8>).

ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.П. Карнич, М.А. Касаткина, К.Г. Томилин

Россия, г. Сочи, Сочинский государственный университет

С целью активного вовлечения студентов и аспирантов вузов России в реализацию государственной молодежной политики, в Сочинском государственном университете проводился Всероссийский конкурс по технологиям историко-патриотического воспитания населения России, проводимого при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации, в соответствии с «Программой развития деятельности студенческих объединений СГУ на 2017 г.».

Интересной была работа К.Д. Данчика, А.В. Шашкова, Т.Д. Дубовицкой (СГУ, г. Сочи) «Формирование патриотически ориентированных социально-перцептивных установок у волонтеров широкомасштабных международных событий» [1, с. 19–23]. На протяжении ряда лет проводились исследования ценностно-смысловой сферы волонтеров широкомасштабных международных и внутрироссийских событий. Использовалась диагностика реальной структуры ценностных ориентации личности С.С. Бубновой и методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова (n=164).

Результаты исследования доказывают, что волонтерство как способ реализации активной гражданской позиции «размыкают» ориентированность «во внутрь» на семью у современного россиянина, открывая широкое поле возможности преобразований окружающей действительности и приобщения тем самым к созиданию настоящего и будущего нашей страны, что в свою очередь формирует патриотически ориентированные конструкты ценностно-смысловой сферы человека.

«Модель историко-патриотического воспитания школьников средствами туризма» изучалась Т.Е. Шмелевой и Т.Н. Третьяковой (ЮУГУ (НИУ) г. Челябинск) [1, с. 84–89]. Где рабочие процессы отражаются в блоках: целевом, методологическом, процессуальном, содержательно-технологическом, организационно-технологическом, результативно-оценочном. Апробация модели осуществлялась на базе МАОУСОШ № 152 г. Челябинска со школьниками 5–11-х классов. Проведенные мероприятия вызвали определенный интерес среди учащихся, замотивировали школьников на осуществление туристских поездок по региону, помогающих формировать

пространство для самовыражения и признания, чувства гордости за малую родину, инкультурализации, развитию творческого потенциала и формированию духовных ценностей.

А.М. Колесова и С.И. Колодезникова (СВФУ, г. Якутск) представили проект «Организация походов выходного дня как средство патриотического воспитания, на примере Республики Саха (Якутия)» [1, с. 235–239].

В период с 30 октября 2016 г. по 8 мая 2017 г. были организованы пешие туры среди желающих жителей г. Якутска Республики Саха (Якутия) по живописным местам, отличающихся первозданной красотой; исторические местности, где сохранились элементы жизненного уклада предков; ритуальные места; фермерские угодья с целью ознакомления с традиционным образом жизни якутов. Предложенный пеший тур направлен на патриотическое воспитание населения, а также имеет оздоровительную, рекреационную ценность, по своему объему, специфике достаточно универсален, т.е. участником такого вида туризма может быть любой желающий вне зависимости от возраста, образа жизни и социального положения.

Ю.Е. Данилова, А.П. Карпич, М.А. Касаткина, К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представили проект «Историко-патриотическая работа студентов Сочинского государственного университета» [1, с. 112–116]. Где предложили образовательную фотовыставку с фотографиями известных спортсменов с драматичной судьбой, но возвратившихся в «Большой спорт». **Сергей Щербаков** во время войны получил два тяжелейших ранения. В 1952-м 2-е место на Олимпийских играх в Хельсинки, в 1953-м 2-е место чемпионата Европы. **Галина Зыбина** – пережила блокаду Ленинграда, после которой на время оглохла и частично ослепла. В 1952 г. на Олимпийских играх – золотая медаль в толкании ядра. **Иван Удодов** попал в Бухенвальд, концу 1945 г. весил 29 килограммов и не мог самостоятельно ходить. В 1952 г. – чемпион Олимпийских игр; в последствии – чемпион мира и дважды серебряный призер, дважды чемпион Европы, и четырежды чемпион СССР. **Виктор Чукарин** во время войны прошел 17 концлагерей, рабский труд, голод. В 1952 г. стал четырехкратным олимпийским чемпионом. На Олимпиаде в Мельбурне 35-летний Чукарин добавил 3 золотые, серебряную и бронзовую медали. **Александр Попов** на Олимпиаде в Атланте 1996 – двукратный чемпион, которого признали «Пловцом десятилетия». Но при защите девушек в драке в бок чемпиону на 17 см вонзили нож, который повредил левую почку, диафрагму и легкое. В 1997 г. в Севилье Александр возвратился в большой спорт и завоевал четыре золота. **Ирек Зарипов** лишился ног в 2000 г., попав на мотоцикле под грузовик. Благодаря спорту он вновь обрел способность радоваться жизни. Результат – 4 золотые медали на играх-2010 в Ванкувере. **Олеся Владыкина** в 2008 г. на отдыхе в Таиланде попала в аварию и лишилась левой руки. Однако возобновила тренировки и через пять месяцев стала чемпионкой Паралимпийских игр-2008 в Пекине.

А.С. Лачинян, О.С. Попов, Г.Д. Брюханова (СГУ, г. Сочи) докладывали «Проблемы экологии в XXI веке и современные формы эко-аграрного туризма в целях патриотического воспитания молодёжи» [1, с. 147–151]. Разработано сюжетное приключение, называемое «lost paragon» и представляющее собой следующее: 1. пост-апокалиптический сюжет, рассказывающий о борьбе в мире за пищевые ресурсы, которую ведут транснациональные корпорации, захватывая рынки производства пищевой продукции, уничтожая сельское хозяйство в странах, несогласных с их диктатом; 2. «выживание»: опыт адаптации к природной среде; активные действия участников приключения с применением страйкбольной атрибутики с целью защиты Краснодарского края от групп влияния транснациональных корпораций, проникших в регион; 3. сюжет, рассказывающий об особенностях Краснодарского края, уникальности продуктов (освещение проблемы глобальной безопасности питания и поддержке отечественного производителя); 4. дегустация сельскохозяйственной продукции местных производителей; 5. опыт использования импортозамещения; 6. выработка осознанной коллективной модели реагирования на опасность извне, основанная на ответственности каждого за сохранность ресурсов для будущих поколений.

Проект завоевал первое место конкурсе студенческих проектов по развитию сельского (аграрного) туризма в Краснодарском крае в 2017 г., и был презентован на выставке-ярмарке «АгроТУР-2017».

Д.В. Аббаров, А.В. Мисюля, А.Ф. Хисамутдинова (ИЭС УГНТУ, г. Уфа) представляли доклад «Экскурсия по объектам культурного наследия Великой Отечественной войны в городе Уфа как фактор историко-патриотического воспитания молодежи» [1, с. 207–211]. Разработана модель военно-патриотических экскурсий по г. Уфа, и приведены основные объекты показа подобных экскурсий – как популярные сегодня и широко используемые экскурсоводами, так и незаслуженно забытые, которые, по мнению авторов, обязательно необходимо включать в маршрут: Республиканский музей боевой славы; Парк Победы; Выставка военной техники; Кинотеатр «Победа» и др. Все объекты показа соединены между собой велодорожками. По пути следования экскурсовод преподносит сопутствующую информацию о вкладе Уфы в победу в Великой Отечественной войне, о героях войны, о том, как уфимцы хранят и чтут память о тех тяжелых и героических годах. Проведена апробация экскурсии, в которой помимо школьников и студентов, участие принимали и преподаватели УГНТУ.

Ю.А. Зрожевская и М.В. Попова (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) докладывали «Историко-патриотическое воспитание средствами физической культуры и спорта» [1, с. 229–231]. В традициях Донского казачества, где наблюдается переплетение истории, патриотизма и спорта, является такой вид национальных игр, как шермиции – эталон воинской культуры казаков (состязания с оружием, воинские упражнения на праздниках).

Перед соревнованиями проводится допуск-квалификация участников – «словесность». Старики и судьи задают вопросы, касающиеся не только знания холодного оружия, но и знания родовых корней, истории родовых станиц, обычаев и обрядов казаков, также участникам нужно продемонстрировать умение танцевать и играть казачьи песни. Такой вид игр, как шермиции, помогает сохранить исторические корни, ценности и традиции казаков. На праздник приезжают представители различных национальностей и других этнических групп казаков, что является примером культурного общения, толерантности и взаимообогащения народов. В 2010 г. шермиции были включены в Реестр национальных видов спорта, и признаны, на уровне Ростовской области, национальным видом спорта донских казаков.

П.И. Концевич, И.И. Булыгина (СФ филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Севастополь) представили проект «Разработка и внедрение горного молодежного военно-патриотического маршрута «Партизанскими тропами Крыма»» [1, с. 239–243]. Авторами был разработан горный молодежный военно-патриотический маршрут «Партизанскими тропами Крыма». Партизанские тропы были проложены по горному Крыму. Группой студентов с опытным инструктором был организован поход по части маршрута: Севастополь-Счастлиное-Многоречье-т/с Кош-т/с Баш Дерев-т/с Бойка-водопад Серебряные струи-т/с Чайный домик-Орлиный залет (Барская Поляна) -т/с Ай Димитрий-т/с Узунджа-Родниковое-Севастополь. Разработанный маршрут предусматривает посещение мало исследованных мест горного Крыма.

Туристский маршрут рассчитан на студентов и молодых людей. Целью реализации маршрута является воспитание патриотизма, развитие и поддержание интереса к отечественной истории.

И.А. Овсянникова, Л.Ф. Колокатова (МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Москва) представляли «Историко-патриотические и культурные традиции в первом казачьем университете страны с позиций физического воспитания» [1, с. 251–254]. Педагогический эксперимент проводился с января по май 2016 г. на базе кадетских школ Москвы и Московской области, и спортивного казачьего клуба (ССК) МГУТУ. Обследовано 18 юношей 16–17 лет в казачьем клубе и 16 юношей 16–17 лет в общеобразовательных школах. Основное внимание в работе клуба уделяется военно-патриотическому воспитанию ребят, физической подготовке и обучению истории родного края.

Показано, что физическая и технико-тактическая подготовленность студентов не соответствует современным требованиям и традициям профессиональной подготовки казаков. Студенты стараются избегать спаррингов, мотивируя разными, не обоснованными причинами и многие студенты уходят от занятий. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий.

Непосредственные результаты мероприятия: Заочный этап конкурса проходил с 1 июня по 1 сентября 2017 г., в котором приняло участие более 60 студентов из СГУ и более 90 студентов из различных городов России (Абакана,

Анапы, Барнаула, Воронежа, Ижевска, Краснодара, Москвы, Перми; Пятигорска, Ростов-на-Дону, Саранска, Севастополя, Смоленска, Челябинска, Шадринска, Якутска). А также из г. Тирасполя, Молдова (Приднестровье).

На финальный этап в СГУ, г. Сочи (16–18 октября 2017 г.), было допущено 20 лучших студенческих работ, которые награждались дипломами и ценными подарками. Во второй день иногородние участники конкурса и их научные руководители участвовали в экскурсии по олимпийским объектам г. Сочи и Красной Поляны. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Технологии историко-патриотического воспитания населения России: Материалы Всероссийского конкурса студентов и аспирантов, г. Сочи, 1 июня – 18 октября 2017 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – 274 с.

АНАЛИЗ ИДЕИ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА О РОЛИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

О.М. Мамков

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

Согласно некоторым источникам, период формирования идей психологии физического воспитания и спорта, и научные исследования в этой области начались еще с 1890 года (Н.Триплет, 1897, США; Е.У.Мкрипчерн Йелиц, 1899; П.Ф.Лесгафт, 1901, Россия; Г.Т.У.Патрик, 1903, США; Пьер де Кубертен, 1894, Франция и др) [1, 2, 3].

Формирование основ психологии физического воспитания и спорта как научной области связано с периодом появления первых научных статей и выходом в свет первых книг: Пьер де Кубертен, 1913, Франция; Кольман Гриффит, 1922, США; А.П.Нечаев, З.Г. Чумуреев, А.Ц.Пуни, П.А.Рудик, 1920-1930 г.г., Россия и др [1, 2].

В результате изучения литературы было выявлено, что «днем рождения» психологии физического воспитания и спорта является год издания первого в этой области научного труда. В этом контексте следует упомянуть труды П.Ф. Лесгафта, впервые в мире научно обосновавшего систему физического воспитания. В 1901 году в работе «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста» имеется раздел «Психология движений».

Основатель современных Олимпийских игр, барон Пьер де Кубертен (0.1.01.1863 – 02.09.1937), изучив систему физического воспитания различных стран, сделал заключение, что идея возрождения Олимпийских игр должна

быть воплощена в жизнь в контексте создания всемирной системы спортивных соревнований. Он был очень молод, когда предложил идею возрождения Олимпийских игр. С тех пор всю свою жизнь он посвятил осуществлению этой высокой идеи. Пьер де Кубертен скончался в возрасте 73-х лет, а идеей Олимпийских игр стал заниматься в возрасте 26-ти лет, почти полвека посвятив идее олимпизма.

23 июня 1894 года на конгрессе в Лозанне он основал Международный Олимпийский Комитет (МОК).

Пьер де Кубертен свою жизнь посвятил особой области науки – педагогике спорта. Его цель заключалась в решении многих проблем физического и духовного развития, воспитания молодежи посредством спортивных занятий, о чем еще в 550-470 гг. д.н.э. в Греции Сократесом, Платоном и Аристотелем, и другими знаменитыми философами Европы было выдвинуто понятие – «Коллакадии», связанное с физическим и моральным совершенствованием человека.

Пьер де Кубертен считал, что новый предмет в основном через молодежь будет служить всему человечеству, сделав его более сильным, жизнеспособным и дружелюбным.

Учитывая это, можно было предположить, что психологи спорта должны упоминать имя Пьера де Кубертена с глубоким уважением и благодарностью. Однако это не нашло места в научных источниках, связанных с истоками зарождения психологии спорта (П.А. Рудик, 1974; А.В. Радионов, 2009 и др.) [1, 2].

Некоторые психологи спорта, упоминая о Пьере де Кубертене, отмечают об организации им в 1913 году в Лозанне специального конгресса по психологии спорта (Б.П. Яковлев, 2010) [4].

Согласно нашим исследованиям, сборник статей, изданный на французском языке в Париже в 1913 году под названием «Страницы психологии спорта», свидетельствует о том, что понятие «Психология спорта» упоминалось еще в начале 20 века, а точнее в 1906 года.

В своих работах, посвященных проблемам психологии физического воспитания и спорта, Пьер де Кубертен изучал различные вопросы, такие как зарождение «Психологии спорта», психология спортивных состязаний и другие, посвятив им около 31-й статьи.

До начала конгресса по психологии спорта в Лозанне, Пьер де Кубертену удалось обратить внимание на различные психолого-педагогические вопросы, связанные со спортивной деятельностью, с подготовкой спортсменов и психологией личности спортсмена. К ним относятся вопросы психологического воздействия спортивной одежды, психологического взаимодействия спортсмена и животного (лошади), попыток использования Западом кресел-качалок для снятия нервного напряжения, психорегулирования и повышения работоспособности, вопросы морального и эстетического воздействия спорта,

философии всестороннего развития личности спортсмена, основы психологии и педагогики и т.д.) [4].

Лишь после этого на конгрессе в Лозанне в Европе впервые публично было упомянуто о разработке проблем психологии спорта.

Инициатива Пьера де Кубертена и итоги конгресса по психологии спорта в Лозанне положили начало и явились стимулом для дальнейшего развития этой специфической области спортивной науки.

В настоящее время психология спорта логично разделилась на две ветви: психологию спорта высших достижений (психология спорта) и психологию физического воспитания, которые имеют свои специфические задачи изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология: под общей ред. П.А. Рудика, Москва, – ФиС, 1974. 512 с.
2. Радионов А. В. Краткий очерк истории психологии спорта в России // Олимпийский бюллетень, No 9. М.: Физкультура и спорт, 2008. с. 56 – 63.
3. Уэинберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: изд-во – Олимпийская литература. Москва, 1998. 335 с.
4. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии. Москва.: Изд-во – Советский спорт, 2010; с. 207.
5. Pierre de Coubertin Essais de psychologie sportive, Lausanne et Paris, Librairie payot & Cie, 1913, 266 p.

УСИЛЕНИЕ МИЛИТАРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НАКАНУНЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

А.В. Паламарчук, С.Ю. Цветков

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Двадцатое столетие превратило занятия спортом в массовое явление, а заботу о состоянии физического здоровья граждан в одно из основных направлений деятельности государств, наполнявшегося различным идеологическим содержанием, в зависимости от целей того или иного политического режима.

Данную компоненту, можно рассмотреть на примере социально-политических моделей Германии и СССР, где в 1930-е годы наметились тенденции к государственной регламентации физического воспитания.

В Веймарской республике спорт, ранее считавшийся аристократическим занятием, получил широкое массовое распространение. Условия Версальского мирного договора, навязанного Германии победителями, разрешали содержать лишь ограниченную армию. Желание возродить военную мощь, привело

немецких реваншистов к идее: подготовки будущих солдат в гимнастических и спортивных организациях.

Ведущая роль в организации физического воспитания отводилась «Гелендешпорту» – военизированному спорту на местности [5]. Особые надежды возлагались на фабрично-заводской спорт, начало которому было положено в 1920 г. введением «паузентурнена» (производственная гимнастика) [5]. На предприятиях создавались спортивные клубы, строились спортивные сооружения, отличавшиеся от спортивных баз других стран доступностью для молодежи и трудящихся и сравнительной дешевизной.

Кроме обязательных 3-х часов занятий физическим воспитанием в учебных заведениях, еженедельно вводятся «послеурочные игры»: бокс, джиу-джитсу, стрельба, верховая езда, управление моторизованным транспортом, которые должны были воспитывать у молодёжи «суровость и закалку» [3].

Особенно усилилась милитаризация спорта в Германии в период фашизма. А. Гитлер в «Майн кампф» отдавал прямое предпочтение физическому воспитанию перед образованностью, указывая на необходимость не ограничиваться «механическим пичканьем молодежи знаниями», а обратить внимание в первую очередь «на воспитание здорового тела» [1].

Слова лидера партии не расходились с делом, фашистская Германия стала первым в мире государством, поддержавшим кампанию по борьбе с курением на государственном уровне. Сам фюрер был ярким противником и борцом с курением, по его распоряжению пропаганда рейха начала беспрецедентную агитацию против курения.

К 1939 был введен запрет на курение в ВВС и почтовом ведомстве, во всех медицинских учреждениях и школах, а офицерам СС, полиции и военным служащим запретили курить на улицах, в походах и во время перерывов в процессе нахождения на службе.

В кинотеатрах демонстрировались специальные фильмы, агитировавшие против курения, особенно среди женщин. В ноябре 1941 года налоги на табачные изделия были подняты и составляли 80-95 % от продажной цены.

С 7 декабря 1941 года по приказу президента Совета по рекламе Генриха Хунке запрещена реклама, представлявшая курение как «безопасное занятие или символ мужества» [3].

Итогом антитабачной компании в Германском рейхе с 1939 по 1945 год, стало – снижение числа курящих немцев на 23,4 % [1]. Заметим, что методы социальной рекламы Третьего рейха и сегодня успешно применяются во всем мире, никто так и не придумал ничего нового.

Вскоре после прихода нацистов к власти были значительно увеличены часы на физическое воспитание во всех учебных заведениях. В 1934 г. в вузах ввели обязательный курс физкультуры в течение трех семестров, а в школах количество еженедельных уроков физкультуры возросло до пяти.

Дети и молодежь в возрасте с 6 до 18 лет были обязаны вступать в военизированные и спортивные союзы: мальчики 10 - 14 лет - в «Дойче

юнгфольк» («Немецкая молодежь»); 14 - 18 лет - в «Гитлерюгенд» («Гитлеровская молодежь»); девочки 10 - 14 лет - в "Юнгмедельбунде" («Союз девочек»); 14 - 21 года - в «Бунд дойчер медель» («Союз немецких девушек»). В директивах «по оздоровлению» членов Гитлерюгенда говорилось, что «только тем народам, которые в своем виде чисты и в своем жизненном ядре здоровы, обеспечено место под солнцем» [1].

«Воспитательную» задачу нацизма Гитлер сформулировал как «выращивание совершенно здорового тела», и провозгласил идею создания так называемого «Круга мужчин» - каждый «чистый ариец» должен был связать свою судьбу с военной профессией [4]. Для того, чтоб попасть в «Круг мужчин» нужно было пройти «жестокую школу» в детско-спортивных организациях: 10-15 лет в "Юнгфольке", 14-18 лет - "Гитлер-югенде" и, сдав практические нормативы и экзамены, получить «военное свидетельство» [4].

Основу спортивной подготовки составлял введенный в 1934г. «гелендешпорт» - спорт на местности, программа которого включала: военно-прикладные упражнения; длительные марши, с ночлегами в лесу; ориентирование; стрельбу; метание гранаты; плавание в одежде; преодоление болот; преодоление различных препятствий; лазание по деревьям и скалам; и предусматривала сдачу норм на имперский значок (трех степеней), к участию привлекались в обязательном порядке мужчины от 18 до 55 лет [5].

Обучение девочек во многом совпадало с тем, как осуществлялась подготовка мальчиков их возраста, и также включало продолжительные походы с тяжелыми рюкзаками по выходным дням. Цель - воспитать из девушек «сильных и мужественных женщин». Вслед за ним и лидер немецкой молодежи, руководитель Гитлерюгенда в 1933 - 1940 гг. фон Ширах призывал: «Каждая девушка должна чувствовать, что несет ответственность за сохранение здоровья нашего народа» [2].

С 1935 г. проводились ежегодные спортивные соревнования, победивших в них юношей и девушек награждали специальными значками. Копье для метания и трамплин провозглашались несравнимо более полезными предметами для поддержания здоровья, чем губная помада[4].

Пропаганда физкультуры и спорта нашла свое отражение не только в средствах массовой информации, но и в различных видах искусства. Историки искусства отмечают особую «брутальность» скульптуры Третьего рейха.

Такая тоталитарная система позволила нацистской партии создать к 1935 году 5 млн. армию, подготовленную при помощи спорта. Подобная милитаризация спорта была характерна для многих капиталистических стран - особенно для союзников Германии: Италии и Японии.

Что же было в это время в СССР? В целях широкого распространения военных знаний и навыков военного дела среди гражданского населения были созданы в начале 20-х гг. добровольные общественные организации: Общество содействия обороне СССР, Общество друзей авиационной и химической промышленности, а также Общество Красного Креста и Красного Полумесяца.

Первые два из них в 1927 г. были объединены, образовав массовое общество - ОСОАВИАХИМ (Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству) [6].

При содействии партийных и государственных органов ОСОАВИАХИМ, в рядах которого в начале 1928 г. насчитывалось около 2 млн. человек, развернул по всей стране сеть кружков, учебных пунктов, домов обороны, аэроклубов, тиров, стрельбищ и т.д. [6].

В этих «опорных пунктах» оборонно-спортивной работы молодежь знакомилась с общими основами военного дела, училась овладевать винтовкой и пулеметом, водить тракторы и автомашины. Слушатели и курсанты кружков получали специальности телефонистов и телеграфистов, радистов и мотористов, парашютистов и пилотов, санитаров и медсестер.

На заводах и фабриках, в учреждениях и учебных заведениях активисты ОСОАВИАХИМа проводили занятия по противовоздушной и противохимической обороне, организовывали просмотры кинофильмов, лекции по оборонной тематике. ОСОАВИАХИМ развернул широкую кампанию по подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах в рамках военно-спортивной работы.

В 1931 г. был введен обязательный всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО), дополненный потом комплексом «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Для отличников стрелковой подготовки было установлено почетное звание «Ворошиловский стрелок», по имени наркома обороны СССР К. Е. Ворошилова [6].

О том, насколько популярно было участие в спортивно-оборонных соревнованиях ОСОАВИАХИМа, можно судить по следующим показателям: уже к весне 1935 г. около 1,2 млн. человек сдали нормы ГТО, а около 700 тыс. человек — нормы на значок «Ворошиловский стрелок» [6].

В составе ОСОАВИАХИМа формировались специальные учебные подразделения (команды, отряды и группы), в которых молодежь призывного возраста помимо военно-прикладных специальностей изучала общевоинские дисциплины (основы тактики, огневого и инженерного дела), занимались физической подготовкой. Широкое распространение получили сборы отрядов ОСОАВИАХИМа по тревоге и разного рода учения. В его рядах к апрелю 1941 г. состояло около 14 млн. человек, и с объявлением войны более половины из них добровольцами и по мобилизации ушли на фронт, ОСОАВИАХИМ просуществовал в Советском Союзе до февраля 1948 года [6].

Вместо него были образованы ДОСАРМ, ДОСААФ и ДОСФЛОТ, готовившие пополнение армии, авиации и флота.

В целом следует признать, что благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, а так же распространению спорта и физической культуры в массы, Германии и СССР в предвоенное десятилетие удалось достичь высоких показателей в развитии спорта и физкультуры. Были построены сотни спортивных объектов, учреждены многочисленные спортивные секции и

кружки. Феноменален и тот факт, что во главе «суперспортивных держав» стояли абсолютно неспортивные руководители.

Беспрецедентные усилия Советского Союза и фашистской Германии по внедрению спорта в массы в предвоенный период, были направлены исключительно на милитаризацию спортивно-гимнастического движения, но такова была политическая обстановка того времени.

Физическое воспитание молодёжи увязывалось с идеологической компонентой, кроме того, политическое руководство было заинтересовано в физически подготовленных призывниках для пополнения армии. Наконец, способствуя развитию спорта, власти рассчитывали на поддержку широких слоев населения, особенно молодежи.

Значительный вклад в оздоровление немецкой нации внесла антитабачная компания, её методы пропаганды здорового образа жизни, в настоящее время активно используются во всём мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алданов М. Гитлер //Дон. -2003. -№ 5/6.
2. Бланк А.С. Из истории раннего фашизма. Организация. Идеология. Методы / А.С. Бланк. - М.:Мысль, 2003. - 305с.
3. Воробьевский А. Мистика фашизма // Россия. - 2002. - № 9,11,14.
4. Кринко Е. Ф. Физкультура и спорт в тоталитарном государстве: «оздоровление народа» в нацистской Германии // Спорт: экономика, право, управление. – 2009. - N 3
5. Наврозов Л. Как виделся Гитлер немецкоязычному большинству // Известия. - 1992. - 17 марта.
6. История Сибири. Л., 1968. Т. 4, 5; Исаев В.И. Молодежь Сибири в трансформирующемся обществе: условия и механизмы социализации (1920—1930-е гг.). Новосибирск, 2003.

АДМИНИСТРАТИВНЫЕ ПРАВОНАРУШЕНИЯ И ПРЕСТУПЛЕНИЯ, СОВЕРШАЕМЫЕ В СФЕРЕ СПОРТА

В.П. Чергинец, Э.Э. Кugno, К.В. Якимов

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

19 августа 1985 г. в Страсбурге государства – члены Совета Европы и ряд других государств – участников Европейской культурной конвенции ETS № 018 (Париж, 19 декабря 1954 г.) приняли Европейскую конвенцию о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий считая, что целью Совета Европы является достижение тесного союза между его членами.

«Спорт» обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям. Изначально в самой сути спорта заложен состязательный аспект, этим он отличается от физической культуры, которая не ориентирована на победу, а имеет целью наиболее полное физическое развитие человека.

В современном мире насилие в спорте, к сожалению, общепризнанный факт, подтверждающийся из года в год. Причина этого – чрезмерное стремление к победе и славе, когда как игроки, так и тренеры готовы использовать любую возможность, даже противную морали, честности и закону. В то же время, это причина не единственная: на повышение уровня насилия влияет и массовая культура, часто пропагандирующая неверные лозунги, как относящиеся к спорту, так и нет, однако формирующие отношение спортсмена к миру и окружающим, в том числе и расистские. По словам научного сотрудника по спортивной психологии Тартуского университета Ааве Ханнуса, насилие действительно является частью спорта: «в психологии подразделяют спортивное насилие на два вида: сопровождающая деятельность агрессивность и враждебная агрессивность. Первая из них дает преимущества в достижении успеха, а целью враждебной агрессивности является причинение физической или психологической травмы сопернику». Таким образом, между необходимой в конкретном виде спорта агрессией и агрессивностью, вызывающей насилие, весьма тонкая грань, поэтому необходим серьезный контроль, как со стороны законодательства, так и с медицинской стороны, включающий тщательную проверку психического здоровья спортсмена и помощь психологов.

Запрет на насилие в спортивных соревнованиях прописан во множестве международных актах: договорах, уставах, конвенциях; а также в национальном законодательстве большинства стран мира. Одними из важнейших актов международного права в этой области являются Кодекс спортивной этики Совета Европы «Справедливая игра – путь к победе» и Декларация «Спорт, терпимость и честная игра», которые утверждают понятия честной и справедливой игры, а также предусматривают правила борьбы с насилием и расизмом в спорте. Кодекс спортивной этики ориентирован, в первую очередь на воспитание идеалов у детей и юношества, дабы до входа во взрослый спорт дети понимали, как им следует вести себя в профессиональном спорте. Понятие «справедливая игра, согласно Кодексу, включено больше, чем простое следование правилам в спортивной деятельности: оно включает в себя понятия дружбы, уважения и почитания атмосферы, в которой осуществляется рекреационная или спортивная деятельность. Эти идеи являются единственными для всех видов спорта и служат становлению моральных принципов у спортсменов. В России положения указанных международных актов нашли отражение в Федеральном законе от 04.12.2007 N 329ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а именно в статье 3, закрепляющей принципы

законодательства о физической культуре и спорте, которые являются основой для любой спортивной деятельности на территории страны:

- свободный доступ к спортивной деятельности для всего населения страны;

- единство правового регулирования на территории РФ;

- государственная поддержка в виде гарантий;

- запрет на насилие, противоправные действия и дискриминация в спорте;

- обеспечение безопасности жизнедеятельности как спортсменов, так и зрителей спортивных мероприятий;

- содействие развитию спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;

- содействие развитию всех видов спорта и другие принципы.

Данный закон также устанавливает основные права и обязанности спортсменов, среди которых в первую очередь необходимо выделить следующие:

- соблюдение правил безопасности;

- соблюдение антидопинговых правил;

- соблюдать этические нормы и другое.

Несоблюдение этих законодательно установленных обязанностей может влечь ответственность: дисциплинарную, административную и уголовную.

В последние годы нашло развитие изучение преступлений в большом спорте, так Алексеев, С.В. выделяет следующие виды преступлений в спорте:

- экономические преступления в сфере физической культуры и спорта. А именно различные виды подкупа, ответственность за которые предусмотрена Уголовным кодексом РФ в ст. 184, носящей название оказание противоправного влияния на результат официального спортивного соревнования или зрелищного коммерческого конкурса. Часть первая указанной статьи включает специализированный подкуп как спортсменов, так и тренеров, организаторов и членов жюри с целью оказания влияния на результаты соревнования. Также к этой группе относятся преступления, предусмотренные ч. 3 ст. 184, а именно денежных средств и иных материальных ценностей спортсменом, тренером и другими лицами в целях воздействия на результаты соревнования. Это так называемая «взятка» указанным лицам: спортсмену с целью его предумышленного проигрыша, жюри с целью дисквалификации спортсменов, имеющих шансы на победу и др.;

- преступления, связанные с организацией и осуществлением запрещенных видов спортивной деятельности. Например, использование допинга, ответственность за который предусмотрена ст. 6.18 Кодекса об административных правонарушениях РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним».

За нарушение антидопингового законодательства на данный момент не предусмотрена уголовная ответственность, однако существуют инициативные группы, выносящие предложения о внесении в уголовный кодекс статей, связанных с допингом. Так Ассоциация юристов России (АЮР) подготовила для рассмотрения Комитетом по физкультуре и спорта Госдумы законопроект, предусматривающий длительные сроки заключения за незаконный оборот допинга. Среди предложений обозначено введение уголовной ответственности за незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку субстанций, запрещенных для использования в спорте, или их аналогов, а также за незаконные приобретение, хранение, перевозку растений, содержащих субстанции, запрещенные для использования в спорте, либо их частей, содержащих субстанции, запрещенные для использования в спорте. При этом наказание подразумевает штраф, обязательные либо исправительные работы, ограничение и лишение свободы на срок 3 и 4 года соответственно. А также ответственность за незаконные производство, сбыт или пересылку допинга, с наказанием в виде лишения свободы до 15 лет. Что представляется весьма необходимым;

- преступления, посягающие на принцип равенства прав и свобод человека в сфере физкультуры и спорта; например, незаконная дисквалификация, не допуск к соревнованиям по иным причинам, ущемляющим права человека и гражданина, влекущие ответственность в соответствии со ст.5.62 дискриминация. То есть нарушение принципа свободного доступа к спортивной деятельности, закрепленного законодательством Российской Федерации, в зависимости от расы, пола и других индивидуальных признаков;

- преступления, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований. Это всевозможные беспорядки во время проведения соревнований, хулиганство и вандализм, влекущие как административную, так и уголовную ответственность.

Существенной проблемой является насилие среди зрителей и фанатов спортивных мероприятий, что нашло отражение в Европейской конвенции «О предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий и, в частности, футбольных матчей». Насилие в данной сфере является крайне травмирующим фактором не только, непосредственно, для зрителей, но и для спортсменов, и влечет ответственность в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях, который предусматривает специальный состав ст. 20.31 нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.

Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований утверждены Постановлением Правительства РФ от 16.12.2013 N 1156 (ред. от 30.01.2014) "Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований". Они предусматривают права и обязанности зрителей, присутствующих на спортивных соревнованиях.

Среди прав указаны: право на информацию, на необходимую медицинскую помощь, право на нахождение в месте проведения официального спортивного соревнования в течение всего времени проведения такого соревнования, право на пользование всеми услугами, предоставляемыми в местах проведения официальных спортивных соревнований и другие. Особый интерес представляют обязанности и запрещенные действия, а также ответственность за нарушение указанных правил. Среди обязанностей указаны: предъявлять контролерам билет; сдавать в камеру хранения громоздкие предметы; соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно, выполнять законные требования представителей организаторов. Что касается запретов, то правилами запрещено появление в состоянии алкогольного опьянения, оскорблять иных лиц, бросать предметы, создавать помехи движению, скрывать свое лицо и другие. Все перечисленные обязанности и запреты способствуют поддержанию безопасности в процессе проведения спортивных мероприятий, однако они не всегда бывают действенными, потому что согласно правилам единственной мерой наказания за указанное нарушение правил является удаление с мероприятия или не допуск.

Спортивная деятельность может быть средством профилактики враждебности в детской и юношеской среде, если дети будут правильно ориентированы своими тренерами, иначе эффект может быть противоположен. Многочисленные исследования доказали, что дети, занимающиеся спортом, проявляют меньшую агрессивность, по сравнению со сверстниками. Юные спортсмены реже попадают в дурные компании, что позволяет избежать влияния со стороны такого окружения, которое впоследствии приводит к применению насилия в юношеском и взрослом возрасте.

С этой целью в России и по всему миру создаются специальные программы, финансируемые как государством, так и частными инвесторами. В России, в первую очередь, это обобщенная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в 2016-2020 годы», направленная на все слои общества, а также иные специальные программы, в частности, совместная программа Министерства по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации «Альтернатива», чьим девизом было «Я выбираю спорт!». В нашей стране подобные программы только начинают развиваться, однако зарубежный опыт показывает их действенность.

Спорт – явление сложное и многоаспектное, несомненно, положительное, но также имеющее существенные недостатки. Являясь деятельностью, подразумевающей агрессию, соперничество и ориентированную исключительно на победу, спорт, а именно спортивные мероприятия становятся местом совершения многочисленных правонарушений, начиная с чисто экономических, таких, как подкуп, заканчивая допинговыми правонарушениями и хулиганством. Наличие административной и уголовной ответственности в первую очередь осуществляет превентивную функцию, целью которой является предотвращение преступлений, обеспечение

правомерного поведения, как спортсменов, так и болельщиков, а также регулятивную функцию, призванную урегулировать отношения в спорте.

Правильное правовое регулирование данной сферы может решить все указанные в статье проблемы. Таким образом, было бы верным ужесточить ответственность за использование допинга, а также за производство и хранение, как предлагает Ассоциация юристов России, ужесточить наказание за спортивные преступления и проступки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородина Н. И. Нарушения права в спорте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1521–1525. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86326.htm>.
2. Прокопец М.А. Спортивная ответственность и спортивные санкции // Материалы международной научно-практической конференции «Спортивное право: перспективы развития» 29 июня 2007 года. М. -С. 131 — 135.

ОСОБЕННОСТИ СТАТУСА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.П. Чергинец, Э.Э. Кugno, К.В. Якимов

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

Вопросы защиты прав несовершеннолетних в трудовом праве не теряют своей актуальности и в настоящее время.

Масштабы детского труда, особенно в спорте, измерить трудно. Во всех странах существуют возрастные ограничения и правила, но многие дети работают нелегально и не подпадают под официальную статистику.

Невозможно (да и нецелесообразно) запретить заниматься спортом несовершеннолетним, тем более что оптимально подобранные физические нагрузки способствуют повышению уровня здоровья юных спортсменов. Вместе с тем, во-первых, необходимо помнить, что ранняя специализация, целевое устремление юных спортсменов к большим объемам и интенсивности могут привести к спортивным травмам, болезням, использованию допинга и т.д. Во-вторых, для юных спортсменов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходима эффективная служба реабилитации и контроля за их состоянием.

Европейская социальная хартия 1961 г. (с изменениями 1991 г.) в ст. 7 «Право детей и подростков на защиту» предусматривает минимальный возраст приема на работу - 15 лет, за исключением случаев, когда дети заняты на

определенного вида легких работах, не способных нанести ущерб их здоровью, нравственности или образованию.

Тем не менее детский труд весьма популярен в ряде зарубежных стран. Например, в Великобритании законодательство позволяет предоставлять работу лицам с 12 лет. При этом оговаривается, что они не имеют права работать более трех часов в день и не могут быть использованы на вредных производствах, в ночных сменах или в сменах, которые бы затрудняли посещение школы.

В ТК РФ также запрещено применять труд молодежи на тяжелых работах и работах с вредными или опасными условиями труда. Ограничен возраст приема молодежи на работу.

Для несовершеннолетних установлен облегченный режим труда, запрещается привлекать этих лиц на ночные, сверхурочные работы и работы в выходные дни. Ограничен вес переноски и передвижения тяжестей на работе. Предельная норма установлена в 4 кг для лиц до 16 лет, в 10 кг - для лиц от 16 до 18 лет.

Все лица моложе 18 лет принимаются на работу лишь после предварительного медицинского осмотра.

Ограничивается увольнение работников моложе 18 лет по инициативе работодателя.

Но все эти нормы не соотносятся со сферой физической культуры и спорта, где спецификой является именно детский труд.

В **статье 348.8** ТК РФ «Особенности регулирования труда спортсменов в возрасте до восемнадцати лет» предусмотрены следующие положения:

1. Продолжительность ежедневной работы для спортсменов, не достигших возраста восемнадцати лет, может устанавливаться коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами при условии соблюдения предельной еженедельной продолжительности рабочего времени.

Статьей 92 ТК РФ предусмотрена сокращенная продолжительность рабочего времени для работников в возрасте до 16 лет - не более 24 часов в неделю; для работников в возрасте от 16 до 18 лет - не более 35 часов в неделю; для учащихся образовательных учреждений в возрасте до 18 лет, - не более половины установленных норм.

2. Направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни допускаются в случаях и порядке, которые предусмотрены коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами, трудовым договором.

3. Допускается превышение предельно допустимых норм нагрузок при подъеме и перемещении тяжестей вручную, если это необходимо в соответствии с планом подготовки спортсмена к спортивным соревнованиям и применяемые нагрузки не запрещены ему по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением.

4. Заключение трудового договора со спортсменом, не достигшим возраста 14 лет, допускается с согласия одного из родителей (опекуна), а также с разрешения органа опеки и попечительства, выдаваемого на основании предварительного медицинского осмотра (обследования), порядок проведения которого определяется Правительством Российской Федерации. Трудовой договор от имени работника в этом случае подписывается его родителем (опекуном).

ЛИТЕРАТУРА

1. Амиров И.М. Особенности юридической ответственности в сфере спорта: к постановке проблемы // Общество и право. — 2010. — № 4. — С. 120 — 126.

2. Антипенко О. Е. Учиться на здоровье, или еще раз об организации учебной среды в школе [Электронный ресурс]// Электронный журнал «Общество. Культура. Наука. Образование». — 2013 г. — Вып. 1. — Режим доступа: <http://www.moocv.ru/pages.php?pageid=6092>

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ВОСТОЧНО-СИБИРСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)

С.Е. Шатова, С.М. Струганов

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

За последние два года возрос уровень интереса студентов к занятию спортом и физической подготовкой. По-нашему мнению, это положение обусловлено тем, что в нашем государстве снова начал возрождаться популярный в Советское время комплекс ГТО (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Также помимо этого вводятся и другие государственные программы, которые способствуют популяризации физического воспитания среди населения. Разрабатывая их преследуется в главная цель доступности проведения занятий каждому человеку, для этого увеличивается количество спортивных секций и спортивных комплексов, тренажерных залов, где для людей разных возрастных категорий предусмотрены различные льготы, появляется большое количество оборудованных спортивных площадок для занятия баскетболом, футболом и иными видами спорта.

Большая роль для вовлечения и мотивации к регулярным занятиями физической культурой и спортом молодого поколения сыграло, то, что в настоящее время многие ВУЗы страны при проведении вступительной компании прибавляют дополнительные вступительные баллы абитуриентам за

их физическую подготовленность, которая должна подтверждаться удостоверением о сдаче Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса ГТО на золотой значок или при наличии спортивного разряда, звания по разным видам спорта.

В целях сохранения данных показателей и повышения уровня эффективности проведения занятий по физической культуре среди студентов, в своей работе, мы решили выявить причины данного роста и рассмотреть их на примере Восточно-Сибирского института МВД России (ВСИ МВД России).

В системе подготовки кадров в органах внутренних дел и при обучении курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России физической подготовке уделяется особое внимание, как в процессе служебной деятельности, так и в образовательном процессе. Это проявляется не только посредством чисто количественных, объективизированных, показателей, таких как: количество занятий по физической подготовке в учебных семестрах, в течение которых преподается данная дисциплина, поставленными задачами и материально-техническим оснащением, но и результатами изучения общественного мнения обучающихся о роли физических подготовки и спорта в их образовательном процессе.

Подтверждением последнего тезиса могут служить данные, полученные в результате социологического опроса курсантов и слушателей ВСИ МВД России, в которых мы узнавали мнение обучающихся о наиболее интересных дисциплинах, преподавателях, а также причинах, вызвавших такой интерес.

Физическая подготовка в ВСИ МВД России преподается в течение всего периода обучения, поэтому оправданно рассмотреть отношение к данной дисциплине с точки зрения интереса не в разрезе каждого курса соответствующей специальности, а в общем, по институту.

Так, исследование 2015/2016 учебного года показало, что каждый третий в ВСИ МВД России считает физическую подготовку одной из основополагающих дисциплин (32%, 3-е место в рейтинге дисциплин), в 2016/2017 учебном году ситуация несколько изменилась (27,6%, 4-е место в рейтинге дисциплин), но с учетом мнения постоянного состава института необходимость физической подготовки в органах внутренних дел составила 47%.

Данная тенденция, приоритетного интереса к физической подготовке на факультете по подготовке следователей и судебных экспертов сохраняется на всех курсах в 2016/2017 году, но дает сбой на 3 курсе. Так, физической подготовкой на 3 курсе факультета правоохранительной деятельности в 1,5 больше заинтересованы чем на 3 курсе факультета по подготовке следователей и судебных экспертов (34,6% против 21,4%). Связано это, скорее всего с тем, что многие из курсантов факультета правоохранительной деятельности 3 курса 16/17 года входят в сборные института по самбо, футболу, рукопашному бою и т.д.

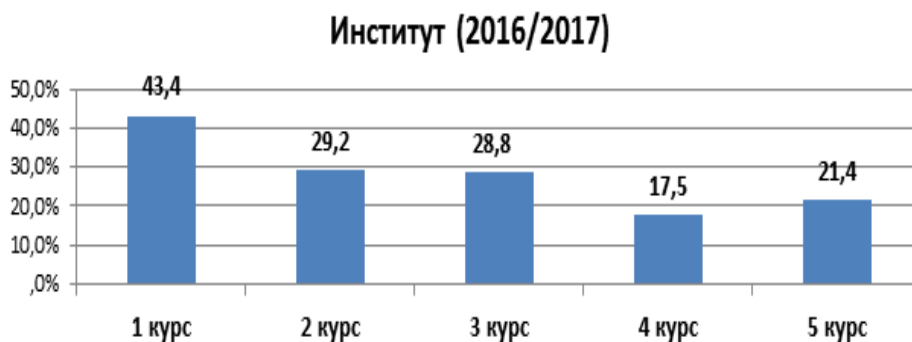


Рис. 1. Диаграмма распределения числа опрошенных в ВСИ МВД РФ, назвавших дисциплину «Физическая подготовка» наиболее интересной, по курсам в 2016/2017 учебных годах

Если говорить об интересе к физической подготовке в распределении по курсам, то следует отметить, что в 16/17 году он падает от младших курсов к старшим (Рис. 1), что необходимо, по нашему мнению, связывать с появлением на последующих курсах новых дисциплин, интерес к которым вымещает интерес к занятиям по физической подготовке.

Вместе с тем, как видим, интерес к физической подготовке повышается на 5 курсе, что, вероятнее всего, вызвано тем, что слушателям на выпускном курсе предстоит сдать квалификационный экзамен по физической подготовке. Также среди старших курсов появляется размышление о том, что занятия физической подготовкой необходимы не только для служебной деятельности, но и для поддержания здоровья и правильного телосложения.

При распределении по курсам и специальностям интереса к физической подготовке исследования дали возможность установить, что рассматриваемая дисциплина, как правило, неизбежно входит в число десяти самых интересных.

В чем причина такой стабильности? На наш взгляд, во-первых, это обусловлено осознанием курсантами и слушателями серьезной практической значимости физической подготовки. Об этом сообщили 87,3% опрошенных, от числа полагающих физическую подготовку самым интересным предметом в 2016/2017 году и 82,1% в году 2015/2016.

Также немаловажным фактором, влияющим на заинтересованность физической подготовкой является харизма преподавателя – высокий уровень умения заинтересовать обучаемых и поддерживать внимание к дисциплине.

Подтверждением этого может быть сопоставление рейтингов наиболее интересных дисциплин и рейтингов преподавателей, чьи практические занятия, по мнению опрошенных, являются наиболее интересными.

Исследование показало, что самые высокие рейтинги физической подготовки регистрируются на тех курсах, на которых наиболее популярными являются преподаватели физической подготовки.

В целях подтверждения тезиса о заинтересованности дисциплиной «Физическая подготовка» и о ее приоритетном значении, приведем данные, полученные в результате опроса курсантов 1 курса факультета по подготовке следователей и судебных экспертов в ВСИ МВД РФ. (Рис. 2).

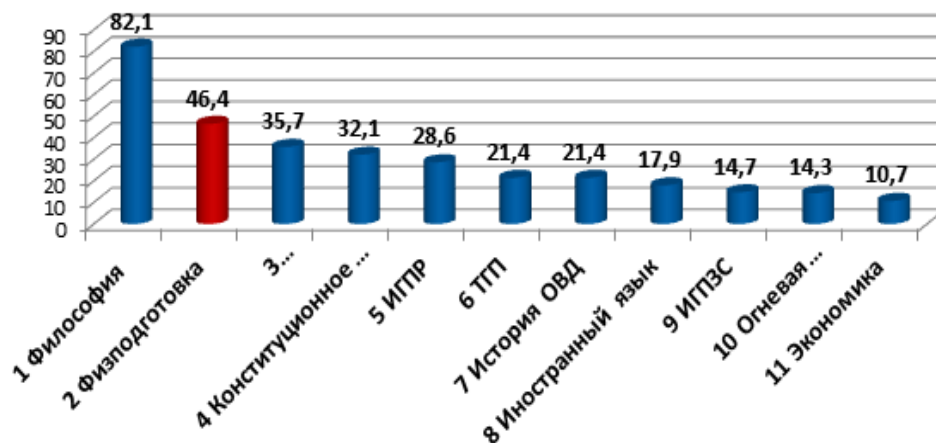


Рис. 2. Рейтинг дисциплин по критерию «наибольший интерес» курсантов 1 курса ФПСиСЭ

Несмотря на столь достаточно высокие показатели заинтересованности физической подготовкой изучать данную дисциплину в углубленном формате пожелали опрошенные, общее число которых в 2016/2017 годах близко к статистической погрешности, что может говорить о том, что знания и умения, получаемые в ходе занятий по физической подготовке обучающимися расцениваются как вполне достаточные для профессионального становления сотрудника ОВД.

О высоком интересе к физической подготовке и её значимости для курсантов и слушателей института говорят не только вышеперечисленные данные, но также и тот факт, что в свободное от учебы время обучающиеся после подготовки к учебным занятиям, уделяют много времени физической культуре и спорту (Рис. 3). Несмотря на это, занятия по физической культуре и спорту во внеслужебное время не могут рассматриваться как препятствия к освоению учебных дисциплин, поскольку сверхурочные занятия физической культурой и спортом – сами по себе являются подготовкой к занятиям по дисциплине «Физическая подготовка».

Представленные социологические данные ярко иллюстрируют, что физическая подготовка играет существенную роль в подготовке кадров для ОВД в институте. Стремление обучающихся к регулярным занятиям носит не императивный, приказной, как в случае с нарядами, а добровольный, инициативный характер, а также в осознанности и понимании ее необходимости не только в служебной деятельности, но и для поддержания здорового образа жизни на протяжении всей своей жизнедеятельности.

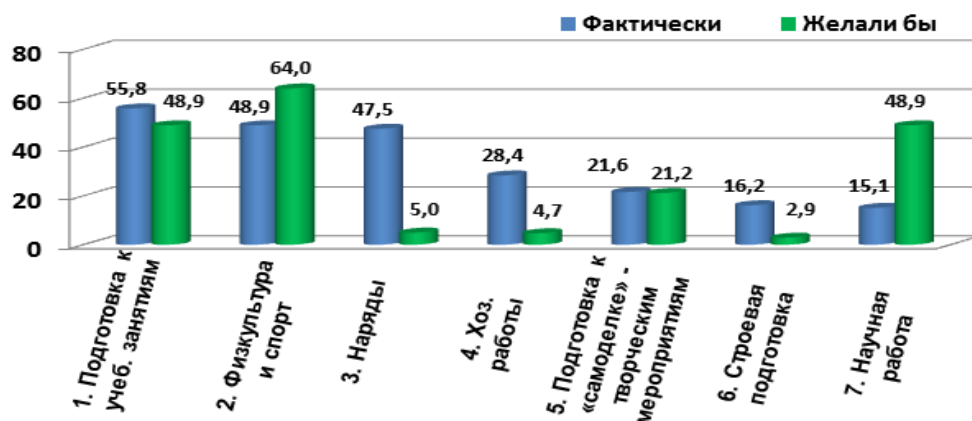


Рис. 3. Диаграмма результатов ответов обучающихся Института в 16/17 году на вопросы, о том, какому направлению служебной деятельности вне учебных занятий они, как правило, уделяют наибольшее количество своего времени и хотели бы, как правило, уделять наибольшее количество своего времени (в %)

В такой ситуации обоснованным выглядит вопрос о том, что необходимо для реализации такой мотивации. Ответ на него вытекает из следующих данных. В институте в 2016/2017 году 6,1% респондентов не удовлетворены образовательным процессом. Из них 14% (от числа не удовлетворенных образовательным процессом) (второй по популярности ответ) видят причину этого в недостаточной базе для занятий спортом. Кроме того, что занятия по физической подготовке являются одними из наиболее востребованных в системе обучения в институте, они также согласно опросам оказывают благоприятное воздействие на восприятие обучающимися различных сторон образовательного процесса.

Так, исследования позволили установить, что чем выше интерес у обучающихся к физической подготовке, тем более благоприятной для них представляется атмосфера межличностных отношений в институте.

Также исследования дали возможность определить, что вовлеченность в занятия по физической подготовке также благотворно влияют на оценки общей удовлетворенности образовательным процессом в институте и качества получаемого в образования. Доказательства этому утверждению содержатся в данных, полученных в 2016/2017 году (Рис. 4).



Рис.4. Доли удовлетворенных образовательным процессом в Институте в целом и оценивающих качество обучения в Институте на оценку «отлично» от числа проявляющих и соответственно не проявляющих интерес к занятиям по физической подготовке (в % от числа соответствующей категории)

Таким образом, представленные столь высокие показатели значимости физической культуры для «гражданской» образовательной организации могут показаться удивительными. Вместе с тем для образовательной организации «силовой» направленности они выглядят вполне предсказуемыми, ведь от того физической подготовленности сотрудника, умелым владением и применением им физической силы, в том числе боевых приемов борьбы зависит не столько его жизнь, здоровье, профессиональный и карьерный рост, но и прежде всего жизнь и здоровье тех лиц, на страже интересов которых он стоит.

Подводя итог, следует отметить, что в нашей работе мы рассмотрели на примере ВСИ МВД России и выявили несколько основных причин, которые способствуют к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом молодое поколение обучающихся в высших учебных заведениях. Также мы полагаем, что столь высокий уровень заинтересованности занятиями спортом и физической подготовкой должен иметь свое место не только в учебных заведениях силовых ведомств, но и в других ВУЗах нашей страны. Как известно, спортивное население – это залог здоровья нации в целом. Высокая увлеченность молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями повышает уровень здоровья населения, популяризацию физической культуры и спорта, повышению морального и культурного уровня населения, а также к снижению правонарушений и преступности среди подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахматгатин А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.
2. Смолянникова К.А. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях / К.А. Смолянникова, С.М. Струганов / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 г. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – С. 231-237.
3. Струганов С.М. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: методические рекомендации / С.М. Струганов, Д.А. Гаврилов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2017. – 32 с.

Направление 8.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ
ОРГАНИЗАЦИЯМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МАРКЕТИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

А.Н. Большедворская, С.В. Боровских

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

Маркетинг как отрасль знаний динамично развивается. Происходит постепенный переход в понимании маркетинга как деятельности, направленной на рекламу и спонсорство, к маркетингу как управленческой деятельности. Что такое маркетинг? Маркетинг – это организационная функция и совокупность процессов создания, продвижения и предоставления услуги или продукта покупателям и управление взаимоотношениями с ними с выгодой для организации [2]

В настоящее время сфера физической культуры и спорта динамично развивается, поэтому есть необходимость применять маркетинг, но в этой сфере имеются особенности, которые требуют адаптации классического маркетинга к потребностям отрасли «Физическая культура и спорт».

Маркетинг в физической культуре и спорте подразумевает собой рыночную деятельность физкультурно-спортивных организаций, которая направлена на то, чтобы привлечь население к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризовать ценности здорового образа жизни, оказывать качественные услуги в этой сфере, удовлетворяющие существующие и перспективные потребности населения [1].

Физкультурно-спортивные организации – это важный субъект рыночных отношений в отрасли «Физическая культура и спорт». Продуктом этих организаций являются физкультурно-спортивные услуги – это организованные формы занятий физическими упражнениями и видами спорта с различными целями и деятельность, их обеспечивающая, а также спортивно-массовые мероприятия, проводимые с целью укрепления здорового образа жизни населения [2].

В настоящее время маркетинг в сфере Физической культуры и спорта недостаточно изучен, из учебной литературы нам известны только два учебника авторов О.Н. Степановой и С. В. Алексева, в свою очередь на

организованные формы занятий накопленный практический опыт и теоретические знания в области классического маркетинга необходимо адаптировать к потребностям физкультурно-спортивных организаций, потому что происходит создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов, обеспечение спортсменам и тренерам необходимых для тренировок, содействие в достижении высоких результатов, а также для укрепления здоровья граждан и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Особенностями рынка сферы физической культуры и спорта являются:

- Высокая динамичность рыночных процессов (изменчивый спрос на услугу и динамика предложений)
- Территориальная сегментация и локальный характер рынка услуг (характеристики территории, целевая аудитория)
- Работа персонала (рынок услуг в сфере физической культуры и спорта подразумевает тесный контакт производителя и потребителя)

Высокая степень разнообразия физкультурно-спортивных услуг обусловлена индивидуализацией спроса. Классифицировать услуги отрасли «физическая культура и спорт» можно по ряду критериев:

- Степень материальности. Например, ремонт и прокат спортивного инвентаря.
- Стоимостные характеристики. Платные услуги (оплачиваемые населением), бесплатные (оплачиваемые из федерального, регионального, муниципального бюджета), негосударственные источники финансирования (спонсорство, взносы предприятия), частично оплачиваемые (льготы).
- Параметры качества. Уровень качества может быть оценен по представленным документам.
- Параметры ассортимента (целевая направленность, степень соответствия запросам потребителей)
- Целевая направленность. Формирование большого количества разнообразных групп услуг физической культуры и спорта. Например, услуги направленные на обучение двигательных действий, формирование фигуры, организацию активного отдыха.
- Широта ассортимента (профиль подготовки – виды спорта, сезонность, критерий включенности в программу Олимпийских игр; направления физической культуры – базовая и фоновая физическая культура, профессионально-прикладная и т.д.).
- Глубина ассортимента – уровень предполагаемых спортивных достижений (предварительная подготовка, базовый спорт, спорт высших достижений).
- Форма оказания услуг (урочная и внеурочная, организованные и самостоятельные, индивидуальные, групповые) [1].

В структуре маркетинга Физической культуры и спорта выделяется следующие направления:

1. Производство и реализация тренажеров и оборудования.
2. Маркетинг потребительских товаров (спортивная одежда, обувь).
3. Маркетинг услуг (занятия Физической культурой и спортом, массаж, ЛФК, туризм и т.д.).
4. Маркетинг в сфере спорта высших достижений (спортивные мероприятия, зрелища, агентские отношения).

Целью маркетинга физической культуры и спорта является удовлетворение потребностей населения в выбранном сегменте рынка, обеспечение роста объемов продаж и прибыли (для коммерческих физкультурно-спортивных организаций) и популяризация вида спорта, увеличение количества занимающихся и рост спортивных результатов (для коммерческих и некоммерческих организаций). Чтобы достичь этих целей организациям прежде всего нужно анализировать рынок, выявлять потребности потребителей, разрабатывать услуги, соответствующие требованиям рынка, осуществлять их продвижение на рынке, анализировать реакцию рынка. Данный комплекс задач осуществляется циклично при постоянном мониторинге рынка и потенциала организации.

Руководство организации, деятельность которой нацелена на эффективность в длительной перспективе, должно акцентировать внимание на маркетинговой деятельности. Маркетинг должен стать неотъемлемым элементом системы управления организацией.

Таким образом, вопрос разработки методических работ по организации маркетинговой деятельности в сфере физической культуры и спорта является достаточно актуальной в силу отсутствия таких работ в противовес высокой потребности в них.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Маркетинг», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – Электрон. Текстовые данные. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 647 с. – 978-5-238-02624-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34512/html>
2. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций. Часть I [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.Н. Степанова. – Электрон. Текстовые данные. – М. : Прометей, 2012. – 224 с. – 978-5-7042-2363-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26940.html>

КОММЕРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ МКУ ДО ИР ДЮСШ)

С.В. Боровских, Е. П. Кузьменко В.В. Якушева

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

В настоящее время большинство бюджетных спортивных школ сталкиваются с такой проблемой как недостаточное финансирование, мы предлагаем решение данной проблемы посредством организации коммерческой деятельности. Согласно Гражданскому кодексу РФ и Закону РФ «О некоммерческих организациях», как некоммерческие организации, данные учреждения могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых они созданы.

Внебюджетная деятельность является дополнительным источником средств для обеспечения образовательного процесса, развития материально-технической базы ДЮСШ, и позволит увеличить процент охвата населения занимающимся физической культурой и спортом разных возрастных категорий.

	Казенные	Бюджетные и Автономные
	учреждения	
Осуществление приносящей доход деятельности распоряжение полученными от нее средствами	доходы, полученные от указанной деятельности, поступают в соответствующий бюджет бюджетной системы РФ (п. 3 ст. 161 БК РФ)	доходы, полученные от такой деятельности и приобретенное за счет этих доходов имущество, поступают в распоряжение учреждения (п.п. 2, 3 ст. 298 ГК РФ, п. 4 ст. 9.2 Закона № 7-ФЗ)

Однако платные услуги, предоставляемые государственными и муниципальными образовательными учреждениями, не могут быть оказаны вместо деятельности, финансируемой за счет средств бюджета (п. 9 ст. 41 и п. 3 ст. 45 Закона РФ «Об образовании»),

Внебюджетные средства могут поступать в образовательные учреждения физической культуры различными путями:

- за счет предоставления платных услуг;
- от спонсоров и благотворительности физических и юридических лиц;
- от сдачи помещений и оборудования в аренду;
- от реализации произведенных товаров, работ, продуктов интеллектуальной собственности, услуг;

Основу механизма финансового обеспечения казенных учреждений составляет сметное финансирование, то есть финансирование за счет средств соответствующего бюджета на основании бюджетной сметы. Предоставление субсидий казенным учреждениям запрещено.

Основным источником получения внебюджетных средств для ДЮСШ является тренировочная и образовательная деятельность. Эта деятельность связана с реализацией дополнительных тренировочных и образовательных программ сверх муниципального заказа. Однако подобные учреждения обладают еще и материальным, и финансовым, и интеллектуальным потенциалами, которые можно использовать в целях организации деятельности по привлечению внебюджетных средств. Обладание производственными мощностями, оборудованием, помещениями позволяет оказывать широкий спектр услуг, сдавать в аренду помещения и оборудование. Любая доходная деятельность учреждения подлежит налогообложению по налогу на добавленную стоимость и налогу на прибыль.

Мы рассмотрим процесс организации коммерческой деятельности на примере Муниципального Казённого Учреждения Дополнительного Образования Иркутского Района Детская Юношеская спортивная школа (МКУ ДО ИР ДЮСШ), а именно на примере Большереченского отделения.

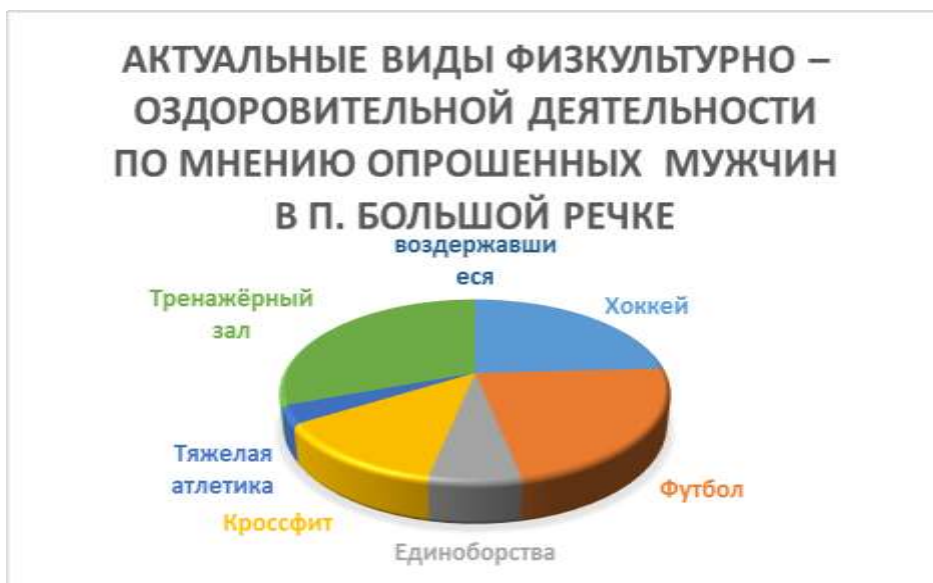
Проанализировали занятость тренеров-преподавателей и помещений для занятий, и выявили, что помещения в утреннее время (с 9:00 до 14:30) пустует. Это время будет актуальным для мамочек, которые с утра уводят ребенка в школу. В вечернее время помещения также пустует (с 18:30 до 22:00). У тренеров-преподавателей также не полная занятость дня. Ни у одного тренера-преподавателя неделя не загружена полностью. Они могли бы заниматься предпринимательской деятельностью без нарушения трудового законодательства.

Такая ситуация приводит к неэффективному использованию ресурсов организации, следовательно, организация коммерческой деятельности является экономически обоснованной.

В уставе данной организации сказано, что образовательную деятельность имеют право оказывать детям от 6 до 18 лет. Взрослое население в Большой речке не вовлечено в занятие спортом.

Мы провели анализ потенциального спроса на услуги физической культуры и спорта путем анкетирования жителей п. Большая Речка. В опросе приняло участие 74 женщины и 31 мужчины.

Мы выявили, что большинство (70%) опрошенных готовы заниматься систематически и организованно разными физкультурно-оздоровительными видами деятельности. Проанализировав результаты опроса более подробно, мы заметили следующую закономерность: женщины готовы заниматься такой



деятельностью как: кроссфит, пилатас, йогой, степ-аэробика, волейбол, скандинавская ходьба. Мужчины проявили инициативу заниматься такой двигательной активностью как: кроссфит, занятия в тренажерном зале, единоборства, тяжелая атлетика, гиря, футбол хоккей.

По результатам опроса мы выявили, что большинство опрошенных женщин проявили инициативу, занимаются волейболом, но, к сожалению, материально техническая база МКУ ДО ИР ДЮСШ не позволяет заниматься волейболом круглогодично, а только в летний период. На втором месте у женщин оказалась степ-аэробика и тренажерный зал, так же, как и у мужчин, только у мужчин данный вид услуги - на первом месте. Оказание данной услуги

на базе изучаемой нами ДЮСШ вполне обеспечено как материально технической базой, так и квалификацией персонала.

Мы можем сделать вывод о том, что оказание платных физкультурных оздоровительных услуг ДЮСШ в рамках Большереченского отделения актуально и экономически перспективно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 12.01.1996 N 7-ФЗ (ред. от 09.03.2016) "О некоммерческих организациях.
2. Закон РФ (ст. 45 и 47) от 10.07.92 № 32661 «Об образовании» (п. 9 ст. 41 и п. 3 ст. 45 Закона РФ «Об образовании»).
3. Постановление Правительства РФ от 05.07.01 № 505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
4. Налоговый кодекс РФ 1 ст. 145
5. Институт профессиональных Бухгалтеров и аудиторов России [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://www.ipbr.org/about/ccc/committees/accounting-state/proceedings/13-06-30-1/>

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

С.В. Боровских, В.В. Якушева

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

Сфера физической культуры и спорта по большей степени (около 70%) состоит из частных и бюджетных организаций, оказывающих спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги [4]. По данным исследований аналитиков холдинга «РБК» рынок физкультурно-спортивных услуг последние 7 лет рос ежегодно примерно на 19%, однако имеет тенденцию снижения темпов роста в 2015-2017 годах до 11% в среднем [3]. Анализируя эти данные, можно сделать вывод о том, что с ростом рынка растет и конкурентная среда на нем, следовательно, организациям необходимо акцентировать внимание на конкурентных преимуществах, непрерывно учитывая и прогнозируя потребительские запросы.

Поскольку спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги в свою очередь относятся к группе социально-культурных услуг (по классификации ГОСТ Р 50646-94. «Услуги населению. Термины и определения») [2] и призваны содействовать сохранению и восстановлению здоровья, духовному, физическому и профессиональному развитию личности, для организаций, их

оказывающих, возникает необходимость борьбы еще и с функциональными конкурентами, поскольку удовлетворение данной потребности возможно также потреблением культурных, туристических, медицинских и др. социокультурных услуг.

Сфера физической культуры и спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений развития, об этом свидетельствует наличие иерархии государственных, региональных и муниципальных органов управления, реализация целевых программ на различных уровнях, а также наличием налоговых и иных преференций для рыночных субъектов в данной сфере. Поскольку сфера физической культуры и спорта является столь важным ориентиром развития государства, для нее осуществляется постоянное совершенствование нормативно-правовой базы, что тоже необходимо учитывать организациям, оказывающим рассматриваемые услуги, т.к. их деятельность не должна противоречить существующему законодательству. Примером этому может служить вступление в действие с 01.05.2018 г. национального стандарта ГОСТ Р 57615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам».

Учитывая вышесказанное, можно говорить об усилении нестабильности на рынке физкультурно-спортивных услуг, необходимости изучения факторов различного рода (политических, макроэкономических, социальных и др.), воздействующих на деятельность физкультурно-спортивной организации в реальном времени и в обозримом будущем, составлении прогнозов на основе этого анализа и планов действий по реагированию на прогнозируемые изменения. Одним из перспективных вариантов решения указанных проблем является реализация стратегического менеджмента в деятельности физкультурно-спортивной организации.

Стратегический менеджмент – это способ достижения организацией поставленных целей, представляющий собой определенный набор управленческих решений и соответствующих мероприятий, ориентированных на развитие организации в долгосрочной перспективе на основании гибкого и обоснованного реагирования на изменения в среде, окружающей организацию.

Данное определение понятия «стратегический менеджмент» применимо для организаций, осуществляющих свою деятельность в любой отрасли народного хозяйства, отрасль «Физическая культура и спорт» не является исключением. Однако, прежде чем рассматривать особенности и перспективы реализации стратегического менеджмента в физкультурно-спортивных организациях, необходимо произвести обзор его преимуществ и недостатков с позиции практической реализации. Под недостатками в большей степени будем понимать сложности внедрения стратегического менеджмента (табл.1).

Бюджетные физкультурно-спортивные организации зачастую работают только на основании заданий учредителя, зачастую не учитывая реальных потребностей населения, нерационально используя существующие у них

ресурсы, не используя возможности приложения этих ресурсов для развития организации, т.е. не проявляют на рынке никаких конкурентных амбиций.

Таблица 1

Преимущества и недостатки стратегического менеджмента

Преимущества	Недостатки
Формирование конкурентных преимуществ	Стратегический менеджмент не дает четкой картины будущего, требует постоянной системной работы по мониторингу среды и корректировке действий
Повышение качества менеджмента	Сложность процесса и отсутствие общих правил и процедур
Управляемая реакция на изменения	Кардинальное преобразование деятельности организации (реинжиниринг бизнес-процессов) в связи разработкой и внедрением системы стратегического менеджмента
Усиление лояльности организации со стороны сотрудников и контрагентов	Высокие требования к квалификации менеджеров и сотрудников, необходимость непрерывного обучения
Повышение квалификации сотрудников	Высокие затраты времени и ресурсов
Повышение эффективности использования ресурсов организации	Риск ошибок в прогнозировании, планировании и действиях
Формирование условий устойчивого развития организации в долгосрочной перспективе	Высокая стоимость ошибок

Частные физкультурно-спортивные организации в основном представлены малыми предприятиями и индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность в условиях жесткой ограниченности ресурсов. Ограниченность ресурсов, нехватка теоретических знаний и опыта в сфере маркетинга и менеджмента обуславливают их приоритеты в работе - решение текущих задач, текущее же реагирование на изменения и ликвидация уже возникших проблем, т.е. они находятся в постоянном режиме выживания.

Из вышесказанного следует, что существует необходимость повышения эффективности управления и бюджетными, и частными физкультурно-спортивными организациями, а, значит, в их деятельность необходимо внедрять стратегический менеджмент. К этому выводу постепенно приходят и руководители данных организаций.

Бюджетные ФСО предпринимают попытки создания долгосрочных (3-5 лет) типовых программ развития состоящих в большей мере из общих и описательных слов, имеющих в своей структуре раздел «Основные направления стратегических изменений образовательной организации», в котором обозначаются приоритетные направления деятельности с показателями реализации и их планируемыми результатами (без указания количественных показателей, а иногда и без указания сроков достижения), задачи по реализации направлений развития ДЮСШ, формулируются проблемы развития на основании сопоставления позитивных и негативных тенденций преимущественно внутреннего характера (например, слабая материальная база и недостаточное финансирование), что само по себе является признаком нестратегического управления.

Возможно, противоречие заявленных в названии раздела стратегических изменений и проявления в нем признаков нестратегического управления связано с некомпетентностью и несистемными знаниями разработчиков программ развития ДЮСШ в области стратегического менеджмента. Эта проблема может быть решена посредством их профессионального обучения, либо привлечения внешних консультантов для разработки программ развития.

Частные физкультурно-спортивные организации, в подавляющем большинстве своем малые предприятия, не используют инструменты стратегического менеджмента. Управление организациями малого бизнеса часто носит неформальный характер, отсутствуют формализованные системы управления. В условиях роста неопределенности внешней среды, индивидуализации потребительского спроса, ужесточения конкуренции, развития информационных технологий важнейшим фактором развития малого бизнеса в сфере физической культуры и спорта, укрепления его позиций на рынке становится совершенствование системы управления. Исследований, посвященных стратегическому менеджменту в рамках малых предприятий, очень мало. В основном стратегический менеджмент рассматривают применительно к крупным предприятиям. Не утихают споры вокруг проблемы применимости стратегии в малом бизнесе. Некоторые авторы отмечают неуместность применения малыми предприятиями процедур стратегического менеджмента ввиду действия таких факторов как турбулентность среды, компетентность руководства, стадия развития фирмы. Однако отрицать положительное влияние стратегического менеджмента на деятельность малых предприятий невозможно. Умение и способность предпринимателей стратегически мыслить, уровень организации стратегического управления на малых предприятиях становятся одним из важнейших факторов выживания в современных условиях [1].

Таким образом, стратегический менеджмент (при правильном применении) – это эффективный инструмент управления организациями в сфере физической культуры и спорта как для бюджетных, так и для частных физкультурно-спортивных организаций. Развитие экономики открывает новые

возможности и перспективы для физкультурно-спортивных организаций, использование которых невозможно без стратегического менеджмента. Однако, отсутствие необходимых научных разработок, посвященных разработке и внедрению методик стратегического менеджмента в сфере физической культуры и спорта, и практического опыта обуславливают неиспользование такого важного инструмента повышения эффективности деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боровских С.В. Особенности стратегического управления на предприятиях малого бизнеса // Социальные и экономические аспекты развития бизнеса : междунар. науч.-практ. конф. (г. Иркутск, 6 апреля 2010 г.) : материалы / Под ред. Е.А. Волоховой, Н.П. Ружниковой, А.С. Соболева. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2010. – С. 53-56
2. ГОСТ Р 50646-94. «Услуги населению. Термины и определения».
3. РБК: российский рынок фитнес-услуг в 2017 году вырастет на 11%: Имаев, В. Инс. Для тех, кто хочет знать больше о бизнесе [Электронный ресурс] – 28.07.2017 – Режим доступа: <https://incrussia.ru/news/rbc-survey-fitness-market/> - (дата обращения: 30.03.2018).
4. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций. Часть I [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.Н. Степанова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2012. — 224 с. — 978-5-7042-2363-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26940.html>

ЗНАЧЕНИЕ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ОКАЗАНИЯ ПЛАТНЫХ УСЛУГ ПО ПЛАВАНИЮ

А.В. Гирякова, С.В. Боровских

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

Современная система управления подразумевает процесс развития в сфере физической культуры и спорта (далее ФК и С) в нашей стране путем выделения средств такими государственными структурами, как Министерство спорта, территориальными и местными бюджетами. Однако государство не может полностью обеспечить финансирование социально-значимых услуг в полном объеме, ввиду ограниченности бюджетных средств. Полученные средства не позволяют осуществлять полноценную деятельность спортивных организаций, поэтому проблема финансирования спортивных организаций, школ и клубов по сей день является актуальной. Некоммерческим (бюджетным) организациям, цель которых популяризация спорта, приобщение к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ), воспитание высококлассных спортсменов, довольно трудно удается адаптироваться в условиях смешанной экономики (государственное и рыночное регулирование управленческих отношений).

В современных условиях спортивные организации вынуждены активно заниматься предпринимательской деятельностью, а также за счет рекламы деятельностью и поиском спонсорства из-за нехватки выделяющихся средств.

Средства массовой информации (далее СМИ) составляют основу рекламного процесса, и их значение заключается в донесении до нужной аудитории специально созданных маркетинговых сообщений, а также правильно подобранные средства, которые больше всего подходят выбранного сегмента рынка.

Организации в сфере ФК и С зарабатывают достаточно большие средства путем рекламирования и продвижения того или иного товара/услуги. Для реализации продвижения товара или услуги используются такие средства как:

- Рекламные постеры, брошюры, буклеты, а также баннеры.
- Размещение объявлений в спортивных газетах, журналах, интернет-сайтах, а также в спортивных новостях по телевидению.
- Участие известных спортсменов в рекламных передачах, фильмах и видеоклипах.
- Изображение известных спортсменов и спортивной символики на товарах (спортивной форме) или их упаковке.
- Распространение информации о спонсорской помощи спортивным организациям, содействии в проведении и организации спортивных мероприятий [2].

Посредством рекламы выражают интересы и потребности разного контингента: социальные группы, отдельные личности и т.д. Характер информации, посылаемой аудитории, определяет её связь с действительностью и направлениями социальных явлений. Поэтому, рекламная деятельность не просто информирует и передает маркетинговые сообщения, она продвигает и пропагандирует определенные идеи и взгляды, являясь участником социального управления. Формировать социальное мнение и убеждения – основная задача рекламы, которая подталкивает и оказывает влияние на человека во время принятия решений и определенных действий для удовлетворения потребности.

Стоит отметить, что СМИ выполняют информативную роль путем внедрение интегрированной стратегии коммуникации в рекламе, суть которой состоит в том, чтобы выявить и понять процесс правильного сочетания эффективных средств рекламы и стимулирования сбыта услуг; различия видов рекламных коммуникаций, связанных с продвижением, будут ли согласованы с позиционированием организаций с помощью их синергетического взаимодействия; а также поиск маркетинговых каналов для достижения покупателей, обеспечивая возможность увеличить скорость принятия решений в пользу определенной организации. В процессе функционирования рекламной деятельности возникает двусторонняя связь между маркетологом и сегментом рынка, через которую удовлетворяются информационные запросы общества.

Деятельность рекламы в сфере ФК и С направлена на повышение популяризации продукции или услуги, спортивной организации или клуба, массового спортивно-оздоровительного или зрелищного мероприятия, а также личности профессиональных спортсменов. То есть рекламная деятельность выявляет и создает идеальный образ и имидж для товара/услуги или спортивного клуба [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что рекламную деятельность можно рассматривать в качестве инструмента для осуществления наиболее важных видов деятельности в области маркетинга в физической культуре и спорте, а именно:

- пропаганду ЗОЖ и занятий ФК и С;
- создание положительного образа спортивной организаций и клубов;
- достижение популяризации спонсоров;
- стимуляция реализации атрибутики;
- максимизация представления в СМИ спортивных мероприятий, спортсменов и спонсоров;
- поддержание тесных связей с общественностью, властями и партнерами;
- развитие специальных предложений.

Рекламная деятельность в маркетинге и, непосредственно, отдельного вида спорта является важной составляющей современной развивающейся спортивной организации и клуба. Для специалиста по маркетингу немаловажно понимать и контролировать природу действий СМИ и связей с ними. Актуальность рекламы не вызывает сомнения в современном обществе, так как она выполняет важную функцию в развитии и поддержании рыночной экономики и является её неотъемлемой частью [1]. Если спортивная организация лишится такой эффективной и значимой связи с потребителем, каковой выступает реклама, то она перестанет вкладывать средства и ресурсы в совершенствование, развитие сферы ФК и С, а также создание новых направлений в данной области. Однако от обычного информационного сообщения реклама имеет отличительную черту – заинтересованность в конечном результате. То есть изучение информации как таковой, а именно выявление и постановка определённой и конкретной цели – увеличить спрос на товар или услугу конкретной спортивной организации.

Какой бы реклама не была (положительной или отрицательной) нельзя забывать, она не может существовать сама по себе. Реклама в первую очередь выступает инструментом стимулирования рынка за счёт различных индивидуальных свойств услуг. А именно каковы характеристики и особенности услуги/товара – то и находит отражение в рекламе, ведь предоставляя возможность посредством сообщения об услуге потенциальному потребителю, у него появляется возможность стать её обладателем. Причём важным фактором является то, чтобы потребитель предпочел данную услугу всем другим имеющимся в этой же области, поэтому очень важно подбирать правильные способы реализации рекламной деятельности.

Основу рекламы составляет информация, которая направляет и подталкивает потребителя на принятие решения, в лице средств массовой информации. Реклама в СМИ способствует развитию массового рынка сбыта товаров и услуг, и, в конечном счёте, вложения предпринимателей в производство становятся оправданными.

В современном мире, век информационного прогресса, особенно важно подобрать настолько правильную и хорошую рекламу, чтобы она не вызывала отторжения у потенциального покупателя, так как от переизбытка разной информации человек, как правило, старается всё чаще не обращать внимание на рекламу.

В нашем регионе реклама в индустрии ФК и С практически отсутствует, за исключением сферы фитнеса. Если же рассматривать конкретные направления по видам спорта реклама практически не используется, а если и применяется, то она неэффективна и не вызывает большего спроса на услуги.

Рассмотрим данное явление на примере плавания в городе Иркутске. В нашем городе около 29 крытых бассейнов и 29 организаций, которые предоставляют услуги по плаванию разному контингенту общества начиная с плавания для грудничков и заканчивая воспитанием спортсменов высокого класса. Из этих бассейнов 11 занимается обучением плаванию детей преимущественно дошкольного и младше школьного возраста; около 8 фитнес центров с бассейнами, как для детей различного возраста, так и для взрослых; 7 организаций. В их числе несколько ДЮСШ, Дворец Спорта, ГУОР, специализирующиеся на спортивном плавании, и оказывают параллельно в меньшей степени дополнительные платные услуги; и единственная СШОР, которая специализируется на воспитании олимпийского резерва Российской Федерации. Стоит отметить, что Региональная Общественная Организация Федерация плавания Иркутской области (РОО ФПИО) довольно недавно открыла свой клуб по плаванию как для детей, так и для взрослых на коммерческой основе. Исходя и выше сказанного, можно сделать вывод о том, что спрос на услуги по плаванию возрастает, но не все организации способны его удовлетворять в полной мере, во многих спортивных школах количество мест ограничено из-за нехватки тренерского персонала (их квалификации и специализации). Так многие опытные тренеры и инструкторы, после реформы в законодательстве – изменение требований к образованию специалистов в сфере ФК и С ужесточились, и не все способны вести свою тренерскую практику так, как это было раньше, но и не всех молодых специалистов удовлетворяет мысль о перспективе стать тренером по объективным причинам:

- недостаточно опыта;
- не все способны реализовывать свои знания на практике, а также искать новые способы и методы;
- не все работодатели могут взять для работы, в первую очередь с детьми, молодых и неопытных тренеров;

- не все готовы вообще работать по окончании высшего учебного заведения, не говоря о том, чтобы работать много, иначе заработная плата будет очень низкой.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что плавание в нашем регионе с каждым годом набирает всё большую популярность. Но к сожалению, как таковая реклама по плаванию отсутствует, а значит для развивающейся активно сферы деятельности, она особенно важна как средство реализации основных функций (информативной, психологической, стимулирующей) для дальнейшего роста и развития данного направления, а главное реклама для привлечения новых молодых и амбициозных специалистов тоже неэффективна.

Лишь у 5 организаций осуществляет информативную деятельность интернет-сайт, у одной из которых последняя информация размещалась 2013 году. У остальных организаций указан лишь адрес в сети Интернет, а основная информация об услугах находится непосредственно лишь в самих бассейнах. Это и показывает значимость и актуальность проблемы по сей день, а именно важность значения рекламной деятельности в сфере услуг по плаванию, поэтому очень важно для каждого сегмента подобрать именно тот уровень, на котором будет информация доходить до своего потребителя. А для того, чтобы она эффективно влияла на выбор в сторону той или иной организации необходимо изначально сформировать через рекламу потребность и необходимость в плавании, *зачем и для чего* нужна, как услуга для человека.

Плавание – уникальный вид спорта, благодаря которому человек взаимодействует со стихией воды, где человек не подвергается гравитационным силам. Поэтому плавание широко применяется как средство оздоровления и рекреации (укрепление иммунитета и профилактика против многих заболеваний). И вообще плавание как вид спорта довольно изящен и эстетичен, и самое главное, умение и наличие навыка плавания необходимо в жизнедеятельности человека.

Для того, чтобы правильно использовать рекламу, после определения её назначения и целей, необходимо прежде всего выявить уровни её доступности и значимости для каждого сегмента рынка:

- плавание для грудничков (дети до 1 года);
- оздоровительное плавание для дошкольного и младше школьного возраста детей;
- оздоровительное плавание для среднего и старшего школьного возраста;
- спортивное плавание от 7 до 18 лет;
- оздоровительное плавание для взрослых;
- оздоровительное плавание для пожилого возраста;

Для каждого из этих сегментов будет использоваться разные средства распространения информации. Так для пожилого возраста актуальны такие средства, как радио, ТВ, газеты; для молодых родителей – это ТВ, социальные сети, газеты в сети Интернет; для детей и подростков – это реклама на

массовых физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках), социальные сети, реклама на детских телевизионных каналах, а также в самих общеобразовательных школах.

Сама же реклама должна соответствовать возрасту потребителя по содержанию и внешнему виду, например, для детей она должна быть более яркой и красочной с использованием визуальных средств восприятия; для взрослых людей и пожилых реклама должна четко и лаконично излагать суть оказываемых услуг по плаванию [3].

Таким образом данная ниша в нашем регионе не до конца использует свой потенциал и с дальнейшим развитием индустрии плавания необходимо, также уделять внимание правильной и позитивной рекламе для привлечения больших слоев населения и приобщения их к здоровому образу жизни, профилактики заболеваемости в регионе и культурной занятости населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данченко, Л. А. Маркетинг. Учебник и практикум : учебник для бакалавров / под ред. Л. А. Данченко. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 486 с. — Серия : Бакалавр. Базовый курс.
2. Коцюба, А. В. Реклама в сфере физической культуры и спорта / [Электронный ресурс]/ А.В. Коцюба.- Электрон. текстовые данные.- Москва.: 2010. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-184760.html>
3. Успенский, И. В. Интернет-маркетинг: учебник.- СПб.: Изд-во СПГУЭиФ, 2003. / [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.aup.ru/books/m80/>

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ МЕНЕДЖЕР?

И.С. Загородникова, С.В. Боровских

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 происходит быстрое и стремительное развитие в сфере управления и экономики, которое вызывает потребность в подготовке специалистов-профессионалов, играющих важную роль в повышении эффективности управления организациями (или менеджеров). Менеджер (в переводе с англ. manage — управлять) - специалист в процессе планирования, приведения в действие и контроля организации с тем, чтобы достичь координации человеческих и материальных ресурсов, необходимых для достижения поставленных задач [1]. В развитии экономики большое значение имеет развитие малого бизнеса. Предприниматель берет на себя обязанности менеджера, зачастую не являясь профессионалом в деле управления. Как

следствие, совершается множество управленческих ошибок, порой элементарных. Каким талантливым бизнесменом вы бы не были, вы не сможете полноценно развить свой бизнес в одиночку. Для этого нужна команда: грамотная, умная, творческая, целеустремленная. Чтобы руководить малым предприятием, недостаточно быть просто предпринимателем, нужно знать законы, по которым оно развивается, а так же разбираться в тонкостях менеджмента. «Менеджмент – это методы и тактика управления предприятием, процесс планирования и организации, умение добиваться поставленных целей, используя при этом труд, интеллект, мотивы поведения других людей». [2] Менеджмент - это искусство управлением людьми, для менеджера важен талант и любовь к своей работе.

Итак, кто такой менеджер? Менеджер является должностным лицом фирмы, компании, в которой он работает. Это человек, который управляет определенными ресурсами для организации с целью эффективного и планомерного решения организационных целей. Ключевое слово – это управление ресурсами, для чего нужно ими управлять? Для того чтобы достичь целей организации, компании, группы или команды. Менеджер должен выбирать правильные (рациональные) цели, то есть такие, которые используют наименьшее количество ресурсов для достижения наибольшего результата в долгосрочной перспективе.

Кроме того, менеджер ежедневно выполняет разнообразную работу и реализует около 10 ролей. Набор функций и ролей меняется в зависимости от сложившейся управленческой ситуации. Межличностные роли охватывают сферу взаимоотношения с людьми: роль главного руководителя, роль лидера, роль связующего звена. Они особо важны для менеджеров высшего звена, для организации большого количества подчиненных, для поддержания своей статусности в организации. Менеджер - это наставник. В менеджменте нужно стремиться к тому, чтобы видеть, слышать, наблюдать за работой и анализировать выполненную работу. Информационные роли в менеджменте нужны для связи организации с окружающей средой и так же непременно важны для руководителя высшего и среднего звена: роль наблюдателя, роль проводника и роль оратора. Роли, связанные с приемом решений, могут принять на себя, в зависимости от структуры организации, как управляющие высшего звена, так и те, кто работают на низшем уровне управления и имеют в подчинении всего пару человек. Роль предпринимателя предписывает менеджеру быть ответственным за инновационный подход в решении поставленных задач, разрабатывать новые проекты и всегда иметь множество идей в голове. Менеджер в роли участника переговоров представляет организацию во всех значимых деловых встречах. Роль распределителя ресурсов заключается в разработке стратегии, направленной на то что бы ресурсы и способности предприятия соответствовали возможностям, возникающим в окружающей среде. Роль «пожарного» обязывает

урегулировать различные споры и недоразумения, возникающие на производстве.

А также менеджер должен обладать и соответствующими личными качествами. Он должен быть харизматичным. Харизматичность – это качество, которое позволяет человеку вести за собой людей. Естественное умение одного человека направлять за собой других дается от природы. Такому человеку верят без сомнений, подчиняются без принуждения. За ним готовы идти, даже не слишком задумываясь – куда? Харизматичный человек может убедить другого человека, чтобы он принял твою идею, согласился с тобой и пошел за тобой.

Еще одно качество, которое должно быть в менеджере - это интеллект. Интеллект - умение думать, анализировать, использовать знания. Однако у него есть еще одна грань – креативность, которая обозначает способность к нестандартным решениям. Последнее весьма существенно для менеджера.

Эмоциональная устойчивость – это способность воспринимать динамичную эмоциональную нагрузку без заметного изменения качества своей деятельности. Эмоциональная устойчивость обычно сопровождается уравновешенностью и стрессоустойчивостью. Это позволяет человеку не терять самообладания в самых сложных ситуациях. Никакие отрицательные явления не могут их вывести из себя, лишит рассудка, значительно снизить продуктивность их умственной и практической деятельности.

Так же менеджер должен уметь поддержать любую деловую беседу: переговоры, встречи с другими менеджерами и владельцами фирм и т.д. Залогом благоприятного делового общения является взаимная доброжелательность участников. Для этого менеджер должен обладать знанием некоторых психологических приемов для расположения к себе партнеров по беседе или переговорам. Успешный менеджер умеет внушить партнеру ощущение его собственной значимости, проявить внимание к его проблемам и делам. Это один из наиболее важных факторов успеха во взаимоотношениях деловых людей, гарантирующий успешное начинание совместных проектов или окончание сделок. Посредством вежливого и продуманного делового общения, менеджер завоевывает себе хорошую репутацию, помогая тем самым развитию и продвижению организации в которой он работает. Не стоит пренебрегать предложениями по обмену опыта (работе или обучении) в других городах и странах. Это поможет даже состоявшемуся управленцу открыть в себе какие-то новые стороны личности и характера, узнать множество практических приемы ведения бизнеса и получить бесценный опыт в коммуникациях с людьми. На данный момент в менеджменте это является приоритетным направлением для формирования профессиональных компетенций менеджера.

Все вышесказанное дает нам возможность сделать вывод, что в условия становления эффективного менеджера входит: достойное образование; большой опыт общения и работы с людьми, как в своей стране, так и за рубежом; психологический подход к решению проблем; уверенность в себе и

своих планах; умение прогнозировать и анализировать ситуации. Успешный менеджер должен развивать свое логическое мышление, быть ответственным за принятые решения. Ведь часто недостаточно иметь только лишь холодный разум и интеллект, необходимо обладать человеческими качествами и находить индивидуальный подход к каждому своему работнику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боровских И.В. Основы менеджмента: Курс лекций для студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» со специализацией «Менеджмент физической культуры и спорта». – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. – 120 с.

2. Боровских И.В. Практический менеджмент. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Профиль подготовки «Спортивный менеджмент» / И.В. Боровских. М.: Издательство «Перо», 2015.- 164 с.

ПРИМЕНИМОСТЬ ПОЛОЖЕНИЙ НАУЧНЫХ ШКОЛ МЕНЕДЖМЕНТА В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

К.В. Киселева, А.А. Шевцова, С.В. Боровских

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

Несмотря на то, что управление используется человеком с давних пор, управление, как научная дисциплина существует относительно недавно. С постепенным развитием экономики, с новыми открытиями в математике, инженерных науках, психологии и социологии и прорывами в научно-техническом прогрессе люди ставили цель найти научный подход к управлению в организации. По мере роста предприятий и развития рынка ставились задачи поиска путей повышения эффективности хозяйственной деятельности, возникали новые подходы к управлению организацией, которые внесли немаловажный вклад в развитие управленческой науки. С 1885 года создавались научные школы менеджмента, которые искали научный подход к управлению организацией и решали проблемы рационализации производства. Начиная с 1904 года по настоящее время сформировались следующие научные школы:

1. Школа научного управления.
2. Административная (классическая) школа.
3. Школа человеческих отношений.
4. Школа поведенческих наук.

5. Школа науки управления.

У каждой из школ был свой взгляд на проблемы управления, в связи с чем разрабатывались принципы, призванные улучшить процесс управления организацией в той или иной его составляющей.

Рассмотрим каждую школу по отдельности, выделим направленность работ каждой и определим применимость идей школ в управлении физкультурно-спортивными организациями в настоящее время.

Возникновение управленческой науки считается заслугой Фредерика Тейлора (1856-1915 гг.). Основатель школы научного менеджмента, Ф.Тейлор, вместе с другими исследователями, положил начало изучению средств и способов руководства организацией. Школа научного управления основана на подходе, в котором все внимание сосредоточено на систематизированном управлении производством и повышении его эффективности посредством усовершенствования операций ручного труда. Тейлор занимался анализом содержания работ и определения основных факторов, влияющих на их результат, введением функционального управления, а также разрабатывал методологические основы нормирования труда, изучал способы обучения, подбора и расстановки персонала на производстве и его денежного стимулирования. Другими сторонниками идей школы научного управления являются Ф. и Л. Гилберты, Г. Гантт, Вебер, Г. Эмерсон, Г. Форд, Г. Грант, О.А. Ерманский. Супруги Френк и Лили Гилбрет изучали влияние утомления рабочих на результаты производственной деятельности, Г.Гантт занимался разработкой графиков выполнения работ, Г.Эмерсон разработал методику достижения максимальной эффективности производства. Благодаря Тейлору и его последователям впервые управление начало признаваться отдельной областью науки исследований.

В настоящее время в управлении физкультурно-спортивными организациями находят отражение такие идеи, как в нормирование и стимулирование труда работников с целью повешения производительности, специализированное разделение труда и подбор специалистов, методик, материалов, рациональное размещение материально-технических средств и оптимальная организация рабочего пространства и т.д.

Административная (классическая) школа управления (1920-1950гг.) Главной задачей представителей классической школы стоял поиск такого эффективного подхода, который можно применить к работе всей организации. Можно сказать, что они искали универсальные подходы или принципы, при использовании которых любая организация придет к исполнению поставленных целей. Принципы школы затрагивали рационализацию системы управления и создание структуры организации и управления рабочей силой. Яркими представителями административной системы являются такие личности, как: Анри Файоль, Линдолл Урвик, Макс Вебер, Генри Форд и др. Основателем данной школы является Анри Файоль, который разработал 14 принципов, применимых к любой организации для рационального управления и

достижения поставленных. По мнению Файоля, управление состоит из влияющих друг на друга процессов, таких как предсказание, планирование, организация, контроль, распорядительство, координирование и контроль.

Теоретические положения и идеи Файоля и его последователей используются в настоящее время в управлении физкультурно-спортивными организациями, так как многие из 14 принципов управления практически применимы и полезны несмотря на то, что со времени их введения прошло много лет. Современные физкультурно-спортивные организации используют в своем управлении такие идеи школы административного управления, как: рационализация структуры управления и организации, сбалансированность делегирования полномочий и ответственности, дисциплинированность и инициативность работников, а также формирование корпоративного духа.

Школа человеческих отношений (1930-1950 гг.) в отличие от классической и научной школ, рассматривала как основной фактор эффективности организации человеческие отношения. Возможно, одной из причин того, что подходы классической и научной школ ограничивались рассмотрением таких аспектов, как оплата труда, стимулирование и функциональные отношения являлось то, что в те времена психология, как наука, не была достаточно развита. Вследствие этого школа человеческих отношений была создана в ответ на недостатки классического и научных подходов. Представители данного движения: Мери Паркер Фоллет, Элтон Мэйо и Чарльз Барнард. Центральным аспектом данного подхода являются исследование человеческих отношений. Э.Мэйо провел Хотторнский эксперимент, в ходе которого установил, что не только материальное стимулирование рабочих способно повышать производительность труда. По результатам исследования Мэйо сделал вывод, что производительность труда увеличивается в ходе взаимодействия рабочих друг с другом. Другими словами, влияние коллег по производству способно превзойти влияние усилий руководителя. Также он высказал предположение, что, если руководитель предоставит достойные условия труда и проявит заботу о подчинённых, это приведет к повышению производительности.

Школа поведенческих наук (1950–1960-е годы) исследует поведение людей, методы налаживания межличностных отношений, проблемы власти и авторитетов. Основной целью данного подхода является увеличение эффективности функционирования организации за счет повышения эффективности использования ее человеческих ресурсов. Представители данной школы использовали приемы управления межличностными отношениями для повышения удовлетворенности работой и производительности труда, также применяли различные подходы для максимального раскрытия потенциала каждого работника. Для достижения эффективности в управлении организацией необходимо, по мнению представителей данного направления, научиться управлять поведением людей, как членов данной организации. Р. Лайкерт, Д. Макгрегор, А. Маслоу, Ф.

Херцберг - представители данного направления. Они изучали различные аспекты социального взаимодействия, мотивации, характера власти и авторитета, лидерства, организационной структуры, коммуникации в организации, изменения содержания работы и качества трудовой жизни.

Если рассматривать менеджмент в спортивной команде с позиции школ человеческих отношений и поведенческих наук, то главным звеном в успехе коллектива является психологическая подготовка спортсменов, которые должны ощущать себя единым коллективом, сообща готовым «свернуть горы». В истории спорта имеется немало примеров, когда мотивация помогала спортсменам одерживать победы над более сильными, превосходящими их по классу соперниками. В управлении физкультурно-спортивной организацией идеи данных школ незаменимы, поскольку, только сформировав сплоченный, высокомотивированный коллектив, организация имеет шансы эффективно развиваться в долгосрочной перспективе в динамичной внешней среде.

Школа науки управления (1950-н.в.) столкнулась с усложнением связей, операций, и зависимостей в управленческих операциях, а также внешней среды, за счет появления конкуренции и соперничества. Крупнейшие корпорации мира стремились найти такой подход к управлению, при котором организация могла быстро реагировать на динамически развивающуюся внешнюю среду, но при этом сохранять сложную структуру управления. Все эти факторы вынуждали искать новый подход к управлению. Представители школы наук управления считают, что проблемы, которые возникают в бизнес-процессах, стоит решать путем применения методов научного исследования к операционным проблемам организации. При решении задач управления целесообразно исследовать операции и математические модели, применять экономико-математические методы, теорию исследования операций, статистику и кибернетику. Представителями этой школы являются: Л.В. Канторович В.В. Новожилов, Л. Берталанфи, Р. Акофф, А. Гольдбергер и др.

На данный момент количественные методы управления получают новое развитие в связи с широким использованием компьютеров, компьютерных программ, интернета. Появляются математические модели возрастающей сложности, которые в большей мере приближаются к реальности и, следовательно, являются наиболее точными.

В управлении физкультурно-спортивной организацией большое значение имеет точность и достоверность информации, используемой при принятии решений. Существующие программные продукты позволяют руководителю не только использовать необходимые данные в нужной детализации, но и моделируют саму управленческую ситуацию, следовательно, позволяют выбрать наилучшее из правильных управленческих решений.

Проанализировав положения всех научных школ менеджмента, их подходы и принципы управления организацией, можно сказать, что они полностью применимы в управлении физкультурно-спортивной организацией. Однако, хочется отметить, что для эффективного управления организацией ни

один подход не подойдет по отдельности, потому что каждая школа рассматривает отдельные аспекты управления. Все принципы и методы необходимо применять комплексно в зависимости от сложившейся управленческой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Научные школы менеджмента. Представители школы научного менеджмента. / [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://fb.ru/article/187816/nauchnyie-shkolyi-menedjmenta-predstaviteli-shkolyi-nauchnogo-menedjmenta>
2. Основные школы управления. / [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/ekonomika-firmy/osnovnye-shkoly-upravleniya.html>
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта/ [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Починкин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57795.html>.
4. Мескон А. Основы менеджмента: пер.с англ. / А. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. - Москва: Дело, 1992. - с.702

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

Материалы XI Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, г. Иркутск, 20 апреля 2018 г.

Отв. редакторы:

*Воробьева Елена Владимировна,
Богданович Наталья Генриховна
Киселева Ирина Николаевна*

Полный текст издания доступен на сайте:
<http://www.ifrgufk.ru/>

Иркутский филиал РГУФКСМиТ
664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267
Тел/факс: 8 (3952) 35-38-12