

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 XII Областной
научно-практической конференции
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых
(19 апреля 2019 г.)*

г. Иркутск, 2019

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 XII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (19 апреля 2019 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 354 с.

В сборнике представлены материалы XII-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 НИР, к.псх.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

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

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

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

<i>Авдеев А.Д.</i> Тэг-регби в школе	13
<i>Агеенко В.Б., Воробьева Е.В.</i> К проблеме силовой подготовки пловцов на современном этапе	16
<i>Булычева Н.А.</i> Оценка знаний правил выполнения утренней гигиенической гимнастики у населения разных возрастов	18
<i>Глазова Е.В., Черкашин А.В.</i> Скандинавская ходьба как эффективный вид физической активности в системе здорового образа жизни	20
<i>Гончарук С.В., Вырыпаев А.Н.</i> Учебно-полевые сборы как средство военно-патриотического воспитания и подготовки юношей ГБПОУ ИО «ИРКПО» к службе в армии	22
<i>Гузаревич И.М., Вольский Д.И.</i> Динамика физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов БРГУ им. А.С. Пушкина	26
<i>Елизаров А. Н., Холин Г.В., Ершов С.В.</i> Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционных методов и современных информационных технологий	30
<i>Киреев А.В., Большакова Т.А., Большаков В.В.</i> Повышение физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву	32
<i>Лукьянов А.А., Воробьева Е.В.</i> Методика развития двигательной чувствительности с помощью контрастного метода у юных футболистов на спортивно-	36

оздоровительном этапе подготовки

- Никитина К.В., Струганов С.М.** 40
Формирование и развитие умственной деятельности обучающихся во время проведения учебных занятий с использованием физических упражнений
- Поспелова П. В., Смирнова Л. Г.** 45
Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов в вузе с использованием музыки и танцевальных направлений
- Серёдкина Т.Л, Смирнова Л.Г** 48
Влияние плоскостопия на физическое воспитание детей
- Стреж Н. В., Большакова Т. А.** 52
Применение фитнеса для коррекции массы тела женщин 25-30 лет, занимающихся в фитнес - клубе
- Трухина Е.В., Трухина А.В.** 55
Особенности и проблемы развития детского спорта на примере кёрлинга в Иркутской области
- Ураков Д.А., Олейник И.А., Белоногов Д.А., Ацута А.Д.** 59
Видеоигры и физическая активность
- Фролов Е.В., Николаев А.Г.** 61
Методические особенности использования средств и методов туризма в системе физического воспитания младших школьников
- Фролов Е.В., Николаев А.Г.** 64
О влиянии пониженной двигательной активности на процесс утомления подростков
- Чебан Т.Н.** 67
Анализ современных функций физической культуры и спорта
- Шмакова Т.О, Говорушкина В.Н.** 71
Спорт в жизни подростков
- Шульга А.В.** 73
Воспитание гибкости на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста

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

- Видрих И.А., Абуздина А.А.** 78
Взаимодействие с родителями как одно из важнейших направлений социально - педагогической деятельности коллектива ДЮСШ
- Гирякова А.В., Богданович Н.Г.** 81
Самоэффективность личности спортсменов-пловцов как фактор успешности спортивной деятельности
- Гречкина М.В.** 93
Развитие психологической устойчивости судьи по баскетболу во время его профессиональной деятельности
- Гусева В.Е., Сапова П.Ф., Линькова Н.А.** 98
Роль темперамента в спорте
- Жульков А.В., Струганов С.М.** 102
Функциональное многоборье в силовых ведомствах Российской Федерации
- Киселева И.Н.** 106
Неформальная образовательная деятельность как фактор социально-педагогической адаптации студентов физкультурного вуза
- Олейникова Ю.О.** 111
К вопросу о взаимосвязи физической активности и стрессоустойчивости
- Попов С. Е., Пошвенчук Б. Л.** 114
Мотивационные варианты и обоснование по привлечению студенческой молодежи к занятиям по легкой атлетике в вузе
- Солобутова А.С., Богданович Н.Г.** 118
К проблеме психологической подготовки юных гимнасток
- Стрельников Р.П., Большакова Т.А., Большаков В.В.** 121
Методика использования музыкального сопровождения в психологической подготовке боксеров к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования
- Торяник В.В., Ряпалова С. В.** 124
Изучение мотивации к успеху на уроках физической культуры учащихся

средних классов

Торяник В.В., Ряпалова С. В.

Повышение мотивации на уроках физической культуры учеников средних классов 128

Тюленев С.Н., Качергин В.В.

Психологическая подготовка спортсменов (в единоборствах) как неотъемлемая часть проведения соревнований 132

Шевцова А.А. Богданович Н.Г.

Психологические аспекты спортивного отбора 134

Яковлев Д.А., Киселева И.Н.

Профилактика эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет 137

Якушева В.В., Богданович Н.Г.

Формирование профессионально-важных качеств спортивного менеджера у студентов физкультурного вуза в процессе внеаудиторной деятельности 141

Направление 3. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта

Антипина Д.Д., Беляева К.В.

Оздоровительная роль плавания с детьми младенческого возраста 147

Арсентьев Л.Л., Дронина О.А.

Профилактика спортивного травматизма 149

Балабанова И.В., Гаськова Н.П.

Влияние оздоровительных тренировок на качество жизни женщин старше 55 лет 152

Васильева Е.А.

Инновационные методы лечения деформирующих дорсопатий 156

Ильина А.А.

Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта 157

Коваленко В.Н.

160

Деформации костно-мышечной системы у юных спортсменов

Кодатенко Н.И.	164
Лечебная физическая культура как метод профилактики сколиоза	
Коцкий И.В., Кудрявцев А.С.	165
Повреждение мышечного аппарата у футболистов в годичном макроцикле	
Муранцев А.С., Садовникова А.М., Тюрюмин Я.Л.	169
Влияние занятий хатха-йогой на интенсивность хронических болей в поясничном отделе позвоночника	
Пашнин В.Д.	172
Проблематика опорно-двигательного аппарата у учащейся молодежи	
Пуляева Е.Б., Булнаева Г.И.	175
Здоровьесберегающие технологии у лиц пожилого возраста	
Романюк К.А., Струганов С.М.	178
Особенности учебно-тренировочного процесса спортсменов-картингистов	
Скляр А.Ю., Булнаева Г.И.	181
Влияние мышечной деятельности на функциональное состояние квалифицированных бегунов	
Шаданова А.М.	184
Медико-биологические аспекты как основа физической культуры	
Юрьева А.А.	185
Показатели перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у квалифицированных борцов вольного стиля разных этнических групп в подготовительном периоде годичного цикла	
Яковлева Ю.Ю., Говорушкина В.Н.	188
Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта	

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

- Волосова Е.Б.** 190
Отношение студентов технических вузов к физической культуре (обзор научных публикаций)
- Киселёв Ю.В.** 192
О некоторых вопросах использования механизмов государственно-частного партнёрства при формировании любительских команд велосипедистов-шоссейников
- Коткова Л.Ю., Вяхирев Д.А., Микрюкова А.Е.** 196
Наследие чемпионата мира по футболу 2018 года в России
- Нарышкин П.А., Казанцева Н.В.** 200
Проблемы развития спортивной инфраструктуры после чемпионата мира по футболу – 2018
- Резник И.Ю., Кугно Э.Э., Ус А.В.** 202
Анализ системы подготовки спортивного резерва в Иркутской области за 2016-2018 год

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

- Большедворская А.Н. Зыбайло Н.А.** 208
Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов на тренировочном этапе
- Зайцева А.О., Шмыгин А.П.** 213
К вопросу об изучении спортивных задатков проявления выносливости спортсменов
- Колесникова О.С., Рютина А.А., Иванова Т.А.** 218
Периодизация в годичном цикле подготовки конькобежцев
- Можина Н.В., Дулова О.В.** 222
Управление совершенствованием подготовленности

высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в комплексном плавании

Овчинкин К.Н., Большакова Т. А., Большаков В. В. 226

Повышение технической подготовленности боксеров на этапе начальной специализированной подготовки

Палкина Д.А., Дулова О.В. 230

Методика обучения таймингу тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Рютина А.А., Иванова Т.А., Колесникова О.С. 233

Повышение мотивации у юных конькобежцев к тренировочному процессу через инновационные технологии, применяемые на тренировках

Самойлихина А.В., Дулова О.В. 236

Методика воспитания гибкости у пловцов на этапе углубленной специализации с учетом вида плавания

Соболев Д.О., Большакова Т.А., Большаков В.В. 239

Развитие силовых способностей велосипедистов 13-14 лет на тренировочном этапе

Таныгин В.В., Кожин Д.О., Орлова С.В. 243

Воспитание быстроты у вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации

Таныгин В.В., Садовникова А.М. 246

Развитие гибкости у вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации

Направление 6 Актуальные проблемы спортивного отбора и физкультурно-спортивной ориентации

Большедворская О.В., Большедворская А.Н. 249

Проблема вовлечения женского населения в спортивную деятельность (на примере дзюдо)

Самойловских К.А., Сапова П.Ф. 253

Проблематика спортивного питания для людей, активно занимающихся спортивной деятельностью

Старикова С.Б.	257
О некоторых особенностях спортивного отбора и спортивной ориентации в условиях спортивно-оздоровительных центров малых городов (на примере отделения художественной гимнастики)	
Направление 7 Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Буйнова Н.Н., Гаськова Н.П.	201
Отношение современных школьников к детям с ограниченными возможностями здоровья	
Волгина О.Я., Гаськова Н.П.	263
Абилитация детей с нарушениями интеллекта средствами иппотерапии	
Гужева Е.А.	270
Коррекция психоэмоционального состояния детей 7-10 лет с задержкой психического развития средствами адаптивной физической культуры	
Левина А.Н.	276
Физическая инертность как глобальная проблема общественного здравоохранения	
Опокин Д.С., Кудрявцев М.Д., Аврамишина В.Е.	279
Адаптивная физическая культура и спорт как важная мера социальной защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Острецов А.Е., Кудрявцев М.Д., Рагимов Р.А.	282
Адаптивная физическая культура как важнейший фактор физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Пилан Е.М., Говорушкина В.Н.	286
Методические подходы к последовательному развитию сопровождения обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ	
Резник И.Ю., Кривошеева В.А., Кугно Э.Э.	288
Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Иркутской области: опыт и традиции	
Стрикатов Р.А.	293
Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц	

с ограниченными возможностями здоровья

Суборова В.А., Васильева Е.А., Лукина О.С. 297
Опыт практического применения hiltтерапии и экстракорпоральной ударно-волновой терапии

Чебан Т.Н. 298
Внедрение йоги на занятия по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы при сколиозе

Чернявская Д.В., Беляева К.В. 302
Особенности технической подготовки спортсменов, имеющих нарушения слуха, специализирующихся в прыжках с шестом

Направление 8 Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи

Агафонова Т.А., Третьякова С.Ю., Школьняк С.Ю. 305
Интегрированные уроки, как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально - негативных явлений среди учащихся в общеобразовательной школе

Арсентьева К.А. 307
Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье молодёжи

Белоусова А.Ю., Журавлев Д.С. 310
Оценка уровня физической подготовленности молодежи в возрасте 17-18 лет

Бородина Т.Б., Командовская Ф.В. 312
Синдром вегетативной дисфункции у студентов

Дмитриев Н.Е. 315
Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи Зиминского городского муниципального образования

Иванова А.Л., Струганов С.М. 318
Медико-педагогические основы превенции наркотизма в образовательных организациях системы МВД России

Кирик П.В., Кожин Д.О. 322

Динамика показателей физического состояния под влиянием занятий боксом

Кугно Э.Э., Григорьев А.А., Якимов К.В., Киселёва К.В., Ус А.В. 325

Влияние физической культуры на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека

Кузнецов А.В., Филиппов В.А. 328

«Поход выходного дня» спортивно-туристическое мероприятие на отделении дзюдо

Митусова Е.Д., Воронова А.А. 329

Мотивационно-ценностный компонент для учащихся и родителей к спортивно ориентированной форме проведения занятий

Нигматулин М.Х. 333

Проблема юношеского спорта на примере подготовки юношей в классическом троеборье

Олзоева Н.В., Булнаева Г.И. 337

Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в вузе Прибайкалья

Пустынский А.Л. 340

Статодинамические упражнения как система оздоровления организма человека

Савельев М.А., Козырева О.А. 343

Особенности реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта

Силинская Ю.А. 347

Реализация инновационного проекта по социальному партнерству на отделении художественной гимнастики

Сиромский Д.В., Кудрявцев М.Д., Акоюн О.А., Сундуков А.С. 349

Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни учащейся молодежи

Фролов Е.В. 352

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде

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

ТЭГ-РЕГБИ В ШКОЛЕ

Авдеев А.Д.

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

Тэг-регби это – веселая и захватывающая форма бесконтактного регби, подходящая для мужчин и женщин всех возрастов и возможностей. В этой игре нет схваток и вбрасывания из аута, а захваты запрещены. Игра впервые была проведена в Англии Ником Леонардом в 1991, в качестве привлечения молодежи в такую игру, как регби. С того момента популярность Тэг-регби заметно возросла, и теперь в него играют в странах по всему миру. Первоначально в него играла только молодежь, но так как все больше и больше мужчин и женщин всех возрастов и возможностей играют в эту игру, Тэг-регби теперь считают не только как способ вовлечения юных игроков в контактное регби, но и как отдельную игру. Эти правила были составлены Ником Леонардом и основаны на его собственном опыте 20-летнего стажа преподавания, тренерской работы, судейства и игры в Тэг-регби. Опыт показывает, что чтобы создать обстановку, в которой игроки всех возрастов могут получить максимум удовольствия и возможности участвовать в Тэг-регби, выгоднее иметь два разных варианта правил для маленьких и взрослых игроков. Два варианта правил были созданы для того, чтобы лучше подходить к разным физическим и психологическим составляющим игроков разных возрастных групп. Изначальные правила Тэг-регби (детские правила) были написаны под юного игрока и были сформированы, чтобы создать быструю, плавную и простую игру, которая подходит его возрастной группе. Однако, с возрастающим числом взрослых, желающих играть в игру, пришлось создать более структурированные и тактичные правила, благодаря которым игра стала более интенсивной, так называемые Взрослые правила. Правила взрослого Тэг-Регби в основном основаны на правилах контактного регби, которые стали очень популярны в Южном полушарии.

Целью игры является набор попыток. Это достигается заносом мяча с приземлением на или за зачётную линию соперника. Игрок, владеющий мячом (атакующий игрок), может для этого бежать или отдать пас, но ему не

разрешается бить по мячу. Мяч может быть передан пасом только в сторону или назад, но не по направлению вперед к зачётной линии соперника. Цель команды, не владеющей мячом (команда защиты) предотвратить продвижение атакующей команды, срывая ленты с игрока, владеющего мячом. Атакующая команда имеет четыре (4) «захвата» или «розыгрыша» для набора очков. Если совершается пятый (5-й) «захват», то происходит передача мяча и защищающая команда получает владение мячом и становится атакующей командой.

Основные правила игры Тэг-регби

Сколько игроков в команде? – Максимально семь (7*) игроков в каждой команде на поле в любое время. В смешанных играх должно быть, как минимум три (3) игрока противоположного пола на поле в любое время игры. Замены разрешаются без ограничений в течение всей игры, но в смешанных играх указанное число игроков каждого пола должно постоянно поддерживаться. Команды обычно состоят из двенадцати (12) игроков.

Как долго длится матч? – Определяется местным союзом регби, но обычная продолжительность одной игры два тайма по двадцать (20) минут каждый с пяти (5) минутным перерывом между таймами. Для фестивальных мероприятий игры обычно состоят из двух семи (7) минутных таймов и одно (1) минутного перерыва между таймами, или просто десяти (10) минутной игры без деления на половины.

Одежда игроков. Все игроки носят либо пояс для тэг-регби, либо официальные шорты для тэг-регби. Рубашки всегда должны быть заправлены. Ленты должны быть надежно размещены с каждой стороны бёдер. Игрок не может принимать участие в игре, если обе ленты надежно не закреплены на своих местах. Игрокам не разрешается надевать что-либо, что может быть опасным для других игроков, в том числе ювелирные украшения или часы.

Цветные ленты. Судье, как правило, следует выпускать каждую команду с семью (7) комплектами одинаковых лент (идентичными за исключением их цвета) к началу матча. Если игрок заменен в течение игры, он/она дает его/ее ленту новому игроку, выходящему на поле. Если используются пояса вместо рубашек для тэг-регби, замена допускается с использованием пояса с «липучкой», но он не должен иметь прилепленную ленту до тех пор, пока не получит ленту от заменяющегося игрока. Команда не может использовать другие ленты во время игры.

Как игроки набирают очки в тэг-регби? Единственный способ набора очков в тэг-регби – это совершение попытки. Попытка засчитывается атакующей команде, когда мяч заносится и фиксируется на или за зачётной линией соперника. Попытка оценивается в одно (1) очко, но для поддержки более выраженной командной работы в смешанных играх попытка оценивается в два (2) очка, если совершена девочкой*.

Как «захватывать» в тэг-регби? – Только игрок с мячом может быть «захвачен». «Захват» - это просто срывание защитником одной или двух лент у

игрока с мячом. Защитник затем должен поднять ленту над своей головой и крикнуть во всеуслышание «ЗАХВАТ».

Что должен делать игрок с мячом (атакующий) после захвата? – В детском тэг-регби нет остановок игры после совершения захвата; вместо этого игрок с мячом должен остановиться и немедленно отдать пас. Игроку с мячом разрешается сделать максимум три (3) шага и ему дается не более трех (3) секунд для того, чтобы отдать пас.

Что должен делать захвативший игрок после захвата? – Захвативший игрок и другие защитники должны отойти как минимум на один (1) метр от игрока с мячом (атакующего), давая ему место для совершения паса. После того как захват совершен и атакующий игрок отдал пас, оба игрока «атакующий» и «захвативший» сразу выходят из игры. Захвативший игрок не может более продолжать участие в игре пока не передаст ленту обратно атакующему, а атакующий игрок не может принимать участие в игре пока снова не прикрепит ленту к поясу / рубашке.

Что такое «розыгрыш мяча»? – Розыгрыш мяча используется для начала игры или ее возобновления в месте, где мяч вышел из игры или в месте нарушения, или в месте передачи мяча. Мяч может быть положен на землю или может находиться в руках и по команде судьи «ИГРА», но не ранее, атакующий игрок должен коснуться мяча стопой или нижней частью ноги и отдать пас.

Что такое «вне игры»? – Игроки могут оказаться «вне игры» сразу после совершения «захвата», но важно, что только защищающиеся игроки могут быть наказаны за нахождение в положении «вне игры». Проще говоря, как только совершен «захват» возникает воображаемая линия вне игры, которая проходит по мячу поперек поля, (исключение для захватившего игрока, для которого эта линия на один метр (1м) дальше, как описано выше в правиле

Что такое «игра вперед»? – Игра вперед происходит, когда игрок пытается поймать мяч и роняет его вперед на землю по направлению к зачётной линии соперника.

Таким образом, тэг-регби это - веселая и захватывающая игровая форма бесконтактного регби, подходящая для людей разных возрастов и возможностей. В этой игре нет схваток и вбрасывания из аута, а захваты запрещены.

К ПРОБЛЕМЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Агеенко В.Б., Воробьева Е.В.

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

Опыт спортивной практики показывает, что в тренировке высококвалифицированных спортсменов, достигших высокого уровня физической подготовки, дальнейший рост спортивных результатов связан с нахождением новых эффективных методик спортивной тренировки.

В последнее время стало понятно, что экстенсивный путь развития спортивной подготовленности в виде увеличения объема тренировочной работы, себя исчерпал. Это обусловлено ограниченностью резервов организма спортсмена, связанных с возможностью восстановления энергетических и пластических ресурсов. В связи с этим, дальнейшее повышение спортивного результата связано с наиболее эффективными средствами воздействия на организм спортсмена. Одно из основных направлений - совершенствование методики силовой подготовки спортсменов.

Силовая подготовленность пловца — одна из важнейших сторон специальной спортивной работоспособности, так как повышение скорости плавания и спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата у пловцов (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Силовые способности быстро растут в процессе целенаправленной тренировки. Именно это объясняет повышенный интерес специалистов и спортсменов к воспитанию силовых способностей. Цель силовой тренировки повышение уровня силовых способностей, увеличение выносливости, совершенствование реализации силовых способностей в основном рабочем движении – гребке.

Анализ тренировочных программ ведущих тренеров России показал, что все специалисты в своей работе используют силовую подготовку пловцов на суше, но статодинамический режим тренировок применяют немногие и в малом объеме.

Метаболический эффект адаптации к силовой тренировке выражается в увеличении энергетического потенциала мышечных волокон, в повышении запасов гликогена, увеличении митохондриальной массы, в активности

ферментов гликолиза и окислительного фосфорилирования в мышечных волокнах различного типа. Гипертрофия мышечных волокон под влиянием силовой подготовки увеличивает не только силу, но и выносливость. Большой объем мышечной ткани может включить в себя большую массу митохондрий и энергетических субстратов.

Известно, что ОМВ играют наиболее существенную роль практически на всех дистанциях в циклических видах спорта и их работоспособность является решающей для обеспечения высокой аэробной производительности спортсмена в ЦВС [2].

Улучшению выносливости в большей мере будет способствовать тренировка, приводящая именно к увеличению площади поперечного сечения мышц, по сравнению с тренировкой, приводящей только к увеличению мышечной силы, что происходит, например, при применении упражнений скоростно-силового типа [2].

Наиболее приемлемой кажется гипотеза [Арнис В.Р., 1994; Платонов В.Н., Булгаков М.М., 1992; Сарсания С.К., Селуянов В.Н., 1991; Селуянов В.Н., 1992], что гипертрофии ОМВ будут способствовать изотонические и статодинамические упражнения.

Согласно современным научным данным мышечные волокна можно условно разделить на три группы:

1. Окислительные мышечные волокна (ОМВ). Митохондриальная масса очень большая и в процессе тренировки практически не увеличивается. Каждая миофибрилла плотно окружена митохондриальной сетью. В активном состоянии ОМВ окисляют жирные кислоты.

2. Промежуточные мышечные волокна (ПМВ). Митохондриальная масса значительно меньше, чем в ОМВ. В процессе тренировки разворачиваются два процесса – аэробный и анаэробный гликолиз. В ПМВ накапливается лактат и ионы водорода. Это происходит достаточно медленно, поэтому эти мышечные волокна утомляются медленнее, чем быстрые мышечные волокна.

3. Гликолитические мышечные волокна (ГМВ). Митохондриальная масса очень мала. В этих мышечных волокнах преобладает анаэробный гликолиз с накоплением лактата и ионов водорода. ГМВ очень быстро утомляются.

В классической силовой работе пловцов используется динамический режим мышечного сокращения. В этом режиме работают все мышечные волокна, но тренируются только гликолитические и промежуточные. Поскольку в ОМВ много митохондрий, ионы водорода, при таком режиме работы, очень быстро утилизируются и исчезает один из основных стимуляторов развития силы окислительных мышечных волокон. Поэтому для увеличения силы окислительных мышечных волокон на наш взгляд, очень интересен статодинамический режим силовой подготовки. В этом режиме упражнение выполняется без расслабления мышцы. Мышечные волокна, в

результате напряжения, сдавливают капилляры, вызывая остановку кровообращения в мышце. Начинается гипоксия мышечных волокон, т.е. разворачивается анаэробный гликолиз в окислительных мышцах, в них накапливается лактат и ионы водорода. В результате статодинамических упражнений в мышечном волокне присутствуют все четыре основных фактора определяющих ускоренный синтез белка в клетках мышц. Это запас аминокислот в клетке, повышенная концентрация анаболических гормонов в крови, повышенная концентрация креатина в мышечных волокнах и повышенная концентрация ионов водорода.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев /Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, В.Н. Табаков. – М: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
2. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта /Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
3. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции /В.Н. Селуянов. – М: ТНТ Дивизион, 2007. – 112 с.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ПРАВИЛ ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У НАСЕЛЕНИЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Булычева Н.А.

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

В современном мире очень остро стоит проблема гиподинамии. Фактором распространенности заболевания являются активное пользование гаджетами, автомобилями и другими технологиями в повседневной жизни. Люди начинают отдавать предпочтение виртуальной реальности, ведя пассивный образ жизни. Гиподинамия приводит к изменениям в сердечно-сосудистой системе (уменьшается сила сокращения сердца, тонус сосудов, что в свою очередь приводит к неадекватной доставке кислорода и питательных веществ к органам и тканям), в костно-мышечной системе (гипотрофия тканей) и в организме в целом. Наличие физической активности является одним из факторов, который благотворно действует на весь организм человека. Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя физическая зарядка. Утренняя гигиеническая гимнастика благоприятно действует на весь организм человека, только в том случае, если она делается правильно. Поэтому определение знания о базовых правилах утренней гигиенической гимнастики является актуальной темой.

Цель данной работы – анализ знаний основ утренней гигиенической гимнастики у населения разных возрастов.

Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Провести анкетирование у населения разных возрастов.
2. Провести обработку анкет.
3. По результатам исследования, провести просветительскую работу на тему «Утренняя гигиеническая гимнастика».

Исследования проводились с помощью анкет, в которой указывались пол, возраст, профессия, хронические заболевания, а также задавались вопросы на знание о базовых правилах утренней гигиенической гимнастики (количество упражнений в комплексе утренней гимнастики; процентное соотношение в утренней гимнастике: разминки, основной части занятия и заключительной части; начало утренней гимнастики; период максимальной нагрузки в утренней гимнастике).

В исследование приняли участие 150 человек, из них 60 мужчин и 90 женщин в возрасте от 18 до 60 лет, вне зависимости от состояния здоровья, наличия хронических заболеваний.

Получены следующие данные по результатам анкетирования: среди женщин в возрасте от 18 до 35 лет знают основы утренней гимнастики – 30,5% анкетированных, выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику – 10,1%, из них: со знанием основ утренней гимнастики – 45,3%. В возрасте от 35 до 60 лет имеют знания об основах утренней гимнастики – 38,3% анкетированных, выполняют утреннюю гимнастику – 17,2%, из них: со знанием основ – 41,4%. Среди мужчин в возрасте от 18 до 35 лет имеют знание в основах утренней гимнастики – 31,0%, выполняют утреннюю гимнастику – 9,2%, из них со знанием правил выполнения – 45,7%. В возрасте от 35 до 60 лет знают основы утренней гимнастики – 42,1% анкетированных, выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику – 23,7%, из них: со знанием основ утренней гимнастики – 51,1%.

Заключение.

По результатам анкетирования мы видим, что выполнение утренней гигиенической гимнастики входит в режим дня только примерно у 10 % анкетированных людей, из них меньше половины имеют знание правил выполнения утренней гимнастики. Из этого мы делаем вывод о том, что население недостаточно информировано не только о пользе физических нагрузок (утренней гигиенической гимнастике), но и о базовых правилах утренней гигиенической гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Састамойнен Т.В. Проблема оздоровления человека в XXI веке // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. 2014. № 1. С. 11-14.
2. Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 252 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Глазова Е.В., Черкашин А.В.

Россия, г. Иркутск, Байкальский государственный университет

В современном мире повышение уровня физической активности и состояния здоровья является проблемой не только отдельного человека, но и всего общества. И для решения этой проблемы необходим доступный вид двигательной активности, оптимально подходящий для людей различного возраста. Скандинавская ходьба в полной мере помогает решить эту проблему. Это наиболее простой, доступный, эффективный способ оздоровления, не требующий специальной физической подготовки.

Скандинавская ходьба оказывает более эффективное воздействие на организм человека, чем обычная ходьба, это объясняется тем, что палки, которые используют во время скандинавской ходьбы, помогают снизить нагрузку на поясничный отдел и суставы ног. При этом спина остается прямая, более эффективно происходит укрепление мышечного корсета вокруг позвоночника, а значит, разгружаются межпозвоночные диски, их компрессия уменьшается и как следствие улучшается питание хрящевой ткани, покрывающей поверхность суставов [4]. Действительно, благодаря опоре на палки происходит перераспределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат и позвоночник разгружается. Таким образом, скандинавская ходьба показана при нарушениях осанки.

Занятия скандинавской ходьбой в силу своей специфики проводятся только на свежем воздухе, при этом в работу включаются все мышцы тела, происходит активный приток кислорода, частота сердечных сокращений увеличивается до 120-150 ударов в минуту. Нагрузка протекает в аэробной зоне мощности. Во время аэробных нагрузок происходит повышение эффективности работы легких, снижается уровень холестерина в крови, укрепляются связки и костная система, повышается мышечный тонус и работоспособность. Кардиотренировки активно стимулируют процесс липолиза. Это особенность важна и полезна для людей, имеющих лишний вес и желающих избавиться от него безопасным и эффективным способом. Энергозатраты по сравнению с бегом трусцой за один час ходьбы больше в два раза и составляют примерно 400 ккал [1].

Медицинские исследования достоверно подтверждают, что при аэробном режиме тренировок происходит положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и улучшение функциональных возможностей организма.

Систематические физические нагрузки уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивают продолжительность жизни. Для укрепления и профилактики здоровья наиболее подходящими являются динамические физические упражнения, такие как плавание, быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде и в том числе скандинавская ходьба. При этом последняя будет в большей степени перспективной и результативной для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как задействованы практически все группы мышц и происходит равномерное распределение нагрузки [3].

Сочетание физических упражнений и правильного питания являются неотъемлемым фактором в борьбе с сахарным диабетом, а скандинавская ходьба в составе оздоровительной программы помогает добиться значительных улучшений и прекрасно подходит для борьбы с ожирением и сахарным диабетом. Применение аэробной физической активности в виде скандинавской ходьбы позволяет клеткам усваивать глюкозу лучше, рецепторам инсулина работать эффективнее, организм быстрее адаптируется к нагрузкам и начинает более продуктивно использовать инсулин [2].

Лечебный эффект скандинавской ходьбы можно констатировать в лечении и реабилитации такого заболевания, как фибромиалгия. Исследования зарубежных специалистов, применявших скандинавскую ходьбу как аэробные упражнения средней и высокой интенсивности, добились улучшения функциональных возможностей и снижения уровня ограничения активности [5]. Использование скандинавской ходьбы при фибромиалгии позволило снизить болевые синдромы данного заболевания и может считаться безопасным и эффективным способом функционального, психического и физического восстановления и реабилитации [3].

Ходьба является естественным движением человека и не вызывает никакого психологического дискомфорта, учитывая это и тот факт, что занятия проходят на свежем воздухе, можно говорить об улучшении нервно-психического состояния в процессе занятий скандинавской ходьбой [6]. Также активизируется работа головного мозга, улучшается его кровоснабжение, соответственно происходит улучшение координации, моторики, повышение работоспособности.

Проблема культуры здоровья наиболее острая и значимая для современного общества, поэтому мы считаем, что занятия скандинавской ходьбой, будут способствовать формированию здорового образа жизни и вызывать значительные положительные сдвиги в организме. Скандинавская ходьба благодаря своей доступности показана для разных возрастных групп и может использоваться для профилактики ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов, опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков А. В. Северная ходьба: учеб. пособие / СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 105 с.
2. Казанцева Н. В. Скандинавская ходьба: история развития, методологические основы: учеб. пособие / Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. 102 с.
3. Кузнецова В. С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов / Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. 2015. № 5. С.90-95.
4. Марков Д. Л., Татаринцева Р. Я. Скандинавская ходьба и китайская медицина в реабилитации лиц с ограниченными возможностями / Здоровье и образование в XXI веке. 2015. № 2. С. 112–114.
5. Mannerkorpi K., Nordeman L., Cider A., Jonsson G. Does moderate-to-high intensity Nordicwalking improve functional capacity and pain in fi bromyalgia? A prospective randomized controlledtrial // Arthritis Research Therapy. 2010 № 12 P. 189.
6. Полетаева А. Скандинавская ходьба. За легким шагом / М.: Копиринг, 2012. 80 с.

УЧЕБНО-ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ КАК СРЕДСТВО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ ГБПОУ ИО «ИРКПО» К СЛУЖБЕ В АРМИИ

Гончарук С.В., Вырыпаев А. Н.

Россия, г. Иркутск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Иркутский региональный колледж педагогического образования

В системе образования области во всех типах общеобразовательных школ и учреждений начального профессионального, среднего профессионального образования подготовка учащихся к военной, службе организуется в процессе преподавания курса "Основы безопасности жизнедеятельности". Программа курса в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах воспитания и формирования у учащихся сознательного отношения к имеющимся проблемам личной и общественной безопасности и обеспечивает приобретение учащимися специальных умений, знаний, навыков, которые позволяют повысить уровень готовности призывника к военной службе. Вне школы деятельность по военно-патриотическому воспитанию детей и молодежи, подготовке юношей к службе в армии проводят учреждения дополнительного образования, такие как военно-патриотические клубы, кружки, а также общественные организации.

Тем не менее, качество пополнения, вступающего в ряды Вооруженных Сил, по многим параметрам не отвечает предъявляемым требованиям. Так, в сознании многих молодых людей преобладает негативное отношение к военной службе, не уменьшается количество юношей, уклоняющихся от призыва в Вооруженные Силы, неуклонно падают показатели состояния здоровья юношей

призывного возраста. Поэтому, часть молодых солдат не выдерживает психологической и физической напряженности военной службы.

Сегодня требуется усиление социальной адаптации призывников к условиям военной службы, важнейшим элементом которой должна стать целенаправленная подготовка их к военной службе. Одной из серьезных и обязательных подготовок по основам военной службы является прохождение на практике юношами пятидневных учебно-полевых сборов.

К характерным недостаткам в вопросах организации и ведения подготовки, учащихся к военной службе необходимо отнести:

- отсутствие должного внимания к вопросам организации преподавания курса "Основы безопасности жизнедеятельности" (далее ОБЖ), проведения допризывной подготовки, военно-патриотического воспитания учащихся со стороны многих руководителей органов местного самоуправления районов и городов области, общественности, руководителей учебных заведений;

- низкое и часто неудовлетворительное состояние материальной базы курса ОБЖ и допризывной подготовки большинства учебных заведений области. Важное значение в деле военно-патриотического воспитания школьников имела начальная военная подготовка. Она включала в себя изучение основ военного дела и военной службы, получение медицинских знаний, приобретение практических навыков по гражданской обороне и действий в экстремальных ситуациях. К сожалению, взаимодействие школы и армии ныне значительно ослабло. Проблем в военно-патриотическом воспитании молодежи немало, но одной из основных следует считать отсутствие в школах качественной подготовки к военной службе. Принятый в 1992 году Закон Российской Федерации «Об образовании» полностью отменил проводившуюся с 1967 года обязательную военную подготовку учащихся старших классов. В результате прекратили свою весьма полезную деятельность военные руководители и созданные ими комнаты-кабинеты НВП, свернуто героико-патриотическое и правовое воспитание.

Одной из подготовок юношей по основам военной службы в образовательных учреждениях предусматривает проведение ежегодных пятидневных учебно-полевых сборов. К участию в учебно-полевых сборах привлекаются все юноши, обучающиеся в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, начального профессионального и среднего профессионального образования, за исключением имеющих освобождение от занятий по состоянию здоровья. Программой предусмотрено продолжительность учебных сборов – 5 дней (40 учебных часов). В ходе сборов должны быть пройдены следующие темы: размещение и быт военнослужащих; организация караульной и внутренних служб, элементы строевой, огневой, тактической, физической и медицинской подготовок, а также вопросы химической и биологической защиты войск. В процессе сборов должны проводиться мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Учебно-полевые сборы, как правило, организовываются на базе воинских частей, где нет воинских частей, учебные сборы организуются при образовательных учреждениях, военно-патриотических молодёжных и детских общественных объединениях, а также на базе оборонно-спортивных лагерей.

Один из вариантов организации учебных сборов при образовательных учреждениях может осуществляться путём ежедневных выездов (выходов) в поле, на стрельбище (в тир), а также на базе оборонно-спортивных оздоровительных лагерей по программам, согласованным с военным комиссаром района. Для граждан, не прошедших учебные сборы по уважительным причинам, в образовательном учреждении организуется теоретическое изучение материалов, предусмотренных учебной программой проведения сборов, и сдача зачётов. В случае отказа отдельных граждан по религиозным мотивам от участия проведения стрельб и изучения боевого ручного стрелкового оружия решение об освобождении прохождения данной темы занятий принимает руководитель образовательного учреждения на основании обоснованного заявления родителей (законных представителей), которое должно быть представлено руководителю образовательного учреждения.

В Иркутском региональном колледже педагогического образования организация и проведение учебных сборов с юношами осуществляется следующим образом. Разрабатываются необходимые руководящие документы для проведения и организации учебных сборов. Данные документы согласовываются с военным комиссариатом Ленинского и Свердловского административных округов г. Иркутска, а утверждаются учебной частью зам. директором по учебной работе. Такие документы как списки студентов юношей, приложение к рабочей программе по ОБЖ, календарно-тематический план, распорядок дня, примерный учебный план, заявка для допуска участников к сборам, журнал по технике безопасности, приказы по организации сборов в полевых условиях, приказы на освобождение учащихся от учебных занятий для участия в сборах, приказы об организации практических стрельб из автомата АК-74 на базе войсковой части и т.д.

Учебно-полевые сборы с юношами проводятся на предвыпускном курсе в конце учебного года по следующему плану. 1-й день сборов в рамках проведения «Дня призывника» на материальной базе артиллерийской части «6382» станции Батарейная. Тема проведения первого дня сборов – это размещение и быт военнослужащих в казарменных помещениях. Ознакомление участников сборов с распределением служебного времени и повседневным распорядком (подъем, утренний осмотр и вечерняя проверка; учебные занятия, завтрак, обед и ужин). Подготовка суточного наряда, обязанности лиц суточного наряда. Демонстрация боевой техники, стрелкового вооружения части для участников сборов. Развёртывание боевой техники и приведение её в боевую готовность.

2-й день проведения сборов, это занятие по огневой подготовке на базе войсковой части, с проведением практических стрельб из АК-74 в войсковой части «59968» микрорайон Зеленый город Иркутск. 3-й, 4-й, 5-й дни выход в полевые условия «Олхинское плато» с разбитием палаточного лагеря.

3-й день сборов комплексное занятие по тактической подготовке. Учащиеся получают знания в разделе тактической подготовки, как правильно передвигаться по местности с разным рельефом, как тактически правильно передвигаться во время ведения боя с невидимым противником и т.д. Учащиеся получают знания и умения как с помощью страховки и самостраховки, а также с помощью специальных средств, преодолевать крутые подъёмы и склоны.

4-й день сборов «Ориентирование на местности, район «Олхинское плато». Существенное значение в выполнении боевых задач имеет умение воинов ориентироваться на местности. В современном бою даже временная потеря ориентировки приводит к нарушению управления и взаимодействия между подразделениями. Поэтому ориентирование на местности в любой обстановке является важнейшим элементом полевой выучки подразделений и в подготовке юношей на занятиях по «Основам военной службы». В боевых условиях разведчик или связной, потерявший ориентировку, не будет знать местоположение своих войск и войск противника. Даже временная потеря ориентировки ставит под угрозу своевременное выполнение боевой задачи. Поэтому умение быстро и безошибочно ориентироваться на незнакомой местности в любых условиях, днем и ночью, является важнейшим элементом боевой подготовки солдат и командиров. Далее следует сказать, что ориентирование на местности включает: определение направлений на стороны горизонта; определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов и форм рельефа; выдерживание намеченного или указанного направления движения. Отыскание нужного направления движения является важнейшей конечной задачей ориентирования на местности в любых условиях обстановки.

5-й день проведения сборов – это проведение военизированной эстафеты и марш - броска по пересеченной местности. Для закрепления программного материала, пройденного на пятидневных учебно-полевых сборах, проводится военизированная эстафета, которая состоит из следующих этапов: 1 этап преодоление крутого склона по вертикальным «перилам», траверс крутого склона с помощью горизонтальных «перил», спуск с крутого склона с помощью вертикальных «перил». 2 этап - порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова на время. 3 этап – стрельба из пневматического пистолета на количество попаданий в мишень. 4 этап – элементы рукопашного боя защита от ножа, от палки. 5 этап – переноска боеприпасов (30 метров); 6 этап – одевание противогаза на время. Марш – бросок дистанция которого 25 км., включает в себя: элементы тактической подготовки; действие при применениях противником оружия массового поражения; преодоление маршрута местности различного рельефа; переноска раненного; элементы ориентирования на

местности. Во время прохождения марш-броска при зачёте учитывались коллективные действия участников, взаимопомощь, взаимовыручка, чувство плеча товарища.

Разработанная нами форма проведения учебно-полевых сборов и её практическая часть, составлена исходя из материально-технической базы учебного заведения, регионального компонента в соответствии с нормативно-правовой документальной базой и является одним из средств подготовки юношей к службе в армии. Некоторые юноши только на сборах первый раз увидели автомат, противогаз, АЗК. После прохождения сборов они могут технично обращаться с автоматом, осуществлять неполную разборку и сборку на время, вести прицельный огонь из автомата, преодолевать разные рельефные участки с полной боевой выкладкой в форме марш-броска, правильно ориентироваться на местности, владеть знаниями строевой, тактической, и медицинской подготовок.

Мы надеемся, что разработанная нами форма организации и проведения учебно-полевых сборов, заинтересует многих преподавателей ОБЖ и физической культуры, и будет носить практическую значимость в подготовке юношей к службе в армии в других учебных заведениях различных уровней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе. [Текст] / И. А. Агапова, М. А. Давыдова – М.: Айрис-пресс, 2012
2. Александровская В. П. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. [Текст] / В. П. Александровская. Под ред. В.Н. Савина. - Мн., “Нар. света”, 2015.
3. Горбунов В. С. Комплексный подход в системе патриотического воспитания [Текст] / В. С. Горбунов – М.: Просвещение, 2012.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство АСТРЕЛЬ», 2013 – 285 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ БрГУ Им. А.С. ПУШКИНА

Гузаревич И.М., Вольский Д.И.

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

В физическом воспитании учащейся молодежи, не смотря на большое количество публикаций, актуальными остаются исследования физического развития и физической подготовленности студентов, так как многие авторы

[1,3,4] обращают внимание на низкий уровень физической подготовленности студентов вузов.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица – а «В здоровом теле – здоровый дух». Распространению физической культуры препятствуют такие барьеры как, недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, нехватка времени для занятий физическими упражнениями. Особенно актуальна эта проблема для студентов, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным [1]. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. Современный темп жизни в информационном веке подразумевает высокое умственное напряжение, частые стрессовые ситуации, малое количество свободного времени, что приводит к не только умственному, но и физическому переутомлению человека. В связи с этим возрастает интерес к поддержанию здорового образа жизни, физической культуре как оздоровительный фактор. Особое место занимают молодые люди, перенесшие тяжелые заболевания, которым как никогда необходимо быть физически активными. Период обучения в вузе считается важным этапом формирования потенциала здоровья студента. Главная роль в решении этой задачи отводится дисциплине «Физическая культура» [4].

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество.

Образовательная деятельность студентов характеризуется ростом объема научной информации и ростом интеллектуальной нагрузки. Студенты загружены умственной работой по 10–12 часов в день, а в период сессии 14–16 часов. У большинства студентов в течение 80 % времени учебного года отмечается дефицит движения. Низкий объем суммарной двигательной активности в течение дня, характерный для многих студентов, приводит к выводу, что физическое воспитание в высшей школе – практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам.

Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности студентов предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп, которые

предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем подготовленности и работоспособностью [2].

Предмет физическая культура, который преподается в университетах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой — это, прежде всего, профилактика различных заболеваний [3].

Студенты ВУЗов, в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило – хронические заболевания занимаются в специальных медицинских группах. Учащиеся в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, не посещали уроки физической культуры в школе.

Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и прочее. А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Было изучено и оценено состояние здоровья и отношение к занятиям физической культурой, а также уровень физического развития студентов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, которые занимаются в специальной медицинской группе.

В ходе исследования был проведен опрос студентов 1-3 курсов БрГУ имени А.С. Пушкина, в частности географического факультета, занимающихся в специальных медицинских группах. Респондентам был предложен анкетный опросник закрытого типа, включающий в свое содержание ряд вопросов с предлагаемыми вариантами ответов. Необходимо было выбрать тот вариант ответа, который наиболее полно соответствовал особенностям их отношений и реального поведения.

Анкетированием были охвачены 60 студентов географического факультета (30 девушек и 30 парней), занимающихся два раза в неделю физической культурой в специальной медицинской группе.

В анкете студентам был задан вопрос: «Какое отношение у Вас к предмету Физическая культура?». Они должны были выбрать один из шести предложенных вариантов ответа, которые соответствуют их мнению. Оказалось, что 30% опрошенных студентов относится к занятиям физической культурой как к «возможности разрядки», «снятию напряжения». 25% студентов считают, что физическое воспитание является «необходимостью в

жизни». Занимались физической культурой и спортом «с желанием и интересом» – 20%. Каждый 7-ой студент отметил, что он относится к предмету «как к обязательным занятиям», 10% выбрали вариант «безразлично».

Также результаты анкетирования показали, что большинство студентов оценили состояние своего здоровья на «хорошо». При этом девушки оценили состояние своего здоровья выше (90%), чем юноши (60%). Среди юношей каждый пятый студент оценил состояние своего здоровья как «удовлетворительное» и «плохое». Установлено, что на момент исследования 70% студентов занимаются физической культурой «эпизодически» или «совсем не занимались», лишь 30% – «регулярно». Мы полагаем, что такое положение дел является типичным для университета и связано с отношением студентов к данному предмету.

Приведенные цифры свидетельствуют о недооценке студентами средств физической культуры и спорта в укреплении и улучшении здоровья, которое должно являться приоритетным в системе ценностей. В то же время, по нашему мнению, студенты, занимающиеся в специальной медицинской группе, переоценивают реальное состояние своего здоровья.

На основании этого можно дать рекомендации к тому, что студентам нужно больше уделять внимание занятиям физической культурой и более адекватно оценивать состояние своего здоровья, особенно если они отнесены, по рекомендации врачей, к специальной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский – Москва. 2004 – 268 с.
2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, – Учеб. пособие 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Веды, 2001. – 57 с.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Елизаров А.Н., Холин Г.В., Еришов С.В.

Россия, г. Иркутск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Иркутский региональный колледж педагогического образования», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Иркутский энергетический колледж"

*«Прежде, чем сделать ребёнка умным
и сообразительным – сделайте его здоровым»*

Руссо Ж.-Ж.

*Учитель - человек, который может
делать трудные вещи легкими.*

Р. Эмерсон

Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип один: задача учителя является создание условий практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры можно отметить, что задача учителя выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Однако на практике мы видим: что школьная программа по физической культуре практически не изменилась с 40-50-х годов прошлого столетия; учителя физкультуры до сих пор в оценке достижений своих учеников главным считают выполнение пресловутых «нормативов смерти»; ежегодно список детей с хроническими заболеваниями увеличивается.

Обучая студентов, будущих учителей физической культуры, методике преподавания спортивных дисциплин, мы всё чаще сталкивались с низкой мотивацией и отсутствием у них познавательного интереса. Следствием этого, являются «провальные» пробные уроки во время прохождения очередного вида практики в школе.

Перед нами встала задача, научить будущего учителя создавать такие условия для включения ребёнка в процесс обучения и выбирать именно те методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, способствующие формированию позитивного мышления, раскрытию его креативности. Только тогда в полной мере может быть реализована идея полноценного образования и **здоровьесбережения** всех **участников образовательного процесса**.

Решение, поставленной перед нами, задачи мы увидели в необходимости показать студентам каким продуктивным и интересным может и должен быть урок физической культуры в школе, если привлекать в процесс обучения современные педагогические технологии, в частности, информационные. Ведь

вся сложность урока физической культуры заключается в том, что, кроме передачи учащимся определенной суммы знаний, мы должны привить ему определенные умения и навыки. Именно применение информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяет учителю достичь максимальных результатов в решении многих задач.

В образовательной области «Физическая культура» опыт использования информационных технологий представлен недостаточно. Хотя всем понятно, что компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации: методическая проблема преподавания смещается от понятия «как лучше его показать», объяснить к отработке этого понятия. Применение цвета, графики, мультипликации, звука- всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздать реальную обстановку деятельности (например, поставить ученика в положение участника соревнований). Компьютерные технологии способны сделать учебно-воспитательный процесс интересным, эффективным и качественным. Они побуждают школьников к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению межпредметных связей. Возможность учителя физкультуры: применение компьютера на отдельных учебных занятиях; управление познавательной деятельностью учащегося во время занятий, выбор решения на основе анализа данных, умение изменить действие в зависимости от условий (на уроке, на соревнованиях).

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на изучение которого выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций, электронных пособий позволяет эффективно решить эту проблему. Уроки становятся более интересными, наглядными и динамичными. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические сведения, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно, вот в решении этих задач на помощь учителю и приходят новые информационные технологии. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету.

Нами разработана серия электронных учебников, описывающих методику обучения техническим приёмам и тактическим действиям игры баскетбол в средней школе, ряд презентаций по различным темам. Так, например, при прохождении тема «Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите при игре в баскетбол», учителю не всегда удаётся добиться на уроках необходимых тактических действий. Намного проще будет выполняться отработка учащимся их действия на площадке, после показа обучающих видеофрагментов. В начале урока необходимо вспомнить основные правила игры, при этом, опять же, используем компьютер. Учащиеся разбирают различные, предложенные учителем, варианты индивидуальных и групповых тактических действий, предлагают свои, заранее обсужденные в группах (в ходе урока применяются групповые технологии). Если у школьника возникло недопонимание или необходимо ещё раз акцентировать внимание на том или

ином эпизоде в определённом техническом или тактическом приёме, можно воспользоваться гиперссылками. Удобно и разбирать ошибки. При проведении таких уроков у учащихся развиваются коммуникативные способности, формируются умения выбирать оптимальные решения или предлагать варианты решений сложных ситуаций, возникающих на площадке. Такая визуальная информация вызывает у учащихся положительные эмоции, возрастает мотивация, всё это несёт познавательную нагрузку.

Использование информационных технологий на уроках физкультуры позволяет вывести урок на качественно новый уровень, охватить больший объём изучаемого материала, сделать более доступным и понятным объяснение любого двигательного действия, повысить интерес и мотивацию учащихся.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ

Киреев А.В., Большакова Т.А., Большаков В.В.

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

Актуальность. Физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом особенностей и характера их служебной деятельности.

Физическая подготовка военнослужащих организуется на основании требований Уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, приказов и директив Министра обороны Российской Федерации, Организационно-методических указаний по оперативной, мобилизационной и боевой подготовке соединений и воинских частей, методических рекомендаций по проведению различных форм физической подготовки [2,3].

Физическая подготовка представляет собой процесс развития основных двигательных способностей (в том числе навыков и умений) военнослужащих с учетом вида службы, рода войск, социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Поскольку между развитием двигательных качеств (силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка должна быть направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития военнослужащих, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной военной службы.

На данном этапе в физической подготовке военнослужащих срочной службы существует основная методическая проблема, заключающаяся в рациональном планировании средств и методов развития двигательных качеств в процессе совершенствования физической подготовки.

Объектом исследования является процесс физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

Предмет исследования: повышение физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

Целью исследования являлась разработка методики, направленной на повышение физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

Гипотеза: Предполагалось, что разработанная методика, основанная на сочетании общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки, позволит повысить уровень физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

Целью физической подготовки военнослужащих срочной службы, является боевая готовность военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Составляющими экспериментальной методики были ежедневные учебные занятия с военнослужащими (по будням), проходящими военную службу, длительностью 60 минут в соответствии с распорядком дня и расписанием занятий, утренняя физическая зарядка ежедневно по будням длительностью по 30-50 минут, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности – в соответствии с решением командира соединения (воинской части).

Продолжительность тренировочного занятия обычно колебалась в пределах 90—120 минут. Временное соотношение по частям выглядело следующим образом:

- подготовительная часть -25-30 минут;
- основная часть -55-80 минут;
- заключительная часть-10-20 минут.

Подготовительная часть физической тренировки начиналась с суставной гимнастики и аэробной разминки, т. е. упражнений, проводимых с целью активизации деятельности органов дыхания и кровообращения, установить специфическую координацию боевых движений и подготовить военнослужащего к интенсивной физической тренировке. ЧСС разминки составляла 120 – 125 в минуту.

Для удобства проведения разминки и выполнения специфических упражнений, рассчитанных на эмоциональный настрой, воздействия на мышцы, особо необходимых, но мало развиваемых, предлагалось несколько разминочных комплексов, рассчитанных на 8-10 минут.

Основная часть была направлена на обучение военнослужащих упражнению, приему, действию (тема задания определялась проводящим, в соответствии с настоящей программой). В этой части физической тренировки специальные упражнения условно были разделены на три группы: без партнера, с партнером и со специальными снарядами.

Заключительная часть была направлена на восстановление кардиореспираторной системы.

Контрольная группа в течение всего педагогического эксперимента занималась физической тренировкой по традиционной методике согласно программе, для военнослужащих по призыву [2, 3].

Основным способом развития физических качеств в экспериментальной группе был круговой метод. [1]. В подготовительной части занятия, в зависимости от времени года и состояния погоды, были использованы легкоатлетические или гимнастические упражнения, выполняемые круговым методом. Упражнения на развитие кардиореспираторной выносливости проводились в конце основной части тренировочного занятия.

В эксперименте участвовали военнослужащие осеннего призыва 2017 года, два взвода группы - экспериментальная и контрольная. Всего 46 человек (все юноши), 23 и 23 человека соответственно. Результаты тестирования анализировались методом сравнения. Длительность педагогического эксперимента, как в экспериментальной, так и контрольной группе, составила 2 месяца по физической подготовке. Тренировочная нагрузка в обеих группах была одинаковой.

Таблица 1

Сравнительная характеристики показателей физической подготовленности групп военнослужащих после эксперимента

п/п	Показатели	Экспе		Контр		t - критерий, значимость
		риментальна	±m	ольная	±m	
	Бег 30 м, с	4,6	0,2	4,8	0,2	3,38
	Бег 3x10 м, с	7,2	0,3	7,4	0,3	2,25
	Бег 1000 м, с	3,51	0,2	3,68	0,2	2,88
	Прыжок в длину с	242,1	16,3	236,0	10,3	1,50
	Подтягивания, кол-во	12,9	2,5	10,3	1 -3	2,26
	Глубина наклона, см	14,2	5,8	13,7	5,3	0,30

Характеристика показателей физической подготовленности и его составляющих в испытуемых группах представлена в табл.1

Сравнительный анализ исследуемых характеристик физического развития испытуемых групп после эксперимента выявил статистически достоверные различия таких показателей как; бег 30 м $t = 3,38$; $P < 0,01$; в подтягивании на перекладине - $t = 2,26$; $P < 0,05$; в челночном беге 3 x 10 м - $t = 2,;$ $P < 0,05$; в беге 1000 м - $t = 2,87$; $P < 0,05$. В экспериментальной группе произошло значительное улучшение скоростных, координационных способностей и выносливости. Безусловно, это стало результатом использования специально подобранных средств и кругового метода тренировки так как при выполнении физических упражнений именно круговой метод способствует максимальному проявлению отмеченных двигательных качеств, так как выполняемые упражнения являются знакомыми и хорошо отработанными для занимающихся

Остальные показатели морфологических и функциональных свойств после эксперимента статистически достоверно не отличались друг от друга, хотя в экспериментальной группе и зарегистрированы большие изменения.

Анализ динамики показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах показал, что используемые в учебном процессе в экспериментальной группе средства, а также круговой метод тренировки положительно отразились на приросте уровня физических качеств и уровня физической готовности военнослужащих срочной службы.

Реализация разработанной методики, основанной на сочетании общефизических упражнений методом круговой тренировки и специальных физических упражнений, эффективно оказала влияние повышение уровня физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., переработано и доп. – Минск: высшая школа, 1980. - 255 с.
2. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах и транспортных войсках. - Мн. : МО РБ, 2006
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах. - М.: МО РФ, 2001

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КОНТРАСТНОГО МЕТОДА У

ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Лукьянов А.А., Воробьева Е.В.

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

Футбол, как и все остальные виды спорта, развивается, и с каждым годом становится быстрее (растут скорости перемещений футболистов и т.п.), увеличивается количество единоборств. Все эти факторы предъявляют всё более высокие требования к скорости и точности исполнения технических приёмов («чувству мяча»).

Футболист, который совершает большое количество ошибок при исполнении технических приёмов, мешает команде добиться положительного результата в соревновательных играх, даже если он одарен физически [5].

Ведущие ученые по футболу С.В. Голомазов и Б.Г. Чирва определяют «чувство мяча» как «мягкое, безошибочное обращение с мячом» [1].

Кроме того, они считают, что «чувство мяча» определяется несколькими, независимыми друг от друга составляющими:

- особой, дающейся от природы, способностью выполнять точно любые движения вне зависимости от их формы и характера;
- одаренностью к освоению футбольной технике;
- уровнем развитие чувствительных (сенсорных) систем [1].

На наш взгляд из трёх вышеописанных составляющих наибольший интерес вызывает уровень развития чувствительных (сенсорных) систем, так как они поддаются тренировке [1].

По мнению С.В. Голомазова и Б.Г. Чирвы сензитивным периодом развития чувствительных (сенсорных) систем является возраст до 11 лет. В актуализированном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (от 19 января 2018 г. приказ № 39), изменился возраст зачисления в группы начальной подготовки. Стандарты более ранних годов регламентировали это с 8 лет. В данные момент возраст зачисления – 9 лет. То есть, если раньше для развития чувствительных (сенсорных систем) в сензитивном периоде у тренера был период 2-3 года, то в связи с изменениями у него остаётся 1-2 года. Решением данной проблемы мы видим в использовании методики, направленной на развитие двигательной чувствительности у юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, также через серию частных футбольных клубов, которые ведут набор детей более младшего возраста. Поэтому, на наш взгляд, проблема развития «чувства мяча» у юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является актуальной.

С.В. Голомазов и Б.Г. Чирва выделяют две основные чувствительные (сенсорные) системы, которые необходимо развивать у футболистов: двигательная чувствительность и зрительное восприятие [1].

Мы согласны с С.В. Голомазовым и Б.Г. Чирвой в том, что: «В основе тренировки всех чувствительных (сенсорных) систем лежит один и тот же принцип: постановка задачи с точки зрения требований к зрительному восприятию и проявлению двигательной чувствительности, труднее основной». Кроме того, данными учеными доказано то, что если действия с мячом выполнялись в более «сложных» с точки зрения требований к проявлению двигательной чувствительности условиях, а выполнять эти действия необходимо в более простых условиях (больше времени на исполнение технического приёма, соперник находится дальше, чем при выполнении упражнений и т.п.), то происходит перенос точности.

На основе этого ими рекомендованы 2 метода развития двигательной чувствительности:

- 1) метод контрастных заданий;
- 2) метод сближаемых заданий; [1]

На наш взгляд, для развития двигательной чувствительности у юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в тренировочных занятиях будет легче реализуем метод контрастных заданий.

Основные особенности метода контрастных заданий:

- 1) в рамках одного упражнения повторения действий с мячом выполняются с резко отличающимися мышечными усилиями;
- 2) объём контрастных действий составляет не более 25% от общего объёма выполненных действий с мячом в рамках одного конкретного упражнения;

Нами была разработана методика развития двигательной чувствительности с помощью контрастного метода у юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Особенности методики развития сенсорных (чувствительных) систем с использованием метода контрастных заданий:

- 1) в каждом упражнении выделяются способы выполнения технических приемов (например, передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой и т.п.);
- 2) в каждом упражнении тренер указывает игрокам какой именно ногой выполнять (например, удар по мячу внутренней частью подъёма правой ногой с остановкой мяча внутренней стороной стопы правой ногой), что позволяет тренеру контролировать объём выполненного технического приёма каждой ногой как за одно тренировочное занятие, так и за несколько;
- 3) объём выполнения технического приёма как левой ногой, так и правой в рамках одного тренировочного занятия одинаковый;
- 4) все упражнения выполняются в парах либо тройках с использованием двух-трёх мячей для увеличения количества выполнения

технических приёмов в единицу времени, что позволяет юным футболистам быстрее овладевать тем или иным техническим приёмом;

5) в упражнениях, направленных на обучение и совершенствование техники передач или ударов варьируется дистанция от 3 до 12 метров, ширина и высота мишени от 2 до 0,5 метра от упражнения к упражнению;

6) в упражнениях, направленных на обучение и совершенствование ведения мяча, варьируется расстояние до ориентира, расстояния между ориентирами и скорость выполнения упражнений;

7) в рамках одного тренировочного занятия в основной части занятия происходит обучение не более 1 техническому приёму и совершенствование не более 3 технических приёмов (например, обучение удару с поворотом по опускающемуся мячу, совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы с уходом и ведению мяча с изменением направления);

8) последовательность упражнений в рамках тренировочного занятия:

- упражнения для начального обучения и углубленного разучивания технических приёмов используются в первой половине тренировочного занятия сразу после подготовительной части занятия, так как необходим соответствующий уровень нервного возбуждения, который не доступен утомленным спортсменам [4];

- упражнения для совершенствования и закрепления технических приёмов используются во второй половине тренировочного занятия, так как для того, чтобы техника выполнения конкретного технического приема была стабильна и движения были экономичны в неблагоприятных условиях накопления усталости, тренерам необходимо сознательно запрограммировать соответствующее состояние [4];

9) в каждом тренировочного занятия во всех упражнениях для начального обучения, углубленного разучивания, совершенствования и закрепления техники выполнения технических приёмов используются мячи как стандартного веса (310-330 грамм) и размера (размер диаметр 63,5-66 см, материал: полиуретан), так и мячи облегченного веса (150-160 грамм) и уменьшенного размера (диаметр , материал: полиуретан) в пропорции 3 к 1, т.е. 75% к 25%. мячи могут варьироваться как в каждой попытке, так и в рамках нескольких подряд попыток без смены мяча;

10) в каждом конкретном упражнении, в котором используются мячи различного веса и размера, последние попытки выполняются с мячом стандартного веса и размера для того, чтобы у игроков оставались в памяти необходимые мышечные ощущения; [1]

11) учебная игра по футболу проводится во второй половине каждого тренировочного занятия с мячом стандартного веса и размера;

12) 40-50% от общего времени тренировочного занятия приходится на упражнения для развития сенсорных (чувствительных) систем с использованием упражнений, направленных на начальное

обучение, углубленное разучивание или совершенствование и закрепление техники выполнения технического приёма (например, из 75 минут тренировочного занятия данные упражнения занимают от 30 до 37,5 минут);

13) в основе планирования развития сенсорных (чувствительных) систем с помощью упражнений, направленных на начальное обучение, углубленное разучивание или совершенствование и закрепление техники выполнения технического приёма предусмотрена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста в рамках макроцикла. Для обучения технике выполнения того или иного технического приёма тренер использует 6 тренировочных занятий (2 недели при 3 тренировочных занятиях в неделю) в одном блоке. В следующем блоке планируется обучение новому техническому приёму и углубленное разучивание пройденного технического приёма в предыдущем блоке (например, блок №5 (с 5.11 по 18.11): обучение удару по мячу внутренней частью подъёма и углубленное разучивание передачи мяча внутренней стороной стопы; блок №6 (с 19.11 по 2.12): обучение остановке мяча грудью с переводом и углубленное разучивание удара по мячу внутренней частью подъёма);

14) развитие чувствительных (сенсорных) систем у юных футболистов происходит в совокупности с начальным обучением, углубленным разучиванием или совершенствованием и закреплением техники таких технических приёмов, как:

- удары по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма);

- остановки мяча (внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью; на месте и в движении; с переводом и без перевода);

- ведение мяча (внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью, подъёма, внутренней стороной стопы, носком; как по прямолинейной траектории, так и с изменением направления движения) [5].

Данную методику мы планируем апробировать в двух базовых мезоциклах [2] группы 11 г.р. в составе 13 игроков в рамках секции по футболу с 16.04.2019 по 11.06.2019 (2 мезоцикла длительностью 4 недели каждый, 24 тренировочных занятия).

Мы предполагаем, что представленная методика развития двигательной чувствительности с помощью контрастного метода у юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки позволит добиться более «мягкого», безошибочного обращения с мячом («чувства мяча»).

ЛИТЕРАТУРА

1) Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 476с.

2) Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

3) Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

4) Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

5) Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Никитина К.В., Струганов С.М.

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

Аннотация. Долговременное просиживание за столом приводит к недостатку движения, к сбиванию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, деятельности органов пищеварения, а также замедление обмена веществ и приостановление потока крови в ногах приводит к понижению работоспособности всего организма, в особенности мозга.

Ученые установили, что «по мере выполнения физических упражнений увеличивается питание мозговых клеток человека, устраняется усталость, улучшается обмен веществ» [7, с. 71], в то же время В.К. Петров отмечает, что после непродолжительной работы выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут увеличивает потенциал работы определенного человека в два раза, более того даже в два раза больше, нежели при нормальном отдыхе [2, с. 22].

Введение. Процесс сохранения следов предметов и явлений в человеческом мозгу психологи называют памятью. При внедрении внешней информации в человеческое сознание большую роль играет внимание, а также может явиться основным условием запоминания, восприятия, размышления, мышления, познания и других умственных процессов человека.

«Сосредотачивание внимания только на одном или на одной и той же проблеме называется концентрацией внимания. Обычно крайняя заинтересованность к чему-либо приводит к концентрации внимания. Сильная концентрация внимания на чем-либо обуславливает результативность. При выполнении человеком какой-либо деятельности концентрация внимания непрерывно продолжается в течение 15-20 минут, после чего необходим непродолжительный перерыв. Такое кратковременное восстановление умственной деятельности обеспечивает условие дальнейшей концентрации внимания» [6, с. 43].

Изучение научных трудов психологов свидетельствует о том, что обучающийся одну третью часть девяностаминутной лекции, семинара проводит без пользы. Поэтому встает вопрос об исправлении подобных ситуаций, в поиске возможностей концентрации их внимания на всем протяжении занятия, что может повлиять в дальнейшем на повышение успеваемости [3, с. 37].

Как известно 600 поперечных мышц в человеческом теле даны человеку как орган выполнения движений, для развития этой системы важна роль физических упражнений. Так как все мышцы, прикрепленные к человеческому скелету, являются двигательными органами, и активно помогают кровеносному потоку крайней сердечной, в особенности венозной системы [1, с. 56]. Движение посылает сигнал от активизированных мышц к серой оболочке мозга – высшей части центральной нервной системы. Как известно, в серой оболочке мозга все органы и системы имеют своих представителей, и через них производится руководство организма на основе сложной единой системы. Серая оболочка мозга в ту же минуту разрабатывает необъятный поток информации и регулирует упорядоченную деятельность организмов. Отсюда можно сделать вывод, что различные виды физических упражнений направлены на обеспечение деятельности человеческого мозга.

Выполнение физических упражнений по снятию усталости на лекции и семинаре как одной из важных форм занятий по физической культуре, а также после их проведения с включением закаливающих процедур способствуют восстановлению организма обучающихся, повышению умственной деятельности и увеличению работоспособности [5, с. 11].

Проблема влияния упражнений по снятию усталости обучающихся нами была исследована в период 2017-2018 учебного года и проэкспериментирована на курсантах Восточно-Сибирского института МВД России. Из числа курсантов 1 курса обучения была сформирована экспериментальная группа, а из курсантов 2 курса контрольная группа.

Методика эксперимента: Нами была разработана программа, предусматривающая 2 комплекса упражнений, направленных на восстановление деятельности организма, системных органов и мозга обучающихся. Через 40 минут после начала лекций и семинаров студентам предлагалось выполнять упражнение в течение 4-5 минут, на основе чего было проанализировано влияние упражнений на процесс запоминания и восстановления памяти студентов, и сделаны выводы.

Во время эксперимента полученные результаты по выполнению упражнений по снятию умственной усталости были проанализированы на основе разработанного психологами Р. Римской и С. Римского «опыта определения процессов памяти и воспроизведения» [4, с. 53]. Данный психологический опыт включает в себя 20 двузначных чисел, состоит из А, Б, В частей.

I. Результаты опыта А «запоминание чисел и их воспроизведение».

Во время данного опыта дается задание: в течение 5 минут необходимо посмотреть на 20 двузначных чисел, затем, закрыв глаза на 1 минуту, попробовать их запомнить.

Исследование показало, что если контрольная группа студентов до начала эксперимента запоминала 11,8 числа, то экспериментальная группа – 10,9 числа.

Отсюда экспериментальная группа в течение 5 минут по сравнению с контрольной группой запомнила в среднем на 1 число меньше, что говорит о сравнительно меньшем показателе объема памяти.

После непрерывного выполнения упражнений по снятию усталости в течение 1 месяца показатель запоминания чисел курсантами экспериментальной группы в отличие от курсантов контрольной группы улучшился на 2 числа, что составило 74%.

В конце эксперимента, т.е. после 2 месяцев, средний показатель данного опыта в экспериментальной группе составил 17,88, а в контрольной –13,31. Это свидетельствует о том, что в результате выполнения упражнений по снятию усталости потенциал памяти у курсантов экспериментальной группы достиг 89,4%, т.е. повысился на 34,9%. А потенциал памяти у курсантов контрольной группы за это время увеличился только на 7,5%.

Выполнение упражнений обусловило разницу в процессе запоминаний у курсантов экспериментальной и контрольной групп, о чём можно сделать вывод: выполнение упражнений по снятию усталости в экспериментальной группе, несомненно, влияет на внимание и запоминание обучающихся.

II. Опыт Б «запоминание чисел в последовательности и их воспроизведение». Обучающиеся должны посмотреть на 20 двузначных чисел в течение 5 минут, затем, закрыв на 1 минуту глаза, записать их в последовательности в заранее подготовленной таблице.

Цель данного эксперимента заключается в требовании от обучающихся максимальной мобилизации умственной деятельности.

Во время проведения эксперимента у курсантов проверялось умение запоминать в строгой последовательности числа. В промежуточном опыте в среднем это запоминание составило 13,3 числа или 66,5%, которое затем увеличилось до 17,5%. В контрольной группе до проведения опыта курсанты запомнили 10,9 числа, в промежуточном срезе эксперимента их умение уменьшилось до 10,7 числа, т.е. в процентном соотношении с 54,5% до 53,5%.

В конце эксперимента курсанты экспериментальной группы запоминали 15,5 числа, что составило 77,5%, в контрольной группе в среднем –11,5 числа, т.е. 57,5%. Отсюда средний показатель запоминания чисел в последовательности у курсантов экспериментальной группы увеличился на 4 числа по сравнению с до экспериментальным периодом, что составило увеличение на 28,5%.

Показатели опыта «запоминание чисел в последовательности» в контрольной группе курсантов на протяжении всего эксперимента почти не изменились, что связано с тем, что эксперимент проводился в конце учебного года, студенты находились под давлением умственной усталости. Выполнение упражнений по снятию умственной усталости, несомненно, повлияло на курсантов экспериментальной группы.

Таким образом выполнение 2 комплексов упражнений по снятию усталости восстанавливает мозговые клетки курсантов, что влияет на упорядоченное запоминание значений явлений.

III. Результаты опыта В «запоминание чисел через конкретные действия и их воспроизведение». В данном эксперименте необходимо посмотреть зафиксированные в таблице 20 двузначных чисел в течение 5 минут, затем, закрыв глаза на 1 минуту, запомнить числа, которые делятся на три и которые не делятся на это число, затем записать их в предварительно подготовленную таблицу не зависимо от последовательности.

Поскольку данный опыт требует от курсантов умственной мобилизации для запоминания действий и их воспроизведения, ученые П. Цэрэндондов и О.Л. Подлиняев отличает его от А, Б опыта.

Средний показатель «опыта В» в экспериментальной группе курсантов до проведения опыта по сравнению с контрольной группой равнялся 2,19 числа, умение запоминать – 49,7%, т.е. меньше на 10,95%. Средний показатель в промежуточном опыте составил 12,06, больше на 1,18 по сравнению с контрольной группой, умение запоминать числа увеличилось до 60,3%. В конце средний показатель курсантов экспериментальной группы составил 2,74 числа, умение запоминать числа – 69,4%, т.е. увеличился на 13,7% по сравнению с контрольной группой. Средний показатель у курсантов контрольной группы до и в конце эксперимента снизился на 4,95%. Средний показатель двух групп до и в промежуточном периоде опыта В составлял вероятность 95%.

Эксперимент проводился в конце учебного года, изучаемые предметы, учебная нагрузка, методика определения результатов опыта в обеих группах характеризовались адекватностью. Поэтому увеличение показателей процесса внимания, запоминания, возрастание умения запоминания через определенные действия у курсантов экспериментальной группы, несомненно, обусловлено результатом выполнения упражнений по снятию усталости.

Выводы. Исследование показало, что не следует приостанавливать после проведения эксперимента выполнение упражнений по снятию усталости, и более того необходимо организовать внедрение во все высшие учебные заведения: после 40-45 минут начала занятий в течение 3-5 минут в доступной форме на малом количестве упражнений.

Мы пришли к выводу о том, что по мере выполнения упражнений по снятию усталости уменьшаются отрицательные явления в организме человека, связанные с недостатком движений, увеличивается работоспособность,

предупреждением рабочей нагрузки, полностью обеспечивается нормальная деятельность органов человека.

В ходе исследования было установлено, что упражнения по снятию усталости необходимо выполнять:

– во время семинара и лабораторных занятий стоя, направленные на группу крупных мышц в течение 2-3 минут;

– во время лекций сидя, направленные на ручные, плечевые, шейно-спинные мышцы в течение 4-5 минут.

Выполнение физических упражнений во время лекций и семинаров обуславливает восстановление нервных клеток мозга, которые положительно влияют на запоминание и воспроизведение, унифицирование значений действий и явлений, умение запоминать через действия.

Мы установили, что на предупреждение от недостатка движений большое влияние имеет проведение физкультурных и спортивных мероприятий во внеурочное время. Привлечение обучающихся в свободное время к регулярным занятиям физической культурой и спортом способствует к нормализации всех систем организма, восстановлению и снятию негативных явлений накопившихся в процессе дня. Эксперимент показал, что у привлеченных к эксперименту курсантов в последствии повысилась мотивация и желание к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также отношение к физической культуре и спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корх А.Я. Спортивная стрельба / А.Я. Корх. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 255 с.
2. Петров В.К. Сила нужна всем / В.К. Петров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.
3. Подлиняев О.Л. Эффективная память / О.Л. Подлиняев. — Иркутск: ИГУ, 2006. — 201 с.
4. Римская Р. Практическая психология в текстах, или как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. — 376 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
6. Хойль Э. Искусство концентрации / Э. Хойль. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 208 с.
7. Цэрэндорж Г. Некоторые вопросы физического воспитания. — Улан-Батор, 1990. — 140 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКИ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Поспелова П. В., Смирнова Л. Г.

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

Чрезвычайно важной задачей тренеров и педагогов в последние годы служит вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом, непосредственно поэтому поднимается проблема увеличения мотивации людей к занятиям физкультурой.

Цель работы: Изучить, какое воздействие оказывает применение сопровождения музыкой и танцевальных направлений на занятиях с молодёжью в вузе.

Задачи исследования:

1. Ознакомиться со специфическим мотивационным предназначением танцев и музыки при помощи научной и практической литературы.
2. Рассмотреть влияние танцевальных движений на эмоциональное, а также физическое состояние человека;
3. провести опрос студентов в социальных сетях «Изменится ли интерес к занятиям физической культурой при использовании музыки и танцев»

Танцевальные направления, а также аккомпанемент музыкой на занятиях в высшей школе содействуют регулярным занятиям физической культурой и увеличивают пристрастие к ним.

Методы исследования: разбор теоретического материала и синтезирование литературных источников; опрос студентов в интернет-сети.

Актуальность темы заключается в том, что формирование мотивации к занятиям физической культурой - одна из главных проблем современной вуза. Доказано, что в любое время люди беспрестанно пользуются музыкой в различных направлениях. Как показывает обзор литературы, во многих лечебных заведениях мира применяют музыку чтобы, благодаря ей, понизить артериальное давление, а также ее часто используют и на занятиях физической культурой в различных заведениях мира.

Если говорить несколько иначе, как музыка воздействовала на физическое, психическое и эмоциональное состояние человека было известно с давних времен. Обратимся к истории: ещё в древней Греции музыка наряду с физическим развитием без сомнения стояла на одной ступени с развитием интеллектуальным, духовным и нравственным. В древних странах, таких как: Индия, Тибет и Китай, музыка использовалась для лечения людей от различных заболеваний.

Особое значение в свете новых задач приобретает разработка эффективных путей: нужно заниматься привлечением молодого поколения к самостоятельным занятиям спортом, ради увеличения времени, которое выделяется для физических нагрузок, а для этого требуется повысить интерес к

аналогичным занятиям. Безусловно, понижение моторико-двигательной активности студентов происходит из-за того, что на занятиях физкультурой применяются низкоэффективные общеобразовательные комплексы, которые не принимают во внимание мотивирование студентов к спорту. Так, воздействовать на мотивацию к занятиям физической культурой нужно с помощью верно координированного процесса физического воспитания и использования на практике спортивных танцев, которые приводят к зарождению потребности и желанию заниматься физическими упражнениями, а ведение полноценного здорового образа жизни обретает личностное значение.

Известно, что танцевальные и двигательные упражнения имеют направленное психическое и физическое воздействие, поэтому приводят к снижению напряжения и тревожности у студентов, а значит, необходимо направлять их на повышение результативности работы по физической культуре [1,3,4,5,7,8].

Подвергнув очень подробному и последовательному анализу литературные источники, которые мы выбрали для рассмотрения данной темы, можно сделать некоторые выводы: усовершенствование в сфере высшего образования предопределено наивысшими критериями, представленными нынешним поколением к общефизическому и психологическому состоянию здоровья. Прежде всего, в связи с этим увеличивается класс требований по содержанию учебных программ, пособий вузов для усваивания кадровых и культурных компетенций. Заслуживает быть отмеченным то, что фонды физической культуры возможно соотнести к общим культурным ценностям, которые способствуют не только и упрочнению здоровья, но и формированию личности [1, стр.1].

Из вышеизложенного следует, по нашему мнению, что, важнейшей задачей реформирования образования является повышение роли и значения физической подготовки молодёжи [7, стр.3].

Глубокий и всесторонний теоретический анализ литературы позволил нам узнать о том, что мотивацией к физической деятельности следует считать особое состояние личности, которое направлено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности [7, стр.4].

На наш взгляд, музыка позволяет устранять негативные стороны образа жизни в деятельности человека, в том числе и спортивной, в занятиях физическими упражнениями и помогает преодолеть утомление. Несмотря на очевидные факты из вышеизложенного, при подборе музыки для занятий не часто учитывается её художественно-эстетическая ценность и практически не принимается во внимание психофизиологическая природа музыкального ритма [2, стр.774].

Существует несколько точек зрения различных авторов, которые уверяют нас, что, современные танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм реализации культурно-социального, физического и эстетического воспитания личности, что лучше сочетается с современными

программами при физической и психологической подготовке учащихся высших учебных заведений.

Для того, чтобы выявить отношение студентов к танцевальным направлениям и музыке, которые включены в занятия физической культурой, был проведён опрос среди студентов 1-4-го курсов ИрГУПС (всего 146 респондентов).

«Изменится ли интерес к занятиям спортом при использовании музыки и танцев?»

-следует отметить, что больше половины студентов (71%) оценили позитивно направления танцев и музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой, значит повышается интерес, так как это является мотивацией для молодых людей.

-к сожалению, 29% обучающихся ответили, что интерес к занятиям не увеличивается при применении танцевальных направлений и музыки.

«Помогают ли танцы узнать людей в процессе коллективного занятия?»

-89% молодёжи считают, что танцы содействуют гармоничности работы в группе.

-11% отдали свой голос за то, что танцевальные направления не помогут познать людей.

«Стали бы вы регулярно посещать занятия, при введении в них музыкального сопровождения в совокупности с танцевальными движениями?»

-Хотелось бы подчеркнуть следующее: 91% студентов посещали бы занятия часто при введении в занятия сопровождения музыкой и танцевальными движениями.

-у 9% опрошенных посещаемость не изменится.

На крайний вопрос: «Хотелось бы вам, чтобы танцы совместно с музыкой были необходимой частью занятий физической культурой?»

-96% опрошенных студентов очень хотели бы, чтобы танцевальные направления и музыкальное сопровождение были включены в программу занятий по физической культуре.

-4% современной молодёжи не одобрили это нововведение.

Весьма полезными для нас оказались результаты исследования, следовательно, есть все основания полагать, что танцы совокупно с музыкой имеют колоссальный психический и терапевтический потенциал и воздействуют на занимающихся через все органы чувств, в частности – через нервную систему, потому возрастает заинтересованность в занятиях физической культурой. Опираясь на данные, можно с уверенностью подтвердить, что со всей очевидностью растёт систематичность и регулярная посещаемость занятий, сопровождаемых музыкой, с применением танцевальных направлений. Из всего вышесказанного, необходимо утверждать, что внедрение танцев и музыки на уроки физической культуры увеличит интерес к занятиям, а это значит, что, наша рабочая гипотеза доказана. Обобщая всё вышесказанное, мы присоединяемся к мнению

исследователей, поэтому, можно говорить, что правильный выбор музыки способствует в высшей мере увеличить результативность и качество занятий физкультурой, к тому же выполнять немало задач физического, эстетического, нравственного воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковшура Е.О, Ковшура Т.Е, Власова З.Н. Внедрение современных технологий в учебный процесс по физической культуре студентов вузов/Издательский дом «Среда»//2013г, стр.1-4
2. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В. Ритмическая гимнастика как элемент духовности физической культуры личности/Фундаментальные исследования//2013г, №11, стр.772-776
3. Максютова Г.У. Хореография в духовной и физической культуре как единство гармонии тела, воли и разума/Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов//2016г, стр. 697-699
4. Митин М.Н., Филиппова С.Н. Учебные занятия танцами как средство психофизического профессионального и культурного развития студентов/Вестник РМАТ//2016г, №3, стр. 99-105
5. Мостовая Т.Н. Музыка как фактор эмоционального воздействия на занимающихся физической культурой и спортом/Успехи современной науки//2016г, №11, стр.129-130
6. Рудестам, К. Групповая психотерапия /К. Рудестам.- 2-е междунар. изд.- М., СПб., Н. Новгород, Воронеж, Ростов н/Дону, Екатеринбург, Самара, Новосибирск, Киев, Харьков, Минск: Питер, 2006. - 376 с.
7. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе/Вестник Мининского университета// 2018г, №1, стр.1-16
8. Якушин Р.В., Головина В.А., Головина В.В., Глазков А.Т. Повышение мотивации студентов вузов к самостоятельным занятиям спортом в рамках курса физической культуры с использованием современных направлений фитнеса и спортивных танцев/Всероссийская научно-методическая конференция:«Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе»//2016г, стр. 29-31.

ВЛИЯНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Серёдкина Т.Л, Смирнова Л.Г

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

На сегодняшний день важнейшей задачей физического воспитания ребёнка-дошкольника является верное формирование опорно-двигательного аппарата. Сейчас, проблема правильного формирования свода стопы приобрела особую актуальность именно у детей дошкольного возраста. По статистике примерно 85 % малышей страдают всевозможными нарушениями в формировании опорно-двигательного аппарата, и примерно 20 – 30 % из них

страдают плоскостопием. В наши дни плоскостопие является серьезной проблемой. Для многих диагноз плоскостопие не кажется таким уж страшным, но на самом деле, если не заняться решением этой проблемы в детстве, со временем у ребенка начнутся и более серьезные проблемы со здоровьем. Данная проблема очень актуальна и достаточно хорошо изучена в научной литературе, но, к сожалению, педагоги дошкольного образования не уделяют должного внимания профилактической деятельности в этом направлении. Стопа ребёнка в детском возрасте прибывает в стадии активного формирования и, если мы будем уделять больше внимания упражнениям, укрепляющим свод стопы ребёнка и предотвращающим плоскостопие именно в детском возрасте, то развитие плоскостопия можно остановить, а значит и избежать проблем с этим заболеванием в будущем.

Цель работы: изучить какое влияние оказывает плоскостопие на физическое воспитание детей.

Задачи работы:

- рассмотреть, что такое плоскостопие;
- изучить влияние плоскостопия на здоровье ребенка;
- обосновать методы лечения плоскостопия.

Часто плоскостопие возникает у слабых детей с недостающим физическим развитием и недостаточно развитым мышечно-связочным аппаратом. Во время дошкольного детства стопа проходит ступень роста и интенсивного развития, в это время закладывается ее формирование, поэтому любые неблагоприятные воздействия оказывают негативные влияния и привести к нарушениям [4, с.74]. Стопа представляет собой орган опоры и передвижения, она несет на себе всю тяжесть человеческого тела. Это сказывается на строении стопы и характер соединения костей. Стопа функционирует нормально, как единый анатомо-физиологическая система, когда нагрузка, действующая на неё полностью уравнивается динамическими силами (сильными связками и мышцами). Если под действием каких-то либо причин, происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается стандартная форма - стопа оседает, становится плоской. При этом появляются и иные деформации: становится шире передний отдел стопы, а пятка отклоняется к наружной стороне. Стопа принимает вид распластанной, теряется одна из главных ее функций - пружинящая (рессорная). Эта деформация называется плоскостопием.

Плоскостопие развивается чаще всего в детском возрасте, когда нагрузка на стопу слишком высока для выносливости её мышц. В будущем стопа изменяется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия сильно изменяется походка: становится неуклюжей, скованной [7, с.47]. Дети, у которых обнаружено плоскостопие, страдают от головных болей, неврозоз, часто рассеяны, быстро утомляются. У них может нарушаться сон. Ребёнок с плоскостопием быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки, не может полноценно участвовать в подвижных играх,

соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы. Всё это негативным образом влияет на его общефизическое развитие.

Одним из самых действенных средств предотвращения плоскостопия является лечебная физическая культура. ЛФК – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с лечебно-профилактическими целями. В главе этого метода лежит использование основной биологической функции организма, а именно движения [3, с.6].

Применение лечебной физкультурой оказывают хорошее влияние только при правильном и регулярном выполнении физических упражнений.

Лечение и профилактика плоскостопия у детей заключается в выполнении специальном комплексе физических упражнений.

Для предотвращения развития плоскостопия помогут упражнения, направленные на улучшение физического развития ребёнка и укрепление его мышечной системы. При подозрении на развитие у ребёнка плоскостопия в комплекс упражнений нужно включить специальные упражнения, направленные на укрепление мышц голени и стоп. Для детей раннего возраста рекомендуется выполнять: сгибание пальцев стоп (рефлекторное), сгибание пальцев стоп с помощью взрослого, скольжение ног по столу, круговые движения стоп, ползание рефлекторное (с помощью взрослого), приседание, переступание, потанцовывание [1, с.30]. У детей более старшего возраста укрепление мышц стоп и голеней достигается, такими упражнениями, как сгибание пальцев стопы, поворачивание стоп внутрь, а также сведение носков одной ноги с другой. Эти упражнения способствуют приближению переднего отдела стопы (пальцев) к заднему (пятке) и углублению свода стопы, мешая ему опускаться. Укрепление связок, поддерживающих кости стопы, препятствует развитию плоскостопия.

Упражнения в ходьбе с опорой на наружный край стопы способствуют углублению свода стопы и в то же время препятствуют отклонению пяточной кости наружи.

С целью профилактики плоскостопия очень полезно ходить босиком по камушкам, песку, скошенной траве и т. д. Так же при плоскостопии рекомендуется проводить массаж стоп, закаливание, ношение ортопедических стелек или обуви.

Заключение. Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода опорно-двигательного аппарата, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Детское плоскостопие опасно тем, что сама по себе эта болезнь очень трудно поддается лечению, в запущенных же случаях нарушения свода стопы нередко влечет за собой глубокое расстройство здоровья. Дети, у которых выявлено плоскостопие, страдают от головных болей, неврозоз, часто рассеяны, быстро утомляются. У них может нарушиться сон. Ребенок с плоскостопием быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки, не может полноценно

участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы. Все это негативным образом влияет на его общефизическое развитие. Одним из основных способов лечения плоскостопия у детей является применение лечебной физкультуры.

Лечебная физкультура - это комплекс естественных и специально подобранных движений. Их особенность и отличие от обычного комплекса движений состоит в том, что они служат целью укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций.

Немаловажное место в профилактике плоскостопия занимает работа и сотрудничество ДОУ или школы с родителями. Благодаря лечебной физической культуре и постоянным контролем за физическим развитием ребенка, можно исправить нежелательные нарушения стопы без хирургического вмешательства в организм, лишь регулярно и систематично проводя с детьми несложные и веселые упражнения. Самое важное – это на ранней стадии диагностировать плоскостопие и заняться его лечением, иначе это может привести к плохим последствиям в развитии молодого организма, серьезным проблемам со здоровьем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышева А.Я. Лечебная физическая культура как средство профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста // Научные исследования и разработки молодых ученых. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 29-32.

2. Васильева А.В. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения. М.: Крылов, 2019.- 680 с.

3. Каримова А. Плоскостопие у детей.- М.: Ridero, 2017.- 10 с.

4. Кузнецова Е.И. Маленькие ножки бегут по дорожке // Современные тенденции развития системы образования. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2018. С. 74-76.

5. Лукьяненко В.П., Егорова С.А., Петрякова В.Г. Научно-методические основы лечебной гимнастики при плоскостопии у детей. Монография. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 118 с.

6. Попереков В.С., Заянова А.В., Капустин А.Г. Влияние специальных комплексов физических упражнений на организм детей младшего школьного возраста, имеющих плоскостопие // Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Редакторы: Э.С. Паутов, И.А. Мокрушина. 2017. С. 126-128.

7. Старова А.Р., Миронов А.А., Скворцов В.В. Плоскостопие у детей и школьников: признаки, причины, диагностика и коррекция // Терапевт. 2018. № 11. С. 47-48

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕСА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Стреж Н. В., Большакова Т. А.

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

Красоту внешнего облика женщины во многом определяет красота телосложения и здоровый образ жизни. Главной составляющей здорового образа жизни человека является двигательная активность.

Нормализовать состояние женского организма, избавиться от лишних килограммов, укрепить и сохранить здоровье помогут занятия любой умеренной физической нагрузкой, в нашем случае - занятия фитнесом для женщин в возрасте 25-30 лет, уже имеющих избыточную массу тела и нуждающихся в её коррекции. [1,2, 3, 4]

В последнее время фитнес набирает все большую популярность как один из инструментов улучшения физической подготовленности и коррекции массы тела.

Причина такой популярности фитнеса заключается в том, что этот вид физической активности позволяет без вреда для здоровья корректировать массу тела, укреплять мышцы, подтягивать контуры тела, повышать выносливость и силовые способности, улучшать состояние сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Однако, стоит отметить, что существует определенное противоречие между популярностью данного вида физической активности и недостаточным количеством теоретических исследований и методических разработок, посвященных вопросам применения фитнеса для оздоровления людей разного возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, массы тела и т.д.

Актуальность темы исследования состояла в экспериментальном обосновании эффективности фитнеса для коррекции массы тела женщин 25-30 лет.

Цель исследования заключалась в разработке и апробации экспериментальной методики занятий фитнесом для коррекции массы тела женщин 25-30 лет, занимающихся в фитнес - клубе.

Гипотеза исследования предполагала, что разработанная методика проведения занятий фитнесом для женщин 25-30 лет, имеющих избыточную массу тела, позволит эффективно осуществить ее коррекцию.

Исследования проводились на базе фитнес – клуба «Весна», г. Иркутск, ул. Кожова,10 на протяжении пяти месяцев.

В начале и в конце эксперимента проводилось измерение избыточной массы тела и функционального состояния испытуемых, по которым можно было определить уровень произошедшего функционального сдвига и коррекции массы тела у испытуемых.

Женщины в возрасте 25-30 лет в количестве 36 человек были разделены на две группы по 18 человек в каждой.

В экспериментальной группе в недельном цикле проводилось три тренировочных занятия по 1,5 часа, следовательно, недельная нагрузка составляла 4,5 часов, во второй половине дня по понедельникам, средам и пятницам. Использовались классическая, танцевальная, степ, силовые виды аэробики, а также аэробика с элементами боевых видов спорта в различных сочетаниях. В остальные дни испытуемые из экспериментальной группы применяли средства рекреации для восстановления здоровья.

Испытуемые контрольной группы самостоятельно выбирали тренировочные программы, а также кратность занятий.

Таблица 1

Результаты тестовых упражнений испытуемых экспериментальной группы при первичной и повторной диагностике и оценка их достоверности

Название теста, пробы	Среднее значение		t _{эмп}	Достоверность различий P
	До экспериментальной работы	После экспериментальной работы		
Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	9,28	10,21	6,2	<0,01
Кистевая динамометрия (кг): правая рука	27,83	30,61	16,40	<0,01
левая рука	25,50	28,67	19,89	<0,01
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	11,89	15,54	19,3	<0,01
Тест Купера (12-ти минутный бег, сек)	1419,37	1471,74	5,15	<0,01
Проба Руффье (условные единицы)	12,78	11,00	7,74	<0,01
Индекс Кетле (ИМТ) в (кг/м ²)	26,33	24,11	9,69	<0,01

Таким образом, все результаты по фиксируемым показателям после проведения экспериментальной работы у испытуемых экспериментальной группы оказались достоверно выше, чем до ее проведения. Так, например, показатель гибкости улучшился примерно на 1 см, кистевая динамометрия примерно на 3 кг у правой и левой руки. Результат в отжимании (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) улучшился примерно на 3,5 повторения и т.д.

Наибольшие положительные сдвиги произошли в таких тестах-упражнениях и функциональных пробах, как кистевая динамометрия для левой руки, тест Купера, проба Руффье. Улучшение показателей физической подготовленности у испытуемых экспериментальной группы свидетельствуют также о том, что повысился уровень динамической силы, увеличились функциональные возможности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, достоверно снизились показатели индекса Кетле [5, 6, 7, 8].

Также было произведено сравнение результатов повторной диагностики испытуемых экспериментальной и контрольной групп, а также осуществлена оценка достоверности.

Таблица 2

Результаты тестовых упражнений испытуемых обеих групп при повторной диагностике и оценка их достоверности

Название теста, пробы	Контрольная группа М±m	Экспериментальная группа М±m	Достоверность различий Р
Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	10,21±0,01	12,03±0,05	<0,05
Кистевая динамометрия (кг): правая рука	29,00±0,04	30,61±0,02	<0,05
левая рука	27,16±0,04	28,67±0,03	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	14,58±0,02	15,54±0,02	<0,05
Тест Купера (12-ти минутный бег, сек)	1442,58±11,03	1471,74±11,16	<0,05
Проба Руффье (условные единицы)	12,47±0,07	11,00±0,03	<0,05
Индекс Кетле (ИМТ) в (кг/м ²)	26,16±2,24	24,11±2,12	<0,05

Во всех тестах и функциональных пробах обнаружены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами женщин, исключая сгибание-разгибание рук в упоре лежа, хотя результат в экспериментальной группе оказался выше. Например, в тесте на выносливость имеются достоверные изменения и в экспериментальной группе результат достоверно выше. По показателю пробы Руффье экспериментальная группа максимально приблизилась к среднему уровню реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку. Кроме того, экспериментальная группа по средней величине индекса Кетле соответствует показателю нормы в соотношении веса тела и роста женщин экспериментальной группы. В целом данные педагогического эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали эффективность фитнеса для улучшения функционального состояния женщин 25-30 лет и коррекции веса тела.

В целом данные педагогического эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали эффективность фитнеса для улучшения функционального состояния женщин 25-30 лет и коррекции массы тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. Универсальные тренировочные программы для мужчин и женщин / А. А. Александрова. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 249 с.
2. Дорофеева Т.С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. - Смоленск, 1997. - С. 41 - 46.
3. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы. - 200. - № 4. - С. 19 - 22.
4. Стиллов С.А. Точка отсчета //Сила и красота. - 1999. - № 6. - С. 72 –
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Тест_Купера
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс_массы_тела
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Проба_Руфье_—_Диксона
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод_Карвонена

ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ КЁРЛИНГА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Трухина Е.В., Трухина А.В.

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

Кёрлинг – для России довольно новая и пока еще совсем неизвестная широким слоям населения игра. В нашей стране он зародился всего 22 года назад, хотя, специалисты во всем мире пару лет назад уже отмечали его 500-летний юбилей. Эта информация подтверждается найденным специальным снарядом (камнем) для игры в керлинг на дне шотландского озера, с выгравированной датой 1511 год [1]. С того момента и до сегодняшних дней, эта дата считается самым древним официальным упоминанием о керлинге, что свидетельствует о существовании этой игры уже 500 лет назад, но не исключает возможности того, что он зародился гораздо раньше.

В настоящее время кёрлинг является одним из популярных видов спорта среди молодежи. В кёрлинг играют во всем мире. Наибольшей популярностью кёрлинг пользуется в Канаде, где зарегистрировано более миллиона игроков, а национальный чемпионат является крупнейшим спортивным событием, на матчи которого собирается до 10 тысяч зрителей. Канадские сборные команды имеют наивысший мировой рейтинг за все годы проведения чемпионатов мира и Олимпийских игр. На зимней Олимпиаде 2010 года мужская сборная Канады стала чемпионом, а женская сборная этой страны завоевала серебряные медали [1, 2, 4].

Также кёрлинг привлекателен ещё и тем, что играть в него могут все вне зависимости от возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

На сегодняшний день детский кёрлинг в Иркутской области представлен в областном государственном казённом учреждении «Спортивная школа «Россия».

К большому сожалению, в муниципальных образованиях Иркутской области нет условий и финансовых возможностей развивать этот зрелищный и захватывающий вид спорта.

Юные спортсмены полюбили керлинг – за то, что он включает в себя: ледовый бильярд, ледовые шахматы и ледовый покер одновременно. С бильярдом его сравнивают по филигранной точности ударов, с шахматами - по скорости оценки позиции и принятия единственно верного решения, а с покером по невообразимому азарту.

Для понимания механизма организации целенаправленной и слаженной работы по воспитанию юных кёрлингистов в рамках детских спортивных клубов и спортивных школ можно выделить ряд факторов, которые оказывают свое влияние на результативность:

- наличие спортивной базы;
- кадровое обеспечение;
- правильная организация тренировочного процесса;
- взаимодействие с заинтересованными структурами;
- преемственность поколений;
- собственные результаты юных кёрлингистов;
- участие в соревнованиях;
- работа с активом;
- работа по поиску спонсоров;
- медицинское освидетельствование;

- наличие специализированной детско-юношеской спортивной школы по кёрлингу.

Успехи в подготовке юных кёрлингистов зависят от того, насколько квалифицировано тренеры-преподаватели смогут сбалансировать воздействие данных факторов на процесс развития.

Человеческий фактор, говоря о тренере, приобретает большую значимость. А поскольку все люди разные, то и к решению вопроса о слаженности работы данного механизма подход не однозначен.

Каждый регион имеет свои особенности развития вида спорта кёрлинг и остро стоящие проблемы. Для одних регионов решение этих проблем не представляет особого труда, для других – настоящий тупик [17].

Вот пример некоторых из них:

- отсутствие игровых площадок с искусственным льдом, что заметно сокращает период ледовой подготовки;
- отсутствие объектов торговли спортивной экипировкой и оборудованием для организации тренировочного процесса и игровой (соревновательной) деятельности;
- низкий уровень бюджетного финансирования;

- отсутствие спонсорской поддержки в силу страха потенциальных спонсоров не оправдать вложенные средства;
- отсутствие финансовой поддержки работы по подготовке и учебе тренерских кадров по кёрлингу, инструкторов-методистов;
- отсутствие лоббирования кёрлинга в государственных структурах;
- недостаточность анонсирования и освещения мероприятий по кёрлингу;
- недостаточность поддержки и наполнения информационного поля вокруг кёрлинга;
- отсутствие якорной общественной фигуры, знаменитости, привлекающей интерес СМИ и общественности к данному виду спорта¹;
- отсутствие мотивации у молодых специалистов для организации тренерской деятельности;
- отсутствие квалифицированных специалистов в области кёрлинга;
- отсутствие школ судей по кёрлингу;
- отсутствие клубов, отделений ДЮСШ по кёрлингу по Иркутской области;
- отсутствие долгосрочной программы развития детского кёрлинга на территории Иркутской области и формирование определенной политики по ее реализации. Для выхода из тупиковой ситуации необходимо срочно менять сам подход к развитию олимпийского вида спорта в регионе, а именно:
 - создать современную инфраструктуру кёрлинга, добиться строительства игровых площадок с искусственным льдом, что заметно увеличит период ледовой подготовки. А объективные условия для интенсивного развития кёрлинговой инфраструктуры (наличие традиций, заинтересованность власти, финансовая состоятельность региона, наличие сезона с минусовыми температурами) у нашего региона имеются;
 - создание в крупных городах Иркутской области специализированных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по кёрлингу;
 - создание единой спортивной базы для предсезонной подготовки сборных детских кёрлинговых команд Иркутской области по итогам игрового сезона);
 - поддержка детского кёрлинга на муниципальном уровне – бюджет должен иметь расходную часть на кёрлинг (органы местного самоуправления);
 - обеспечение экипировкой детей, сделавших свой выбор и выступающих за команду муниципального образования на соревнованиях различного уровня, решение вопрос командирования команд (органы власти, заинтересованные структуры). Необходимо помнить о том, что самый эффективный метод совершенствования соревновательный, дети идут играть в кёрлинг;
 - наличие мотивации молодых специалистов для организации тренерской деятельности, особенно в удаленных территориях;

- организация учебного процесса для подготовки квалифицированных специалистов в области кёрлинга;
- проведение семинаров и школ судей по кёрлингу с привлечением квалифицированных судей, вопрос по организации судейства в настоящее время не решен;
- написание долгосрочной программы развития детского кёрлинга на территории Иркутской области с выработкой единой концепции;
- привлечение спонсоров для развития кёрлинга в регионе;
- открытие школ, отделений, клубов по кёрлингу в Иркутской области
- организация рекламной деятельности вокруг кёрлинга в Иркутской области
- лоббирование кёрлинга в государственных структурах.

Решение комплексно всех проблем – процесс весьма длительный. Воздействовать комплексно на факторы, которые определяют результативность работы, не всегда представляется возможным. Но тренеру-преподавателю, который воспитывает юных кёрлингистов, решить проблему формирования профессионально значимых знаний, умений и навыков необходимо. Постоянно возрастающая интенсификация соревновательной деятельности требует от кёрлингистов высокого уровня всех видов подготовленности. Сложная игровая деятельность на фоне растущего утомления, в свою очередь, требует от кёрлингистов высокого уровня развития у них волевых качеств, необходимых для поддержания соревновательной активности. И всё это необходимо на фоне существующих проблем решать, а значит набирать детей и организовывать тренировочный процесс – учить кёрлингу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, Г.П. Итоги 19 Олимпийских зимних игр, чемпионатов мира и Европы 2002 года по олимпийским видам спорта / Олимп. ком. России; ред. Алешин Г.П., Куваев В.И. - М.: ФиС, 2003. - 127 с.
2. Задворнов, К. Ю. Керлинг: стратегия и тактика игры: лекция. СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 32 с.
3. Задворнов К.Ю. Керлинг: организация и судейство соревнований. Правила игры. Изд-во Физкультура и Спорт, 2006. 134 с.
4. Задворнов, К. Ю. Керлинг: стратегия и тактика игры: лекция. СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 32 с.
5. Задворнов, К. Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсменов в керлинге: лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 57 с.
6. Задворнов, К.Ю. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле = World's Curling in New Olympic Cycle / Задворнов К.Ю. // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - N 11. - С. 28-31.
7. Задворнов, К.Ю. Становление нового олимпийского вида спорта как социальной инновации = New Olympic Kind of Sports Becoming as Social Innovation / Задворнов К.Ю. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 7. - С. 41-42.
8. Д. Свищев: «Керлингу не хватает внимания зрителей и прессы» [Электронный ресурс], Сов. спорт, - Режим доступа: www.sovsport.ru/news/text-item/568986, свободный.

ВИДЕОИГРЫ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ураков Д.А., Олейник И.А., Белоногов Д.А., Ацута А.Д.

Россия, г. Иркутск. Иркутский государственный университет путей и сообщения, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Поддерживать физическую активность важно в современном мире, так как сидячий образ жизни преобладает и ведёт к множеству проблем со здоровьем. Мышцы деградируют, сердечно-сосудистая система слабеет, появляется риск ожирения. Данные проблемы имеют последующий риск развития осложнений.

Всем известно, что активный образ жизни положительно влияет на здоровье. Активный человек реже болеет и наслаждается более высоким качеством жизни. И из этого следует, чтобы люди принимали участие в спортивной деятельности не менее 60 минут в день, однако немногие соответствует этому стандарту. Отсутствие физических упражнений также плохо влияет на мозг. Исследования показывают, что активный образ жизни также хорошо влияет на когнитивные функции с большими преимуществами для исполнительной функции.

Когнитивные функции - сложные функции головного мозга с помощью которых мы познаём мир и взаимодействуем с ним, с помощью которых мы воспринимаем, обрабатываем, анализируем, запоминаем, храним и обмениваемся информацией.

Исполнительная функция - относится к системе мозга, которая позволяет организовывать свои мысли и поведение, расставлять приоритеты и планировать задачи, принимать решения. Некоторые из этих способностей развиваются в течении детства и юности, а затем предсказывают различные последствия для дальнейшей жизни, например, насколько успешно будут осваиваться навыки. Исследователи ищут способы продвижения этой функции, ввиду её важности. Также исследования показали, что физическая активность приводит к краткосрочному или даже долгосрочному улучшению исполнительной функции. Даже небольшая физическая активность может дать результат. Данные исследования особенно важны для студентов, ввиду необходимости концентрации и запоминания большого количества информации. Регулярная физическая активность (например, в течении одного-двух месяцев) способствует долгосрочному улучшению исполнительной функции.

В современном обществе существует вопрос о проблеме сильной вовлечённости детей и даже взрослых к компьютерным играм. Компьютеры, а также игровые приставки есть у большинства семей и у большинства из них установлены разнообразные игровые проекты, за которыми люди готовы просиживать часами. Однако в данной статье ставится вопрос не о влиянии компьютерных игр на общество, а возможность добавить в этот самый список игр проекты, которые бы позволили совместить приятное с полезным: игровой опыт и физические упражнения.

Такие игры есть, и даже имеют отдельный термин - “Exergaming”, составленное из слов “Exercise” (Физические упражнения) и “Gaming” (Игра). Такие игры помогают людям, которые не любят или не могут заниматься традиционными видами спорта, а также тем, кто хотел бы попробовать что-то новое и необычное. Безусловно, важно проводить время на свежем воздухе при этом, например, играя в игры с мячом или просто бегая, использование современных технологий лишь позволяет расширить возможности проявления физической активности, а также проводить свободное время за играми не только в сидячем положении. Это не замена реального мира, а отличное дополнение к нему.

Рождение термина “Exergaming” можно связать с появлением игры Dance Dance Revolution (или же Dancing Stage) в конце девяностых. Суть игры состояла в перемещении на небольшой танцевальной платформе по стрелкам (вперёд, назад, влево и вправо). Игрок должен нажимать ногами соответствующие панели в тот момент, когда они начинали подсвечиваться. Последовательность стрелок соответствовала ритму играющей песни.

Данная игра первой совместила в себе возможности совмещения физической активности и игрового опыта. Однако первые версии игр были выпущены на аркадных автоматах, что было неудобно в домашних условиях, так как игровой процесс достаточно однообразен и места игровой автомат занимал много, поэтому обычно они ставились в торговых центрах.

Впоследствии мода на Exergaming лишь набирала обороты. Её бум приходится на середину нулевых, когда компания Nintendo выпустила новую игровую приставку Wii, в которой контроллер для управления был оснащён функциями отслеживания движения и был доступен из коробки. Контроллер помещался в руку и передавал данные о движении в приставку. Игрокам и разработчикам понравилась эта идея, поэтому во время существования Nintendo Wii вышло огромное количество новых контроллеров, позволяющих контролировать игровой процесс не только руками. К этим контроллерам также было доступно множество разнообразных игр.

Также эту идею подхватили конкуренты Nintendo и выпустили свои варианты контроллеров. Наиболее удобный — Microsoft Kinect, вышел в 2010 году и позволял управлять играми без использования лишних предметов в руках игрока, благодаря камерам и датчикам в самом устройстве.

Мода на Exergaming на данный момент прошла, а самые популярные представители этого жанра заняли свою нишу и до сих пор актуальны. Например, Just Dance (игра, в которой необходимо повторять движения за танцорами), различные варианты симуляторов реальных видов спорта (например, теннис) и другие разнообразные игры этого жанра.

Всё это позволяет современным игрокам проводить время за играми с пользой для своего здоровья, избегая проблем сидячего образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Valentin Benzing: Does video gaming promote physical activity and enhance cognition? 2017, 7 августа. URL: <https://bold.expert/does-video-gaming-promote-physical-activity-and-enhance-cognition/>
2. Исполнительная функция мозга. URL: <http://medikom.kiev.ua/ispolnitelnaya-funkciya-mozga.html>
3. Exergaming, URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Exergaming>
4. Dance Dance Revolution, URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Dance_Dance_Revolution

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Фролов Е.В., Николаев А.Г.

*Россия, г. Ульяновск, Ульяновский фармацевтический колледж,
Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона*

В настоящее время туризм считается не только средством активного отдыха, а и видом спорта, но это и целая индустрия, одна из ведущих и наиболее динамичных отраслей экономики, признанная экономическим феноменом столетия. Говоря о перспективах развития спортивно-оздоровительного туризма, необходимо подчеркнуть, что государство, признавая туристскую деятельность одной из приоритетных отраслей социально – экономической политики страны, содействует туристской деятельности и создает благоприятные условия для ее развития. Более того, этот вид туризма представляет собой исключительно ценное средство активного отдыха человека, способствующее формированию его самостоятельности и инициативности, содействующее развитию физических и психических качеств, позволяющее укреплять здоровье, эффективно бороться с нервными и физическими перенапряжениями, повышать умственную и физическую работоспособность.

Не обращая внимания на настолько размашистый диапазон влияния туризма на человека, наличествует ряд задач требующих пристального интереса. Это в первую очередь недоступность настоящего воздействия

спортивного режима и органов самоуправления на местах в области туризма, невысокая информированность молодых людей о целях, задачах, способностях туризма, недоступность финансирования, дорогостоящее туристское амуниция. Принципиально необходимо выделить, что в туристических путешествиях, в том числе и маленьких по протяженности и длительности, появляются ощущения коллективизма, приверженность к природе, расширяется интеллектуальный кругозор [2].

Цель исследования – изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности школьников 10-11 лет.

Задача исследования. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортивно-оздоровительный туризм развивает и улучшает нужные человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Не считая этого, в туристических походах улучшаются морально-волевые свойства, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др. Все эти свойства обязаны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе. Достижение больших спортивных итогов в туризме вполне вероятно выполнить при постановке ведущих задач учебно-тренировочного процесса: обеспечения всестороннего физического развития; воспитания больших нравственных качеств; овладения туристической техникой и тактикой; овладением важных познаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; улучшения спортивного профессионализма [1].

Для удачного воплощения учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания нами была разработана научно-методическая база учебно-тренировочных занятий для детей младшего школьного возраста. Любое учебно-тренировочное занятие планировалось и производилось на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные основы взаимосвязаны и лишь только использование их в неразрывной связи гарантирует высшую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом в среднем общеобразовательном учреждении была построена на совокупных принципах изучения и воспитания занимающихся, приспособленные к условиям использования в природной среде. Методика конкретизировалась внедрением ансамбля средств спортивно-оздоровительного туризма с акцентом на общую физическую и интегральную подготовку занимающихся. Подходящий

нагрузочный режим занятий спортивно-оздоровительным туризмом определялся задачами определенного занятия, связанным с уровнем исходной физической подготовленности школьников 10-11 лет и их мотивациями по выбору типов, видов и форм туризма.

На основе методики физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным внедрением средств спортивного туризма разработана групповая программа занятий для школьников младшего возраста, занимающихся в условиях основной группы здоровья. Программа содержит следующие задачи:

- образовательные: обучение занимающихся технике спортивно-оздоровительного туризма; разъяснение техники безопасности выполнения отдельных упражнений; валеологическое просвещение;

- оздоровительные: закаливание; укрепление здоровья посредством развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и координации); развитие памяти и внимания как факторов, определяющих психическое здоровье; повышение резервных возможностей основных систем организма; снятие психоэмоционального напряжения;

- воспитательные: воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи; формировать уважительные отношения к природе и к человеку, как части социума.

Содержание разработанной методики отличается от традиционной, рассчитанной на школьный возраст, следующими положениями:

- программа не преследует цели достижения высоких спортивных результатов; цель программы направлена только на сохранение и укрепление здоровья младших школьников;

- исключены варианты технически сложных приёмов, требующих от занимающихся высокого уровня физической подготовленности: самонаведение переправ, прохождение воздушной переправы, параллельных перил и т.п.;

- исключены наиболее травмоопасные приёмы, которые могут привести к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата: передвижения по сложно пересечённой местности; нахождение участников в условиях риска географических факторов; бег с препятствиями;

- преобладают упражнения аэробной направленности (80-90%), выполняемые с низкой и средней интенсивностью (ЧСС - 110-130 уд/ мин);

- отсутствует узкая специализация занимающихся;

- преобладают упражнения аэробной направленности (80-90%), выполняемые с низкой и средней интенсивностью (ЧСС - 110-130 уд/ мин)/

Высочайшая эффективность разработанной методики круглогодичного учебно-тренировочного процесса на базе применения средств спортивно-оздоровительного туризма подтверждается итогами педагогического эксперимента: достоверно улучшилась физическая подготовленность младших школьников экспериментальной группы в проявлении силовых, скоростно-

силовых качеств, координационных способностях, где в среднем прирост результатов составил 6,9% до 18,7% ($P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, итогами педагогического эксперимента подтверждено, что использование разработанной нами методики физкультурно-оздоровительных занятий с школьниками 10-11 лет на базе преимущественного применения средств спортивно-оздоровительного туризма приводит к значительному улучшению количественных характеристик по итогам комплексного тестирования, что свидетельствует о позитивном сдвиге в физической подготовленности каждого школьника и всей группы, в целом. Туризм считается эффективным средством, обеспечивающим физическое воспитание школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Климанова, Т.Г. К обоснованию эффективной методики использования средств туризма на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XVI научно-практической конференции. - Коломна, КГПИ, 2006.- С. 87-89.
2. Колесова, Ю. А. Туристско-рекреационное проектирование: учебное пособие / Ю. А. Колесова. – Москва : КУРС: ИНФРА-М, 2014. – 346 с.

О ВЛИЯНИИ ПОНИЖЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОЦЕСС УТОМЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Фролов Е.В., Николаев А.Г.

*Россия, г. Ульяновск, Ульяновский фармацевтический колледж,
Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона*

Актуальность. В последние годы ведется активный организационно-научный поиск по увеличению необходимого объема двигательной активности школьников. Так, стало очевидным, что школьные занятия урочного типа, остающиеся пока одной из основных форм базового курса физического воспитания, должны быть дополнены различными формами физкультурно-оздоровительной активности школьников. В этой связи поиск оптимального сочетания различных форм занятий, которые призваны обеспечить ежедневную норму двигательной активности и оздоровительную работу с учащимися – одно из важнейших направлений дальнейшего развития физического воспитания в общеобразовательной школе. Вышесказанное выдвигает в число актуальных проблему научного обоснования организации и содержания двигательной активности школьников в режиме работы образовательного учреждения.

Снижение двигательной активности школьников закономерно усиливает фактор возникновения многих заболеваний, в том числе, создает предпосылки для проявления наследственных болезней. Во многих работах изучалась

зависимость объема двигательной активности от показателей здоровья, уровня работоспособности [1-2].

Целью данной работы является исследование влияния гиподинамии на процессы утомления подростков 12-13 лет.

Задачи:

1. Выявить уровни двигательной активности у подростков 12-13 лет
2. Изучить отношение учащихся к занятиям физическими упражнениями.
3. Выявить зависимость утомления от объема двигательной активности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось в многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона г. Ульяновска. В педагогическом эксперименте приняли участие 62 школьника. Объем двигательной активности определялся с помощью анкетирования. Содержание анкеты предусматривало 42 вопроса, направленных на выяснение предпочтительных форм занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, подвижные игры на переменах, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях и т.д.

Обработка анкет показала, что используют разнообразные формы организации занятий лишь около ¼ подростков. Они указали на регулярное использование таких форм организации занятий как утренняя гигиеническая гимнастика, динамическая пауза во время выполнения домашних заданий, подвижные и спортивные игры во время прогулки в свободное время и регулярно посещение спортивных секций (кроме 3 уроков физической культуры в неделю), что позволяет считать уровень двигательной активности высоким. 10-12% подростков указали, что они занимаются пробежкой в течении дня, регулярно посещают занятия в спортивных секциях и уроки физической культуры в школе. Такой объем двигательной активности можно считать к норме [3].

Абсолютное большинство респондентов: больше 50% подростков отметили, что кроме уроков физической культуры, ходьбы в школу и из школы пешком и эпизодических физических упражнений с ровесниками во время прогулки в свободное время – ничем не занимаются. Это обусловило низкий уровень двигательной активности.

Исследование процесса утомления у школьников 12-13 лет проводились в процессе наблюдения и применения корректурной пробы (умственная работоспособность). Результаты исследования показали, что учащиеся с высоким уровнем двигательной активности отличаются самым низким уровнем утомления при уровне работоспособности выше среднего. У школьников с объемом двигательной активности близким к норме были выявлены признаки утомления при среднем уровне работоспособности. Для учащихся с низким уровнем двигательной активности признаки утомления были более выраженными при низком уровне умственной работоспособности. Таким

образом, исследования показали прямую зависимость утомления и снижения умственной работоспособности от объема двигательной активности.

Одной из проблем, без решения которой невозможно положительной увеличения двигательной активности является целенаправленная работа по активному внедрению различных двигательной активности в быт школьника. Данная работа не будет эффективной без приобщения родителей и объединения усилий семьи и школы по такому важному вопросу как укрепление здоровья школьников, на состояние которого большое влияние оказывает специально организованная двигательная активность.

Активизация двигательной активности школьников может быть достигнута путем:

- организацией подвижных игр на переменах, под руководством учителей;

- ежедневным проведением общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: физкультурных и спортивных праздников;

- улучшения оснащения спортивных залов и игровых площадок спортивным оборудованием, разнообразным инвентарем и обеспечения свободного доступа школьников;

- внедрением в жизнь школы таких любимых школьниками форм организации физических упражнений как пешие, шлюпочные, велосипедные, походы, дни физкультурника, комбинированные эстафеты, военизированные патриотические игры и т.д.

Выводы. Школьники среднего возраста испытывают естественную потребность в двигательной активности в ее различных проявлениях. Низкая активность подростков 12-13 лет в различных физкультурных мероприятиях обеспечивается, прежде всего, слабым уровнем их проведения. Одним из путей решения данной проблемы является целенаправленная организация их досуговой деятельности, а также повышение двигательной активности учащихся на дополнительных занятиях во внеурочное время. Установлено, что игровые средства являются наиболее эффективными в процессе физического воспитания школьников в силу соответствия их анатомо-физиологическим и психологическим особенностям этого возраста.

Таким образом, главным условием обеспечения оптимального объема двигательной активности школьников подросткового возраста является повышение качества работы по физическому воспитанию в школе и усиление связи общеобразовательных и спортивных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бекмансуров, Х.А. Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга / Х.А. Бекмансуров. – Елабуга: Принт-Мастер, 2007. – 248 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2010. - 156 с.
3. Лубышева, Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе /Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 5. - С. 36-41.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чебан Т.Н.

Республика Молдова, г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Аннотация. В данной статье рассматриваются и анализируются функции физической культуры и спорта. Рассмотрено: влияние на социализацию личности и характер человека, оздоровление населения страны, формирование межгосударственных отношений, экономическая составляющая спорта и прочее.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, функции спорта.

Актуальность проблемы. Физическая культура представляет собой социальное, общественное явление. Она очень тесно связана с экономикой, духовной жизнью, общественным строем, политической обстановкой страны, общим здоровьем населения, как физическим, так и духовным, воспитанием народа страны, а также данного социального класса [2].

Путь формирования физической культуры в целом схож с эволюционным процессом. Физическая культура видоизменялась, преобразовывалась, эволюционировала вместе с обществом и человеком [5]. Преобразовывается природа, потребности человека растут. Человек видит необходимость в самосовершенствовании и самопознании [2, 5]. Благодаря этим потребностям человека зародилась и развивается физическая культура. Исходя из выше сказанного, появился интерес к рассмотрению того, на что направлена деятельность физкультуры в настоящее время.

Цель работы. Исследование основной деятельности физической культуры и спорта в настоящее время.

Задачи исследования: рассмотреть функции физической культуры и спорта; выяснить, какие функции физической культуры и спорта чаще всего проявляются в современности.

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

Анализ и результаты исследования. К функциям физкультуры и спорта относятся такие, как: функция обучения и развития, личностно-направленного

воспитания, экономическая, оздоровительно-рекреативная, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная, эмоционально-зрелищная.

Функция обучения и развития, личностно-направленного воспитания. Спорт может предоставить человеку огромные возможности для личностного роста и развития. Спортсмен может иметь не только физические и спортивные достижения, а также интеллектуально, нравственно и эстетически совершенствоваться [4]. Для того чтобы заниматься спортом человек должен обладать силой воли, уметь преодолевать себя, прикладывать не только физические, но и значительные психические усилия. Таким образом, занятия физической культурой могут воспитать человека, обучить его важным для жизнедеятельности качествам и навыкам. Кроме того, в спорте и физической культуре возможно формирование отношений, которые направлены на воспитание и совершенствования личностных черт человека, его характера. В настоящее время данная функция используется в военной и трудовой подготовке населения.

Функция социальной интеграции. Занимаясь спортом, социальные отношения, возникающие в коллективе, так или иначе, выходят за рамки делового общения. Таким образом, спорт помогает человеку социализироваться, найти друзей и знакомых. Эти отношения оказывают влияние на человека, могут изменить характер и привычки, способствуют усвоению социального опыта.

В настоящее время спорт является очень популярным занятием среди населения. Благодаря такой массовости и распространенности спорт может сближать людей, помогать находить им контакты между собой, объединять людей в определенные группы, клубы и организации.

В настоящее время, одной из самых важных функций спорта является функция, направленная на отдых и оздоровление, то есть оздоровительно-рекреативная функция. Для улучшения здоровья необходима физическая двигательная активность. При регулярных занятиях физической культурой мышцы человека приходят в тонус, улучшается работа внутренних органов, а также поднимается настроение [1, 3].

Развивается техника, наука стремится уменьшить трудозатраты человека своими изобретениями. Сидячий, малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье, становится предпосылкой для многочисленных болезней, например, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания. Физкультура и спорт помогают компенсировать различные профессиональные факторы, негативно влияющие на здоровье, привлекают к себе все больше людей. Интересно, что массовый спорт становится очень популярным способом оздоровления.

Спорт выполняет эмоционально-зрелищную функцию. Многие виды спорта очень красиво смотрятся со стороны, поэтому собирают большую публику. Очень эстетичны танцы, фигурное катание, балет, художественная

гимнастика, прыжки в воду. Находится большое количество зрителей. Эстетичные виды спорта создают в душе зрителя гармонию, спокойствие. Спорт способен затронуть интересы большинства зрителей. Популярен такой спорт благодаря тому, что способен вызывать в душе зрителей различные эмоции и чувства, некоторые люди способны очень глубоко прочувствовать, понять, надолго запомнить особую красоту зрелищ. Язык спорта, то есть язык чувств, эмоций, понятен практически всем.

Средства массовой информации расширяют аудиторию болельщиков спортивных мероприятий. Большинство спортивных мероприятий транслируются на телевидении, речь дикторов также передается по радио, сети Интернет, выпуски новостей показывают, печатают сводки спортивных мероприятий. Все это способствует популяризации спорта среди населения, увеличивает количество любителей массового спорта. Таким образом, спорт и физическая культура влияют на эмоции людей всего мира.

Экономическая функция спорта. Спорт – явление массовое, именно поэтому оказывает огромное влияние на людей. Они тратят деньги на посещение фитнес-клубов, спортзалов, специальное спортивное оборудование, спортивное питание, тренажеры. Благодаря занятиям физической культурой можно привести себя в отличную форму, именно это привлекает людей заниматься массовым спортом. А также многие болельщики тратят деньги на билеты на спортивные мероприятия, одежду и аксессуары с символикой любимых команд.

Конечно же, спорт вносит в экономику ощутимый вклад, но главный вклад вносится в здоровье населения страны. Все средства, вложенные в развитие спортивной индустрии, возвращаются сполна. Ведь здоровое население страны способно трудиться эффективнее, продвигать страну, поднимать ее на новый уровень развития. При повышении работоспособности страны становится сильной экономика страны, менее подвержена инфляциям и девальвациям, так как каждый орган, каждая сфера

экономики функционирует лучше, продукции производится больше, страна способна сама себя прокормить. Благодаря хорошей физической подготовке населения страны, высокому уровню здоровья населения, можно повысить уровень обороноспособности армии, что помогает стать державе политически независимой и самостоятельной. А также повышает уровень общей продолжительности жизни населения, снижение смертности.

В настоящее время правительство страны уделяет огромное внимание проблеме влияния спорта на здоровье страны. Введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы с рыночными механизмами развития. Строятся новые спортивные здания и сооружения, увеличивается количество спортивных площадок во дворах жилых домов. Несмотря на то, что цены на лекарства и медицинские услуги повышаются, уровень здоровья населения не спадает, а, напротив, растет вверх благодаря повышению интереса основной части населения к физической культуре и активному отдыху, а также

здоровому образу жизни в целом. В России появилось новое, интересно социальное явление, которое выражается в том, что люди все больше заинтересованы в сохранении собственного здоровья. Оно представляется им как основа материального благополучия. В настоящее время введен в действие комплекс норм ГТО, для того чтобы повысить эффективность функционирования спорта и физической культуры, развить патриотизм, укрепить здоровье граждан и улучшить их качество жизни. Для популяризации спорта также используются различные средства массовой информации, такие как: радио, кинематограф, телевидение, плакаты. В некоторое время над этим работали лучшие художники, режиссеры, дикторы страны.

Коммуникативная функция. Спорт высших достижений также выполняет коммуникативную функцию. Однако, в последнее время наша страна испытывает определенные трудности, которые препятствуют продвижению спортсменов на международные соревнования. Однако данная ситуация компенсируется различными международными встречами, сборами – все это помогает обмениваться опытом, общаться на уровне стран и всего мира.

Выводы:

1. Таким образом, основная деятельность физической культуры и спорта заключается в привлечении населения к активной физкультурной деятельности. У каждого человека есть свои мотивационные основания для занятий физкультурой и спортом [4].

2. В настоящее время, у физкультуры широкие возможности. Кто-то занимается ради удовольствия, ради приобщения к спорту, для того чтобы общаться с другими людьми, найти друзей и завести различные знакомства, улучшение собственного тела, здоровья. Определено, что современные функции физкультуры и спорта могут помочь человеку занять определенное положение в обществе, то есть выступить в роли социального лифта или реализовать свои уникальные таланты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е. В. Основные социализирующие функции адаптивной физической культуры и спорта для людей с нарушениями опорно-двигательной системы / Александрова Е. В. // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014.– № 3 – С. 167-170
2. Загорский Б. И. Физическая культура / Б. И. Загорский – М.: Высш. шк., 2000.– 383 с
3. Коца Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коца – М.: ФИС, 1986. – 240 с.
4. Петров Н. Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н. Я. Петров – Мн. : Полымя, 1988.– 256 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /
6. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с. ISBN 5222-00920-3.

СПОРТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Шмакова Т.О, Говорушкина В.Н.

Спорт - это средство, которое позволяет развиваться физически и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Невозможно не заметить, что спорт на сегодняшний день достаточно быстрыми темпами набирает популярность и развивается. Каждый второй человек связал себя с активным образом жизни: кто-то занимается спортом профессионально, кто-то занимается для собственного развития, без участия в спортивных соревнованиях. Эта тенденция не обошла стороной и молодое поколение.

Я как человек, работающий с детьми на протяжении трех лет, заметила, что количество детей, особенно подростков, занимающихся спортом, увеличивается. Причем находят они себя в совершенно разных видах: легкая атлетика, плавание, гимнастика, большой теннис, борьба, волейбол и так далее. Во время беседы с детьми на тему физической культуры чаще всего я слышала, что увлечение спортом - собственное желание, и уходить из спорта не собираются, ведь он изменил их жизнь в лучшую сторону. Эти изменения проявляются в отказе от вредных привычек, интересном времяпровождении и улучшении физического здоровья.

Однако есть один фактор, который влияет на спортивную жизнь каждого подростка - место проживания. Для проведения исследования я общалась с двумя группами подростков: городской и сельской. Сельские и городские условия жизнедеятельности существенно различаются своими социальными характеристиками, вследствие чего дети одной возрастной категории имеют разный доступ к физическому развитию.

Дети, проживающие в городах, не имеют ограничений в спортивной жизни. Различные секции, персональные тренировки, спортивные школы. Все зависит от самого подростка, от его желания заниматься спортом. 80% детей делают правильный выбор, посвящая свое свободное время спорту, и не жалеют об этом. Но есть 20%, которые со спортом не связаны. И основная причина - влияние окружающих их людей. На становление ребенка как личности большое влияние оказывают родители, которые не всегда могут помочь с выбором правильного пути. Поэтому дети с такой ситуацией чаще всего попадают в плохие компании, в которых спорту нет места.

Ситуация вне города, к сожалению, тяжелая. В современное время небольшие деревни и села не имеют достаточно развитой инфраструктуры, квалифицированных специалистов, тренеров, и возможности детей ограничены. Выбор спортивных секций небольшой: волейбол, легкая атлетика, лыжи, футбол. Не все подростки находят себя в этих видах спорта, и в результате уделяют свое свободное время компьютерным играм, курению, алкоголизму. Чтобы узнать мнение детей о спортивном развитии, был проведен опрос среди подростков поселка Приморский Осинского района. Дети отвечали на такие вопросы:

- *Занимаешься ли ты спортом? Если нет, то хотел бы? Каким?*
- *Что мешает развитию спорта в поселке?*
- *Каким бы видом спорта ты хотел (-а) заниматься, если бы была возможность?*

Выводы опроса:

- Из 50 опрошенных- 39 человек посещают спортивные секции в школе, 6 занимаются физической культурой дома и 5 человек не заинтересованы в представленных видах спорта;
- Развитию, по мнению подростков, мешают два фактора: отсутствие инвестирования спортивной жизни в поселке и нежелание многих содействовать этому;
- Среди ответов популярными были борьба, конькобежный спорт, плавание.

Как показывает практика, целеустремленность играет немалую роль в становлении подростка как спортсмена, несмотря на недоступность специального оборудования. И если ребенок действительно желает достичь хороших результатов, то трудом и усилиями поставленная цель реализуется.

Спорт нужно делать доступным для всех: и для городских подростков, и для сельских. Нужно привлекать в это направление инвестиции, разрабатывать новые формы спортивной деятельности – это дело не одного года, но этим заниматься необходимо. Нужно привлекать также детей к занятию спортом, не ограничивать только уроками физкультуры. Ведь от этого зависит многое: уровень и продолжительность жизни населения, риск заболевания, социальное развитие общества. Физическое развитие подрастающего поколения должно быть на достойном уровне.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Бальсевич В.К., Физическая культура: молодежь и современность/В.К.
2. Горбунова А.А. «Влияние физической культуры на поведение подростков», Новокузнецк, 2010;
3. Толовин В.А. Физическое воспитание- М.199.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шульга А.В.

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

Гибкость имеет большое значение при выполнении всевозможных двигательных действий. Низкая подвижность в суставах уменьшает проявление физических качеств, повышая затраты энергии, что влечет за собой травмы мышц и связок. К сожалению, многие учителя не уделяют должного внимания развитию данного качества на уроках физической культуры, так как на это отводится ограниченное количество времени на уроке.

Целью исследования служит изучение и исследование методов воспитания гибкости детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. Объект исследования представляет собой процесс воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста. Предмет исследования: Особенности воспитания гибкости в младшем школьном возрасте на уроке физической культуры. Основной задачей исследования является выявление эффективности разработанного комплекса упражнений с речитативом для воспитания гибкости у школьников младших классов.

Применялись методы: анализа научно-методической литературы, проведения сравнительного педагогического эксперимента, первичной оценки исследования методом математической обработке данных.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой. У детей данное качество воспитывают, используя специальные упражнения на растягивание мышц и связок. К их числу относятся движения, выполняемые с помощью партнера или собственными силами и обеспечивающие растягивание мышц и связок в разных положениях.

Широкими возможностями для воспитания гибкости обладают дети до 9-13 лет, целесообразно занятия суставной гимнастикой планировать именно на этот возрастной период [4]. Уроки направленные на воспитание гибкости должны занимать главное место школьной программе по ФК, так как именно младший школьный возраст является сенситивным периодом развития гибкости.

Главными средствами воздействия являются упражнения, при которых амплитуда доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Их принято называть - упражнениями на растягивание. Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела. Основная задача состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах [1,2].

Для оценки гибкости чаще всего используют методы тестов и контрольных упражнений. Основным параметром которых является

наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым [3,7].

Педагогический эксперимент состоял из последовательных этапов, каждый из которых требовал определенных методик. Основной целью педагогического эксперимента является подбор и реализация комплекса упражнений для воспитания гибкости у младших школьников, определение его результативности.

В период с января по май 2018 года проведено исследование на базе Гимназии г. Иркутска. Выборку составили дети младшего школьного возраста в количестве 10 человек. На основании диагностики этот комплекс предполагалось внедрить в урок.

Нами использованы следующие методики оценки гибкости:

1. “Подвижность в плечевом суставе”. 2. Подвижность позвоночного столба. 3. Подвижность в тазобедренном суставе.

Применяемые на уроке задания в форме игры являются наиболее естественной формой жизнедеятельности школьника, поэтому использование игровых форм при организации уроков повысило интерес учащихся. По самой своей природе игры ненавязчиво побуждают участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде. В связи с этим подобранный комплекс и специально адаптированная к нему подвижная игра увлекательно помогли овладению, закреплению или совершенствованию необходимых знаний, а также способствовали воспитанию гибкости.

В уроке проведен комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости по мотивам сказки “Репка” с использованием упражнений в ходьбе и на месте. Комплекс направлен на воспитание общей гибкости. Ребята становятся в круг и начинают идти под речитатив и выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой, при этом учитель стоит за кругом и корректирует работу. Для достижения наибольшего эффекта десять человек выполняли упражнения с постоянно нарастающей амплитудой, применяя махи и покачивания.

Со временем, ребята запомнили порядок выполнения под музыку, урок стал проходить слаженно. Во избежание утомления время от времени в комплекс добавлялись разнообразные новые движения.

При этом в комплекс добавлена гимнастическая палка, которая крайне редко используется на занятиях. Основное преимущество этого снаряда, симметричность упражнений и одинаковая нагрузка на левую и правую сторону тела. В зависимости от задач элементы с палкой включены в основную часть урока. Выполняя упражнения с предметами, правильно регулировалась физическая нагрузка на организм занимающихся, которая изменялась в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения, так же проводился инструктаж по технике безопасности. Размещали занимающихся так, чтобы при выполнении движений в разных направлениях ученики не

соприкасались друг с другом. При выполнении упражнений дети соблюдали дисциплину.

Элементы движений с гимнастической палкой - богатый материал для развития детского двигательного творчества, а также стимулирования инициативных и самостоятельных действий.

Метод педагогического наблюдения позволил получить фактический материал об изучаемом процессе. Как показало наблюдение, на уроках, где использовался комплекс с палкой игровым методом под музыку, дети испытывали огромную радость.

Применялась веселая музыка что, гарантировало повышение эмоционального фона у детей и способствовало более продуктивной работе. Все это является эффективным средством воспитания, с помощью которого можно с успехом развивать и совершенствовать основные двигательные качества. Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости дети с интересом выполняли индивидуально и с партнером стоя в шеренгах. Доступность данных упражнений объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Применяя палку дети при выполнении заданий проявляли изобразительность, что позволило заинтересовать.

При проведении занятия ученики вели себя дисциплинированно, внимательно слушали и выполняли указания учителя, старались исправлять допущенные технические ошибки и соблюдать технику безопасности (дистанция, темп выполнения заданий, работа по сигналу учителя). При выполнении тестов, затруднений не отмечалось.

Необходимо выяснить эффективность подобранного комплекса. Для этой цели проводился сравнительный педагогически эксперимент, где одна группа, состоящая из 10 человек, занималась по предлагаемому комплексу, в результате чего путем расчетов стандартной ошибки, а также сравнением результатов экспериментальной и контрольной групп давалась оценка эффективности. Рабочая гипотеза заключается в том, что новая, предлагаемая методика окажется эффективной. Итогом эксперимента являются контрольные тесты, по результатам которых нужно рассчитать достоверность различий и проверить правильность выдвинутой гипотезы.

Результаты предложенной методики оценивались на основе t-критерия Стьюдента, где сравниваются результаты в начале и в конце в одной и той же группе. При использовании этого метода исследования получили данные, подтверждающие или опровергающие выдвинутую в исследовании гипотезу. Данный метод позволяет с наибольшей точностью узнать насколько эффективны были решения поставленных задач. Оценивая гибкость у экспериментальной и контрольной групп в мае 2018 года, получили следующие результаты, записанные ниже в таблице.

Таблица 1

Результаты предложенной методики по расчету t-критерия Стьюдента

Название теста	Контрольная	Экспериментальная	t p
Тест подвижность в плечевом суставе	22,2±0,9	23,8±0,8	1,36 >0,05
Тест подвижность позвоночного столба	7,8±0,8	5,7±0,6	2,1 >0,05
Тест подвижность в тазобедренном суставе	20±1,9	21,3±2,1	0,4 >0,05

Показатели гибкости, рассчитанные по тесту «подвижность в плечевом суставе» заметно уменьшились, что позволяет судить по положительной динамике. Разность по этому показателю в группе составила 1,6см.

Показатели гибкости, рассчитанные по тесту «подвижность позвоночного столба» увеличились. Разница по этому показателю в группе составила $\bar{d} = 2,1$ см. Позитивные данные теста дают право предполагать, что предлагаемый метод существенно повлияет на воспитание гибкости.

«продольный шпагат» дает более полную картину о результате данного комплекса. В данном тесте положительная оценка результатов происходит при уменьшении показателей. Так, средний показатель в начале эксперимента у экспериментальной группы составил 21,3 см, в конце обследуемого периода 20 см. Средняя ошибка больше во всех тестах больше табличного значения, поэтому различия между полученными результатами статистически достоверны.

Таким образом, можно сделать вывод что включение в урок подобранного комплекса оказывает достоверный положительный эффект в воспитании гибкости на уроках физической культуры. Видно, что $t_p > t_{гр}$ по всем пунктам, поэтому различия между полученными результатами статистически достоверны (при $P < 0,05$).

В результате проведения работы в течение эксперимента наблюдается значительный прирост в показателях развития гибкости у учащихся начальной школы.

Упражнения для улучшения показателей гибкости обязательно должны входить в программу каждого урока. Наибольшего эффекта можно будет добиться, если проводить занятия с младшими школьниками в игровой форме по мотивам сказок, с использованием музыки. На роль основных подойдут упражнения с наклонами и поворотами корпуса, разгибаниями и сгибаниями рук и ног. Упражнения будут способствовать повышению общей подвижности в суставах. Благодаря применению разнообразных методов и приемов возможно воспитывать гибкость у детей эффективнее.

Также при использовании подобранного комплекса с речитативом под музыку, повышается эмоциональность занятия.

В результате эксперимента удалось установить, что применение подобранного комплекса и включение в него гимнастической палки

положительно влияет на воспитание гибкости крупных суставов у младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. / Б.А. Ашмарин . – М: Просвещение, 2014. – 287 с.
2. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе/ Г.П.Болонов. – М.– 2013. – 216 с.
3. Воронина Г.А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста //Физическая культура в школе. – 2014. – N 8. – С. 27-29.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 272 с. – (Портфель учителя)
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2012. - 543 с.
6. Панзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ил.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2015. — 254с.
8. Холодов, Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.

Направление 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОЛЛЕКТИВА ДЮСШ

Видрих И.А., Абуздина А.А.

*Россия, г. Зима, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»,
г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников является важным и главным направлением государственной политики в образовательной сфере, поскольку здоровое поколение определяет социально-экономический потенциал страны, генофонд нации [4].

В современных условиях наблюдается прочная тенденция ухудшения показателей здоровья школьников, уменьшается количество здоровых детей, увеличивается показатель хронических форм заболеваний в процессе обучения в школе.

В связи с этим, в настоящее время усиливается роль учреждений дополнительного образования спортивной направленности в реализации функций формирования здорового поколения.

Для более эффективной деятельности детско - юношеских спортивных школ необходимо создавать условия для содержательного партнерства с семьями воспитанников. В Конституции РФ воспитательная роль родителей определяется как их важная общественная и гражданская обязанность. Родители – первые учителя и воспитатели [3]. Сила их воздействия на формирующуюся личность ребенка велика. "Ребята учатся тому, что видят у себя в доме". У родителей есть большая возможность привить ребенку потребность в двигательной активности.

Работа тренера по выстраиванию диалога с родителями должна осуществляться в направлениях: изучение семьи, психолого - педагогическое просвещение семьи, привлечение родителей к управлению тренировочным и соревновательным процессом, организация совместной деятельности.

Начинать работу с родителями воспитанников в группах начальной подготовки необходимо со сбора сведений о составе семьи, места работы родителей. Это помогает определить социальный статус, уровень материального благополучия семьи. Чтобы получить представление о социально - гигиенических условиях и образе жизни можно провести анкетирование, выявить так сказать, единомышленников, кто из родителей

активно занимается различными видами физкультурно - спортивной деятельности. Эта информация позволяет выяснить особенности семьи и качество психолого-педагогического воздействия ее на ребенка, наметить формы сотрудничества, а также содержание просветительской работы.

Еще одна форма, которую можно активно использовать в работе - индивидуальные консультации (возможность получить дополнительную информацию об особенностях физического развития ребенка, его интересах, особенностях поведения, установить доброжелательную атмосферу в процессе решения или предотвращения конфликтов).

Обязательной формой работы с семьей учеников является проведение родительских собраний, где обсуждаются проблемы, с которыми сталкиваются дети, родители и тренеры. Собрания не должны быть только в виде лекции - монолога тренера, а проводится в виде круглого стола, дискуссии и т.д.

В начале года в группах начальной подготовки проводится организационное родительское собрание: знакомство с базой спортивной школы, её традициями, местом занятий, нормативными документами (уставом, правилами приема на обучение, порядком оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между школой и родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и др.). В течение года следует проводить тематические собрания. Такая форма работы расширяет, углубляет и закрепляет знания о воспитании детей, способствует формированию педагогического мышления, особенностях и занятий избранным видом спорта. Примерные темы: «Требования к учебно - тренировочному процессу»; «Правила соревнований в избранном виде спорта и др.»; «Организация режима дня спортсмена (в различные периоды тренировочного процесса)»; «Правила сбалансированного питания при занятиях спортом»; «Занятия спортом в каникулярное время» и др. В конце учебного года проводится итоговое собрание.

Хорошо, если для проведения родительских собраний привлекаются узкие специалисты (медики, психологи, юристы), а также администрация образовательной организации.

Для приобщения родителей к спортивной жизни ребят, сплочения коллектива, наиболее интересными являются формы совместной досуговой деятельности: организация «Дня здоровья», спортивных конкурсов, праздников, викторин и т.п. При этом родители могут выступать в роли участника или жюри, помочь в организации мероприятия: оформить помещение, приготовить призы.

Для большего понимания специфики тренировочной и соревновательной деятельности в том виде спорта, которым занимается ребенок, необходимо проводить открытые занятия, куда приглашать членов семьи. Наблюдая за тренировочными занятиями, соревнованиями, родители знакомятся с

методикой преподавания, требованиями, которые предъявляет тренер, видят значимость занятий для ребенка.

Не всегда предложения тренера имеют отклик у родителей, зачастую это связано с отсутствием возможности, занятостью на работе. В этом случае эффективной формой взаимодействия является использование социальных сетевых сервисов, мессенджеров и т.п., когда каждый родитель имеет возможность работы с ресурсами сети в удобное для себя время.

Для организации сетевого взаимодействия используются следующие методы: обмен файлами, доступ к удалённой файловой системе, удалённый доступ к рабочему столу и т.д., можно рекомендовать ссылки на учебные материалы, хранить классифицировать, обмениваться текстовыми, медиа - файлами, презентациями; вести сетевые дневники (блоги) для консультирования родителей, организации совместной деятельности, как источник учебных материалов различного типа и т.д. Сегодня цифровые технологии прочно входят во все сферы жизни общества, интернет - технологии становятся полноправным альтернативными участником в целом в системе образования и в учебно – тренировочном процессе в частности.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений социально - педагогической деятельности коллектива ДЮСШ. Семья является равноценным партнером в деле развития и воспитания ребенка. Для привлечения родителей к жизни спортивной школы, группы, совместного решению возникающих проблем необходимо отдавать предпочтение активным формам взаимодействия. Сотрудничество родителей и тренера не всегда возникает сразу, это длительный процесс, требующий неуклонного следования выбранной цели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тавстуха О.Г., Гринько М.Н., Мещерякова И.Н. Эффективные формы работы педагога дополнительного образования с семьей в современных социокультурных условиях // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.;
2. Сербина М. А. Особенности работы с родителями в учреждении дополнительного образования // Евразийский Научный Журнал. – 2016. - № 9.;
3. Конституция Российской Федерации : [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.constitution.ru/>
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ : [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (28.03.2018).

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гирякова А.В., Богданович Н.Г.

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

Успех спортсменов и стабильность результатов зависит от ряда совокупных факторов как внешних, так и внутренних. Прямое и/или косвенное воздействие на спортсмена каждого из этих факторов зависит от всех компонентов его подготовленности: психологической, физической, тактической и технической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности.

И даже при удачном сочетании всех факторов заранее никогда нельзя предугадать, какие факторы в конкретных условиях будут иметь большее влияние на результат. Поэтому важно рационально и правильно использовать все необходимые ресурсы для успеха и победы.

Сфера спорта высших достижений развита высоко на всех уровнях, уже сейчас медицинские и фармакологические разработки, индивидуальные методики тренировок, питание и технологии в спорте начинают внедрять на ранних этапах, а значит, провоцируют развитие высокой конкурентоспособности у юных спортсменов, порождающая поиск новых возможностей и ресурсов для достижения успешного результата в спортивной деятельности. И в качестве новой возможности для борьбы за результат вступают внутренние ресурсы личности спортсменов. К ним относятся темперамент, тип личности, внутренняя мотивация, самоотношение, уровень притязаний и др. Многие из этих ресурсов даны спортсменам с рождения, и их нельзя кардинально изменить, однако тренер может скорректировать те или иные качества личности, которые впоследствии станут тем самым ресурсом в борьбе за успех и результат.

Рассмотрим на примере плавания значимость такого компонента многолетней тренировки спортсменов как процесса психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности.

На сегодняшний день очень ярко выражена проблема недостатка и снижения уровня качества психологической подготовки, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности современных спортсменов. Успешность в современном спорте обусловлена благоприятным сочетанием всех факторов для достижения максимального результата, необходимо учитывать все компоненты и условия при подготовке спортсменов. Поэтому главной задачей тренера является поддержание стабильного и адекватного психологического состояния спортсменов на каждом из этапов многолетней тренировки.

Однако данный недостаток отражается не только в субъективном (недоверчивом) и скептическом отношении тренеров к процессу психологической подготовки, но и в нормативно-правовых документах также видна брешь в этой области. Так в Приказе Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта «плавание» можно увидеть, что соотношение объемов тренировочного процесса в Приложении № 2 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» распределено таким образом, что тактическая, теоретическая и психологическая подготовка объединены в один пункт, в отличие от других видов спортивной подготовки (см. табл. 1) [6].

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Указанного в федеральном стандарте процента от всего объема тренировочной деятельности за год катастрофически недостаточно для соответствия спортсменам тем требованиям, которые диктует Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. N 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» (с изменениями и дополнениями) [7]. В данном профессиональном стандарте спортсмен, дойдя до этапов совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) и высшего

спортивно мастерства (далее ВСМ), должен соответствовать требованиям, установленными данным стандартом, а именно:

«1) Трудовые действия:

- Выполнение самостоятельно или под руководством тренера (тренеров) комплекса контрольных упражнений (тестирования) для оценки психологической подготовки;

- Оценка уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности самостоятельно или под руководством тренера (тренеров);

- Самостоятельно или под руководством тренера подбор методики совершенствования уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.

2) Необходимые умения:

- Контролировать самостоятельно собственное физическое и психическое состояние;

- Владеть навыками выполнения контрольных упражнений и тестирования по определению уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности.

3) Необходимые знания:

- Порядок проведения тестирования для оценки психологической подготовленности;

- Методики совершенствования уровня общей, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности [7]».

Отсюда следует вывод, что необходимо формирования с юных лет у спортсменов навыков саморегуляции негативных психических состояний и концентрации внимания на своей профессиональной деятельности. Важно не только какое эмоциональное состояние развивается у пловцов непосредственно на тренировке или перед выходом на старт, но и то, как спортсмен способен корректировать и контролировать свою спортивную деятельность, благодаря собственной личности.

Успех в спорте с позиции психологии является важной и неотъемлемой частью спортивной деятельности, проявляющийся как источник мотивов и чувств у спортсменов. Мотивация спортивного результата рассматривается как одна из важнейших детерминант спортивного успеха, поэтому одной из задач тренеров является достижение оптимального уровня мотивации для повышения самоэффективности спортсменов.

Впервые дал определение самоэффективности Альберт Бандура – американский психолог, автор теории социального научения: «**Самоэффективность** – это некая оценка личностью собственных способностей справляться с определенными задачами в различных ситуациях, суждение о действиях, которые он может совершить, в следствие, влияющее на выбор стратегии действий, а также ожидание успеха от их реализации».

По мнению А. Бандуры: «Люди, осознающие свою самоэффективность, прилагают больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие серьезные сомнения в своих возможностях. В свою очередь, высокая самоэффективность, связанная с ожиданиями успеха, обычно ведет к хорошему результату и таким образом способствует самоуважению. Напротив, низкая самоэффективность, связанная с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче и таким образом снижает самоуважение. С этой точки зрения, люди, считающие себя неспособными справиться со сложными или опасными ситуациями, вероятно, будут уделять чрезмерное внимание своим личным недостаткам и постоянно изнурять себя самокритикой по поводу собственной некомпетентности».

Самоэффективность влияет на поведение личности многообразно в зависимости от её степени, обобщенности и силы. Она воздействует на поиск и избегание ситуаций определенного типа; на выбор альтернативных вариантов в поведении; на типы, частоту и продолжительность попыток овладения или контролем над ситуацией; на успешное или неуспешное выполнение поставленных целей. Однако нельзя преуменьшать и обратное воздействие, а именно, если человек не может здраво оценить плюсы и минусы и надеется только на свою самоуверенность и слепо верит в мечту, то никакого положительного результата быть не может.

Альберт Бандура сделал предположение о том, что приобретение самоэффективности может происходить любым из четырех путей (или любой их комбинации):

1. «Личный опыт. Бандура утверждает, что наиболее важным источником эффективности является прошлый опыт успеха и неудач в попытке достичь желаемых результатов. Это говорит о том, что успешный личный опыт порождает высокие ожидания, а предыдущие неудачи порождают низкие ожидания.

2. Косвенный опыт. Является источником высокой самоэффективности, т.е. наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, может вселить в человека надежду на самоэффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться. В то же время, если человек наблюдает за тем, как другие столь же компетентные люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки, это может ухудшить его прогноз собственной способности выполнить подобные действия.

3. Вербальное убеждение. Эффективность может также быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. А.Бандура выдвигает гипотезу о том, что сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего.

4. Эмоциональный состояние. Люди сравнивают уровень эффективности с уровнем эмоционального напряжения перед лицом

стрессовых или угрожающих ситуаций, любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности».

С учетом особенности тренировочной и соревновательной деятельности, мы предполагаем, что наиболее значимое влияние на успешность спортивной деятельности спортсменов-пловцов 15-17 лет имеют такие показатели самоэффективности, как мотивация, самоотношение и уровень притязаний.

Исследование проводилось на базе ОГКУ СШОР «Олимпиец» количество испытуемых составило 35 спортсменов-пловцов 15-17 лет (девочки – 17 чел.; мальчики – 18 чел.) и имеющих уровень подготовки на уровне от 2-го спортивного до КМС.

Для оценки уровня успешности нами была использована адаптированная методика расчета коэффициента использования физических возможностей (КИФВ) из тяжелой атлетики. «**Коэффициент использования физических возможностей** – чем выше результат, показанный атлетом на соревнованиях, по отношению к его лучшим достижениям на тренировках, тем выше оцениваются его спортивные способности, и наоборот». Для определения этого показателя используется следующая формула:

$$\text{КИФВ} = \frac{P_c - P_t}{P_t}, \text{ где:}$$

КИФВ – коэффициент использования физических возможностей, в относительных единицах (о.е.);

P_c – P_t – разность между лучшими спортивными результатами в одном из классических упражнений, показанными на соревнованиях (P_c) и тренировках (P_t), в кг;

P_t – лучший тренировочный показатель в рывке или толчке, в кг.

Модифицированная методика расчета Коэффициента использования физических возможностей для оценки успешности спортсменов-пловцов:

«**Коэффициент использования физических возможностей** – чем выше результат, показанный пловцом на соревнованиях, по отношению к его лучшему результату на тренировках, тем выше оцениваются его спортивные способности, и наоборот». Для определения этого показателя мы использовали следующую формулу:

$$\text{КИФВ} = \frac{P_c - P_t}{P_t}, \text{ где:}$$

КИФВ – коэффициент использования физических возможностей, в относительных единицах (о.е.);

P_c – P_t – разность между лучшими спортивными результатами на одной из дистанций в плавании, показанных на соревнованиях (P_c) и тренировках (P_t), в сек;

P_t – лучший тренировочный результат на одной из дистанций в плавании.

Нами был проведен анализ официальных протоколов для дальнейшего распределения спортсменов по уровням успешности.

Спортсмены-пловцы были распределены на три группы по успешности их спортивной деятельности:

- 1-я группа – спортсмены, уровень успешности которых составляет ниже среднего, в данную группу вошли спортсмены, чьи результаты на соревнования ниже тренировочных. Расчетные значения КИФВ приближается к 1 (n-15).

- 2-я группу – это спортсмены со средним уровнем успешности, чьи результаты на тренировке соответствуют результатам на соревнованиях. Расчетные значения КИФВ равны или близки 0 (n-6).

- 3-я группа – спортсмены с уровнем успешности выше среднего, чьи результаты на соревнованиях выше тренировочных результатов. Расчетные значения КИФВ приближаются к -1 (n-14).

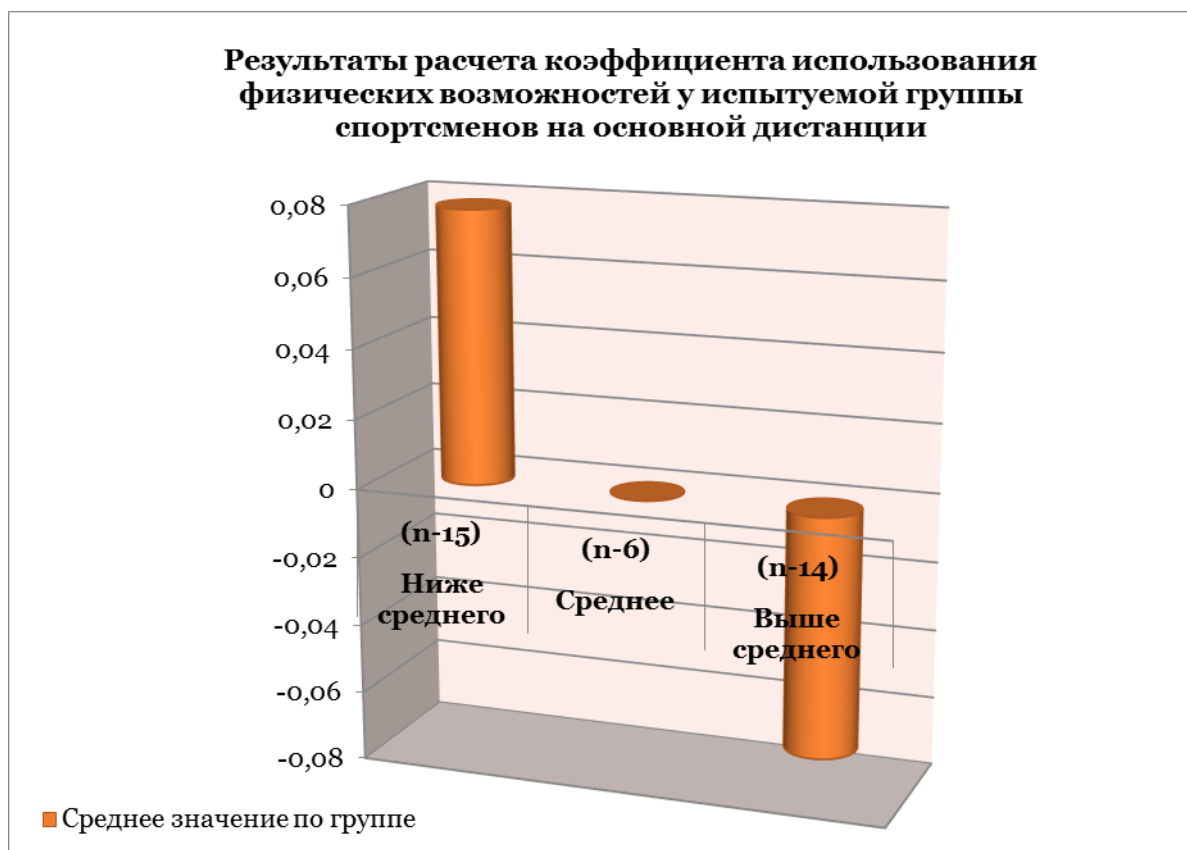


Рис. 1 Результаты расчета КИФВ у испытуемой группы спортсменов-пловцов

Исследование спортсменов-пловцов проводилось с использованием следующих методик:

1) **Тест-опросник самоэффективности Маддукса и Шерера, в адаптации А.В. Бояринцевой** подразумевает оценку человеком своего

потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. «Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале.

Средние значения уровня самооффективности располагаются в интервале от -7 до +53 баллов, а в сфере общения – в интервале от +7 до +15.

Уровни успешности	Выше среднего		Среднее		Ниже среднего	
Показатель	Самооффективность в сфере предметной деятельности	Самооффективность в сфере межличностного общения	Самооффективность в сфере предметной деятельности	Самооффективность в сфере межличностного общения	Самооффективность в сфере предметной деятельности	Самооффективность в сфере межличностного общения
Среднее значение по шкале	49,3	4,4	44,5	4,5	43,4	3,9
Среднее квадратичное отклонение	17,13	5,3	19,25	0,75	14,71	5,07
Число испытуемых	15	15	6	6	14	14

Рис. 2 Результаты изучения самооффективности спортсменов-пловцов по группам успешности спортивной деятельности

Заложенные в данную методику представления о самооффективности дают возможность выявления сведений о самооценке личности и степени ее самореализации, а также создают условия для саморазвития. Тем самым методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении».

Однако по результатам данного теста-опросника было выявлено, что все спортсмены-пловцы с разным уровнем успешности считают себя эффективными как в предметной сфере деятельности (спортивной деятельности), так и в сфере межличностного общения. Что говорит о меньшей информативности данного опросника для нашего исследования, поэтому нами было принято решение расширить изучение самооффективности и более конкретизировать её аспекты, а именно изучение и анализ самоотношения, уровня притязаний и мотивации.

2) Опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) содержит 110 утверждений, которые распределены по 9-ти шкалам:

1. *Открытость* – это внутренняя честность, критичность, либо конформность (изменение в поведении или мнении индивида под внутренним или внешним влиянием) и выраженная мотивация социального одобрения.

2. *Самоуверенность* – это отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому человеку, достойному уважения – это высокий полюс, а неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости, сомнения в способности вызывать уважение – это низкий полюс.

3. *Саморуководство* – это представление индивида о том, что он сам является источником активности, как в деятельности, так и в выраженном переживании своего «Я».

4. *«Зеркальное-Я» (Отраженное самоотношение)* – это представление о своей личности, характере и деятельности, способные вызывать у других людей такие чувства.

5. *Самоценность*. Ощущение ценности собственной личности, и предполагаемая ценность своего «Я» для других.

6. *Самопринятие*. Чувство симпатии к самому себе, согласие со своими внутренними побуждениями.

7. *Самопривязанность*. Это желание или нежелание изменять себя.

8. *Внутренняя конфликтность* – наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласий с самим собой.

9. *Самообвинение*. Высокие оценки – близки к самоуничтожению. Самообвинение, отрицание эмоций в адрес своего Я. Это готовность поставить себе в вину свои же промахи и неудачи. Низкие оценки – внутренняя напряженность и открытость к восприятию отрицательных эмоций в свой адрес.

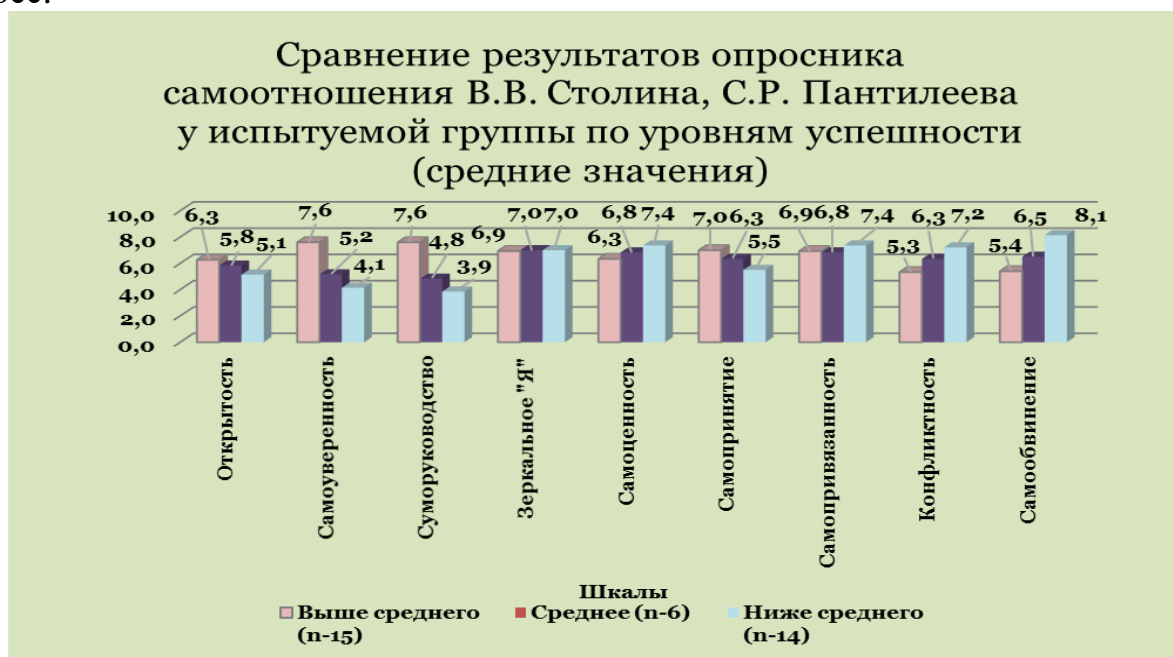


Рис. 3 Сравнение результатов опросника В.В. Столина, С.Р. Панталева по уровням успешности

Результаты по группам получили следующие (см. рис. 3): значительные различия в группах наблюдаются в таких шкалах, как *самоуверенность* в группе с высоким уровнем успешности находится на полюсе высоких значений, что говорит о восприятии спортсменов себя уверенными и самодостаточными личностями, нежели спортсмены с низким уровнем успешности; *саморуководство*, что говорит о наличии в группе с высоким уровнем успешности внутреннего стержня, который помогает самоорганизовывать свою

деятельность, как в сфере общения, так и в предметной сфере, связанного с контролем над своими действиями и способностью справляться со своими эмоциями и переживаниями, в 1-й и 2-й группах с низким и средним уровнем успешности наблюдаются низкие значения в данной шкале, а значит спортсмены испытывают подавленность внутреннего «Я» внешним условиям, плохую саморегуляцию, отсутствие тенденции к поиску причины поступков, как в деятельности, так и в личностных особенностях своего «Я». В шкале *зеркальное «Я»* значения у всех трех групп находятся на одном уровне – полюсе высоких значений, который характеризует личность и характер спортсменов способные вызывать у окружающих людей уважение, одобрение, и понимание, другими словами все спортсмены с разным уровнем успешности ищут и ожидают положительного отношения к себе и аналогичную реакцию на результаты своей профессиональной деятельности. По шкале *внутренняя конфликтность* в 1-й и 2-й группах с низким и средним уровнем успешности у спортсменов наблюдается сомнения, несогласие и расхождение с внутренними желаниями и действиями, характерно также внутреннее самокопание, самопринятие себя в негативных чертах, для спортсменов-пловцов 3-й группы с высоким уровнем успешности характерны средние значения по данной шкале, что выявляет наличия согласованности личности изнутри, однако эти спортсмены не самоуверенны и самодовольны, а уверенные в себе и способные меняться, адекватно взвешивая и принимая все за и против.



Рис. 4 Результаты диагностики личности мотивации к успеху Т. Элерса у спортсменов-пловцов испытуемой группы

3) Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса предназначена для определения уровня мотивации к достижению цели к успеху. Испытуемым предлагалось ответить на 41 вопрос, выражая свое согласие или несогласие ответами «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

По результатам диагностики личности мотивации к успеху Т. Элерса у спортсменов-пловцов 2-й и 3-й групп со средним и высоким уровнем успешности наблюдается предпочтение к среднему уровню риска. 1-я же группа с низким уровнем успешности боятся неудач и предпочитают малый

или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация у спортсмена к успеху достижению цели, тем ниже готовность к предстоящему риску.

При этом мотивация спортсменов к успеху влияет и на надежду на успех, т.е. при сильной мотивации к успеху, надежда на успех менее выражена, чем при слабой мотивации к успеху. А именно, спортсмены 3-й группы полагаются больше на волю случая, чем на свои собственные способности и возможности. Однако спортсменам, ориентированным на успех и имеющим большие надежды на этот успех, свойственно избегание высокого риска, тем самым они защищают себя от внезапной неудачи. На спортсменов, которые сильно мотивированы на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в непредвиденные ситуации.

4) Моторная проба Шварцландера (исследование уровня притязания личности) определяет уровень притязаний личности. Задание выполняется как тест на моторную координацию, испытуемому предлагается бланк с четырьмя прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте. Оригинальные размеры стороны маленьких квадратов 1,25 см. В инструкции субъекту формулируется задача проставить крестики (х) в максимальном числе маленьких квадратов одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время. Испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он сможет заполнить за 10 с. Свой ответ субъект заносит в верхнюю большую ячейку I прямоугольника. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по команде экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных элементов и отмечает его в нижней большой ячейке I-го прямоугольника, далее так же осуществляются следующие пробы.

Стандарты целевого отклонения:

- 1) 5 и выше - нереалистично высокий УП (завышенный);
- 2) 3 - 4.49 - высокий УП (адекватный);
- 3) 1 - 2.99 - умеренный УП (внутри нормальных границ);
- 4) - 1.49 - +0.99 - низкий УП (адекватный);
- 5) - 1.5 и ниже - нереалистично низкий УП (заниженный).

По результатам исследования уровня притязаний было выявлено следующее (см. рисунки 5-7):

- Целевое отклонение в группе с уровнем успешности выше среднего составляет 2, что относится к умеренному уровню притязаний.
- В группе с уровнем успешности средним целевое отклонение составляет 3,3 – высокий (адекватный) уровень притязаний.

- Целевое отклонение в группе с уровнем успешности ниже среднего составляет -2,3 – нереалистично низкий уровень притязаний (заниженный).



Рис. 5 Уровень притязаний составляет в группе 2 – умеренный



Рис. 6 Высокий Уровень Притязаний адекватный – 3,3



Рис. 7 Нереалистично низкий Уровень Притязаний (заниженный) – -2,3

Таким образом, на основе проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1) Поскольку сфера спорта находится в постоянном развитии, то соответственно необходимо пересматривать нормативно-правовую базу, связанную с психологической подготовкой и психологическим сопровождением для дальнейшей более качественной подготовки спортивного резерва нашей страны и более высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, особенно важен данный аспект для юниоров, которые еще до конца не сформировались, как личность, однако уже способны конкурировать на мировом уровне с более опытными спортсменами.

2) Не всегда спортсмены могут оценить адекватно и лояльно свою эффективность, значит, для более полного и корректного анализа необходимо, как минимум анализировать уровень притязаний у спортсменов, мотивацию и проводить анализ личности спортсменов.

3) На основе проведенного исследования самоэффективности личности важно, чтобы тренеры задумывались уже на начальных этапах и не пренебрегали таким видом спортивной подготовки, как психологическая подготовка спортсменов. Если при правильном взаимодействии на ранних этапах спортивной тренировки со спортсменом и/или группой и формировании положительной и адекватной структуры личности, а именно внутреннего «Я», будет происходить без каких-либо последствий, то спортсмены будут становиться зрелыми личностями с позитивной и гармонично развитыми личностями. 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 прослеживаться положительная качественная и количественная динамика роста спортивных результатов.

4) Далее мы займемся разработкой программы тренинга по формированию и развитию самоэффективности личности у спортсменов, делая акценты на компоненты самоэффективности и структуре личности спортсменов (Я-концепция, самоотношение и самооценка личности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

2. Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. In S. Rachman (Ed.), *Advances in behavior research and therapy* (Vol. 1., pp. 237-269).

3. 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.

4. 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.

5. Психология личности/ под. ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. - М.: Эксмо, 2007.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 41 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71776698/>

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. N 186н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен" (с изменениями и дополнениями) / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70663086/#friends>

8. 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>

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ ВО ВРЕМЯ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гречкина М.В.

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

Уровень и направление развития баскетбола, как и во многих видах спорта, в значительной мере определяется качеством судейства, оказывающим

непосредственное влияние на рост технико-тактического мастерства баскетболистов.

Сложность судейства с каждым годом возрастает. Объективные трудности судейской деятельности в значительной мере обусловлены высокой динамичностью, краткостью и быстрой сменой игровых ситуаций, в которых от судей ожидают абсолютно беспристрастных и безошибочных решений, а также высокой психологической напряженностью и ответственностью за принятые [1].

Важнейшим фактором высококлассного судейства является психологическая устойчивость арбитра, умение контролировать свое психологическое состояние. Волнение перед ответственной игрой, встреча с возможной конфликтной ситуацией, боязнь совершить ошибку не должны оказывать определяющее воздействие на принятие судейских решений. Следовательно, умения психологического самоконтроля исключительно важны для качественного судейства игры [4].

Данная актуальная проблема послужила толчком к разработке программы тренировочных занятий психологической устойчивости судьи по баскетболу во время его профессиональной деятельности, которая гармонично вошла бы в профессиональную деятельность спортивных судей.

Использование психологических аспектов в подготовке баскетбольных арбитров, прежде всего, связано с необходимостью формирования чувства уверенности в своей деятельности. Последнее находит свое проявление в двух формах, а именно:

1. в безошибочном судействе при отсутствии неприятных («скандальных») ситуаций, когда никто из игроков не выдвигает никаких претензий;
2. в подтверждении верности избранных арбитром решений со стороны специалистов-наблюдателей, которые не заинтересованы в конечном результате игры, и могут объективно и критически оценить спорные игровые ситуации [1, 3].

В постоянно меняющихся игровых «картинках», эпизодах судьи должны предвидеть и предчувствовать ход игры. Каждый судья, меняя свою позицию на площадке, должен сфокусировать, сосредоточить внимание на ситуации в своей непосредственной зоне, а также быть готовым оказать помощь игре в тех зонах, где требует игровая ситуация [4].

В современном спорте применяются многие методы регуляции психического состояния участников (спортсменов, судей), но они не всегда эффективны. С развитием игры, повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, эмоциональной напряженностью в работе, от судьи требуется использование различных методов регуляции своего внутреннего состояния. В спортивном судействе важно уметь управлять своими эмоциями и активизировать процессы торможения в игре [2].

На основании изученной литературы, нами были выделены 3 блока факторов, влияющих на психологическую устойчивость судьи, во время его

профессиональной деятельности (рисунок 1).

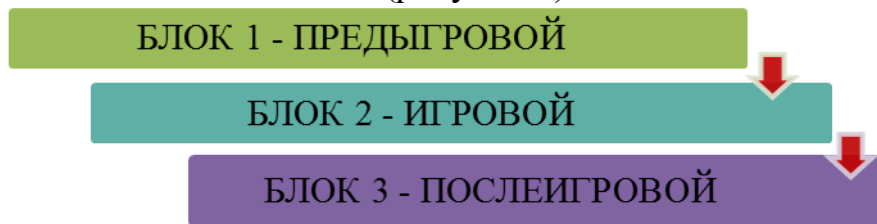


Рис. 1 Факторы психологической устойчивости судьи

Таблица 1

Задачи блоков по развитию психологической устойчивости судьи по баскетболу

№	Название блоков	Задачи
1	Предигровой	<ul style="list-style-type: none"> - создание благоприятной эмоциональной атмосферы; - познание себя и совершенствование самопонимания; - формирование предвосхищение результата.
2	Игровой	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивых навыков достигать максимального возможного результата; - формирование уверенности в принятии решений; - сформировать умение противостоять эмоциональному воздействию со стороны команд, тренеров; - сформировать умение контролировать свои эмоции и регулировать свое эмоциональное состояние;
3	Послеигровой	<ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов своей работы; - нормализация эмоциональной сферы; - снятие негативных эмоций; - активизации позитивных переживаний.

Таблица 2

Примеры упражнений развития психологической устойчивости судьи по баскетболу

Блок	Примеры упражнений	Методические рекомендации
Предыгровой	Упражнение: «Ресурсный круг» Упражнение: «Формирование	Выполнять данные упражнения за 30 – 60 мин. До начала игры.

	уверенности» Упражнение: «Волшебная чашка» Аутогенная тренировка	Упражнение направленно на создание благоприятной эмоциональной атмосферы, способствует настрою на предстоящую игру, помогает обрести уверенность, успокоится. Упражнения можно чередовать, выполнять от 63 до 15 мин.
Игровой	Упражнение «Качели» «Стоп на 10 секунд!» Дыхательная гимнастика	Выполнять во время минутных перерывов, выполнения штрафных бросков. Для борьбы с подступившими негативными эмоциями. Упражнения можно чередовать, выполнять по 10-20 с.
	Техника "Стреловладелец" Дыхательная гимнастика	Выполнять во время игры, конфликтных ситуаций, чтобы противостоять эмоциональному воздействию со стороны команд, тренеров;
Послеигровой	Упражнение «Лимон» Упражнение «Муха» Упражнение «Сосулька» Упражнение «Хорошо/улучшить» Упражнение «Воздушный шар» Дыхательная гимнастика	Упражнения направлены на снятия мышечного напряжения, помогают справиться с негативными эмоциями возникшими за время всей игры, нормализуют эмоциональную сферу. Выполнять 1-3, упражнение на выбор.
	Упражнение «Спустить пар»	Упражнение нужно использовать, когда внутри судейской бригадой возникли обиды и недосказанности, которые мешают им работать в команде. Время выполнения от 10 до 30 минут
	Упражнение «Релаксация»	Упражнение выполняется наедине с самим собой, можно выполнять всей судейской бригадой, если есть необходимость, для восстановления душевного состояния после напряженной игры. Время выполнения 5 – 10 мин.

В разработке данной структуры, представлена работа судьи, которую условно можно подразделить на **три фазы**: до начала матча, вовремя его, и после окончания игры. В каждой из фаз психологические аспекты личностно-профессиональной подготовки судьи следует увязывать не только с уверенностью в своих знаниях баскетбольных правил, но и со способностью к рефлексии, готовностью к самоорганизации, саморегуляции.

Первая фаза, определяет настрой на игру, как самого судьи, так и других участников процесса, в том числе тренеров, игроков. Из опыта известных баскетбольных арбитров целесообразно как минимум за 1 час до игры выйти с коллегами в игровой зал, посмотреть, где будет проходить игра, почувствовать атмосферу зала, еще спокойного от шума болельщиков, эмоций тренеров и игроков. Полезно в такой неофициальной обстановке установить контакты, «навести мосты» общения с игроками, тренерами, секретарями, с кем предстоит работать и контактировать, почувствовать их настрой, состояние команд.

Второй фазой и самой важной работы арбитра являются его действия по ходу самого матча. Это кульминационный этап, когда все факторы, осаждавшиеся выше, собираются воедино и отражают качество действий арбитра на площадке. С самого начала матча арбитр должен вступить в свои полномочия и завоевать уважение игроков своими решениями. Именно на этом отрезке матча помимо тонкого толкования правил игры важную роль играют различные аспекты психологической устойчивости. Арбитру необходимо четко понимать какую ответственность он взял на себя, принимая определенные решения. Какое бы решение он ни принимал на площадке, оно не должно свидетельствовать о его растерянности перед совершившимся или о его сомнениях: решение должно быть категоричным. Кроме того, ответственность за решение судья берет по любому факту игры, в том числе, за умышленное нарушение правил.

Третья фаза, которая наступает после самой игры, должна принести удовлетворение от проделанной работы, чувство гордости и радости, и это состояние необходимо зафиксировать в своей памяти, чтобы потом воспроизвести при подготовке к следующей игре. Этот позитивный практический опыт – основа, на которой строится внутренняя мотивация арбитров [1, 3].

На основании выше изложенного, нами были разработаны задачи для каждого блока факторов, влияющих на психологическую устойчивость судьи по баскетболу, представленные в таблице 1.

Для каждого блока, на основании поставленных задач, нами были подобраны упражнения, представленные в таблице 2.

Разработанные комплексы упражнений могут быть реализованы в процессе профессиональной деятельности судьи по баскетболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев, Ф. Психология в баскетбольном судействе / Ф. Дмитриев. – М.: Москва, 2014. – 45 с.
2. Методические основы подготовки судей по баскетболу: учебно-методическое пособие / под. ред. И. К. Латыпова, Ф. Б. Дмитриева. – М.: Москва, 2012. – 168 с.
3. Родионов А. В. Психологическая подготовка рефери в баскетболе / А. В. Родионов, С. Г. Фомин, С. В. Чернов // Журнал "Спортивный психолог". - 2007. - № 3. - С.16-21.
4. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности: учеб. пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2005. – 128 с.

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТЕ

Гусева В.Е., Сапова П.Ф., Линькова Н.А.

Россия, г. Екатеринбург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

Актуальность. В современном мире, тема индивидуальности человека одна из наиболее востребованных. Таким образом, понятия «темперамент», «характер», «личность» необходимы для определения человеческой индивидуальности – совокупности характерных особенностей и свойств, которые отличают данного человека от всех остальных и делают его уникальным. Изучением человеческой индивидуальности в целом, а также отдельных особенностей личности, занимается наука о высшей нервной деятельности человека – дифференциальная психологии. Психология темперамента регулирует психическую деятельность индивида, с учетом соотношения физиологических и психологических показателей, таким образом, успех индивида в спортивной деятельности зависит от правильно подобранного вида спорта, необходимо учитывать степень влияния темперамент на спортивную деятельность спортсмена: благоприятно воздействует или препятствует достижению успеха на различных стадиях спортивной деятельности. Каждому типу высшей нервной деятельности присущи качества, которые существенным образом действуют на спортивную деятельность, поэтому, при выборе определенного вид спорта, индивиду необходимо учесть множество качеств, но главное из которых – темперамент, поскольку спорт способствует особенно яркому проявлению характерных особенностей и свойств индивида.

Цель исследования: влияние темперамента на достижение высоких спортивных результатов.

Задачи исследования: изучить влияние воздействующих факторов темперамента на спортивную деятельность, установить психоневротические различия спортсменов по видам спорта, изучить статистические данные, провести исследование по выявлению соответствия типа темперамента

спортсмена и специализации спорта, выявить особенности типов высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специализации.

Методы и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников; анкетирование.

Анализ и результаты исследования. *Темперамент – это проявление типа нервной системы в деятельности человека, индивидуально-психологические особенности личности, в которых выражается подвижность его нервных процессов, их сила, уравновешенность [3].* Свойства темперамента отдельно взятого человека – составляют индивидуальные его особенности, которые характерны индивиду с рождения и обусловлены биологически. В темпераменте преимущественно выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям. В свою очередь, темперамент влияет на формирование характера и поведения, определяет поступки, индивидуальность. Темперамент выступает связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

Каждый из типов темперамента связан с возбуждением или ослаблением жизненной силы. К темпераментам чувств относится сангвинический тип – оказывает сильное воздействие на ощущение, но проникает оно неглубоко и меланхолический – ощущение может быть не ярким, но проникнуть глубоко. Для людей данного типа темперамента жизненные события переживаются крайне эмоционально, чем осознаются, и описываются также в категориях чувств. К темпераментам деятельности относится холерический тип, присущий людям активно-вспыльчивым и флегматический, характеризующий хладнокровных людей – такие люди основные явления предстают поведенчески, через события объективного, а не внутреннего мира [2].

Физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга, т.е. нейродинамическое соотношение коры и подкорки [1]. Таким образом, И.П. Павлов классифицировал типы нервной системы по следующим критериям: сила, уравновешенность и лабильность коры головного мозга, так были определены четыре основных типа нервной системы: живой тип – сангвиник, медлительный тип – меланхолик, возбудимый тип – холерик и слабый тип – флегматик. Соответственно, тип нервной системы характеризует физиологическую реакцию индивида на внешние факторы окружающего мира, а темперамент психофизиологическую, выражается в силе, скорости и характере реакций, в эмоциональной возбудимости. Основные свойства темперамента – сила нервных процессов, уравновешенность нервных процессов и подвижность нервных процессов. Множество комбинаций свойств нервных процессов, обуславливает разнообразие типов высшей нервной деятельности. Следовательно, в зависимости от индивидуальных свойств и типа нервной системы – различается и поведение человека в спортивной деятельности.

Каждый тип темперамента способен обладать и развивать отдельные, общественно значимые качества и свойства личности. Например, спортсмен в

процессе учебно-тренировочных занятий, под чутким руководством тренерского состава, вырабатывает собственный стиль спортивного поведения и решения задач, на который определенную роль играют особенности темперамента. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию, усилению или ослаблению определенного типа связей. Спортсмены, обладающие различными комплексами свойств темперамента, индивидуально приспособляются к особенностям тренировочной и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Спортивная деятельность диктует особые требования к нервной системе спортсменов, поскольку, крайне важно, как индивид будет вести себя в процессе соревновательной деятельности, что в дальнейшем необходимо для управления спортсменом в профессиональной деятельности. Для спорта необходима и оптимальна нервная система, стрессоустойчивая к экстремальным нагрузкам, которая основана на силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Сангвиникам целесообразнее отдавать предпочтение видам спорта, связанным с подвижностью и активностью (командные игры и боевые искусства), но при этом в тренировочной деятельности недостаточно усидчивы и сосредоточены. Изучение новых двигательных действий осуществляется быстро, но совершенствовать технику не любят. Спортсмены-сангвиники стабильны, работоспособны и уверены в себе. Во время спортивных соревнований находятся в состоянии «боевой готовности».

Холерикам предпочтительнее высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки, футбол, экстремальные виды спорта, бег на короткие дистанции, боевые искусства, бокс и хоккей) для которых характерны интенсивные и темповые движения, однако стоит помнить, что интерес к выбранному виду спорта быстро пропадает. Длительные тренировки на силу и выносливость не доставляют удовольствия, интереснее многократно повторять трудное и опасное упражнение. Во время спортивных соревнований нестабильны, склонны к «предстартовой лихорадке», что препятствует полной реализации их возможностей.

Флегматику в спорте характерны: замедленная реакция (восточные единоборства, технические и интеллектуальные виды спорта, тяжёлая атлетика и бег на длинные дистанции), трудности в переключении от одного вида деятельности к другому, поскольку навыки и привычки устойчивы к внешним раздражителям. Спортсмены спокойны, но при этом настойчивы, отдают предпочтение однообразным упражнениям, длительной отработке техники отдельных упражнений. В период спортивных соревнований находятся в «боевой готовности».

Меланхолики-спортсмены обладают высокой ответственностью, тактическим чувством, но неработоспособны и малоустойчивы к внешним раздражителям, из-за чего тревожны и не уверены в своих силах (кинологический или конный спорте, йога или пилатес, авиационный или

водный виды спорта.). Во время соревнований нестабильны, часто находятся в состоянии «стартовой апатии», что неблагоприятно воздействует на достижение высоких результатов.

Для выявления особенности типов высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специализации было проведено анкетирование 200 студентов, профессиональной занимающихся спортом, по всей Российской Федерации. Анкетирование проходило на основании опроса Ганса Айзенка во время анализа данных тестирования выявлено, что среди опрошенных, холериков – 131 человек, меланхоликов – 24 человека, сангвиников – 26 человек, флегматиков – 19 человек. Из числа опрошенных респондентов, наиболее распространены следующий виды спорта: баскетбол, футбол, вольная борьба, биатлон, легкая атлетика, плавание. Спортсмены, специализирующиеся в спортивных играх отнесены к группе сангвиников – 22 человека, к холерикам – 112 человек, к флегматикам – 5 человек и к меланхоликам – 2 человека. Оставшиеся респонденты сангвиники занимаются боевыми единоборствами, холерики – предпочитают бокс, экстремальные виды спорта, флегматики – специализируется на восточных единоборствах и тяжелой атлетике, а меланхолики – предпочитают конный спорт и плавание. Все респонденты показывают высокие спортивные результаты, что обусловлено не только адаптацией к условиям вида спорта, но и соответствием типа темперамента и выбранной спортивной специализации, а также осведомленностью тренерского состава об особенностях темперамента спортсмена.

Вывод. Темперамент – формально–динамическая характеристика функционирования психики человека. Каждый тип темперамента в конкретных сферах деятельности и жизненных ситуациях имеет свои достоинства и недостатки. Свойства нервной системы индивида в зависимости от выбранной специализации и степени доверия тренерскому составу, гарантируют быстрое и эффективное обучение, всеобъемлющее овладение двигательными навыками и достижение высоких, плодотворных результатов в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
2. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология:учеб. Пособие. — 5-е изд., стер. — м. : Флинта, 2016. — 280 с.
3. Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций. - М.: Изд-во «ВЛАДОС», 2006.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Жульков А.В., Струганов С.М.

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

Особенность оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции сопряжена с выполнением задач, требующих высокого уровня физической и психологической подготовки. Оперативно-служебная деятельность, как правило, характеризуется экстремальными особенностями факторов внешнего воздействия, определяющими необходимость всестороннего и комплексного развития двигательных способностей курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России.

Повышение уровня физической подготовки даст возможность сотрудникам полиции гораздо более эффективно противостоять правонарушителям и существенно повысит общий уровень профессиональной подготовленности стражей правопорядка [1, с. 74].

При этом занятия по физическим подготовкам показывают, что существующие методические приемы и рекомендации не всегда отвечают высоким требованиям к физической подготовленности курсантов и слушателей. В связи с данной проблематикой, на современном этапе ведется поиск решений по совершенствованию учебно-тренировочного процесса физической подготовки, в частности, в направлении применения технологий и новел связанных на воздействия двигательных способностей сотрудников полиции.

Все курсанты ежемесячно сдают контрольные нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи контрольных нормативов показывают, что есть лидирующие курсанты и отстающие по физической подготовке. Это говорит о необходимости постоянно повышать уровень физической подготовленности курсантов, применяя современные тренировочные методы. Одним из таких методов является – функциональное многоборье (кроссфит) [5, с. 33].

По нашему мнению, применение функционального многоборья в учебном процессе на занятиях по физической подготовке имеют ряд положительных особенностей, а именно развивает все составляющие физической подготовленности человека: выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкость. Так как содержит в себе комплекс упражнений (тренировок) ориентированный на совершенствование физических качеств человека.

Актуальность исследования обусловлена высокими требованиями к функциональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, поиском новых путей по совершенствованию учебного процесса физической подготовки.

В нашей работе мы попытались обосновать использования функционального многоборья в учебном процессе на занятиях по физической подготовке.

Цель работы – обоснования применения комплексов, функционального многоборья в рамках программы учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России среди курсантов и слушателей. Основной целью функционального многоборья является развития функциональных качеств человека сила, быстрота, ловкость что является безусловно важным так как данные качества предусмотрены задачами физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [2] и достигается это за счет выполнения различных комплексов упражнений с последующими интервалами отдыха.

Универсализм функционального многоборья является в том, что он массовый и достаточно популярный вид спорта для всех людей, в нем решаются все задачи в области физической подготовки за максимально короткое время.

Исследования проводились на базе кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России. С целью обоснования применения функционального многоборья на занятиях по физическим подготовке в институте было проведено исследования курсантов четвертого курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов.

В ходе проводимого эксперимента курсанты исследовались в конце 1-го и 2-го семестров. Первая группа курсантов – экспериментальная (10 человек) занимались по разработанной программе упражнений функционального многоборья. Во второй группе контрольной (10 чел.) занятия по физической подготовке проходили в соответствии с рабочей программой. В результате тестирования среди курсантов данных групп в начале семестра установили отсутствие различий в физической подготовленности.

Формировался состав двух групп – экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) с помощью следующих упражнений: на силу (юноши выполняли подтягивание на перекладине, девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа); на быстроту, испытуемые выполняли челночный бег 10 x 10 метров; на выносливость, проводился бег (кросс) 1000 метров.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования курсантами КГ и ЭГ до начала проведения эксперимента

Физическое упражнение	Группа	X	±m	t	P
Подтягивание на перекладине (юноши), количество повторений	КГ	10,3	1,0	0,23	> 0,05
	ЭГ	10,6	0,8		
Сгибание рук в упоре лежа (девушки), количество повторений	КГ	9,2	1,2	0,16	> 0,05
	ЭГ	8,9	1,4		
Челночный бег 10x10 (юноши), сек.	КГ	27,1	0,5	0,12	> 0,05
	ЭГ	27,0	0,7		

Челночный бег 10x10 (девушки), сек.	КГ	31,3	0,7	0,09	> 0,05
	ЭГ	31,2	0,8		
Бег (кросс) 1000 м (юноши), сек.	КГ	213,5	8,4	0,03	> 0,05
	ЭГ	213,1	8,7		
Бег (кросс) 1000 м (девушки), сек.	КГ	280,3	3,7	0,06	> 0,05
	ЭГ	279,4	3,2		

В функциональном многоборье присутствуют следующие виды упражнений: воздушные приседания; глубокий присед, как можно ниже к полу; запрыгивание на коробку; приседание со штангой на спине; взятие штанги на грудь в сед; подъем на грудь и толчок; подтягивание до груди; тяга к подбородку сумо; становая тяга; отжимания в стойке на руках; подъем снаряда из положения «на полу» в положение «над головой»; фронтальные приседание (приседание со штангой на груди); махи гирей; метаболическая тренировка; выходы на кольцах и турнике; присед со штангой над головой; силовое взятие штанги на грудь; жимовой швунг; силовой рывок штанги, рывок в стойку; подтягивания; носки к перекладине, подносы ног к перекладине; броски медицинского меча в стену на определенную высоту, прыжки на скакалке, пресс.

Тренировка (комплекс) по функциональному многоборью подразделялась на три части: разминка, основная часть и заминка.

Разминка: продолжительность 10-20 минут. Разминка начинается с растяжки и подготавливающих упражнений они позволяют разогреть организм и подготовить его к основной части тренировки. Также в разминку входит отработка навыка выполнения определенного упражнения, к примеру, для более правильно выполнения жимового швунга, приседания со штангой на груди и др., отработка начинается с простой деревянной палкой или легким грифом без блинов. Данный навык позволяет поставить правильную технику выполнения определенного упражнения, а также избежать травматизм.

Основная часть (продолжительность не более 20-30 минут). В основную часть уже входят определенные комплексы, разработанные преподавателем с учетом особенностей и физической подготовленности курсантов. В данной части определяются снаряд, вес, и сами этапы комплекса. С учетом упражнений составляется комплекс, который выполняется друг за другом и состоит из нескольких кругов. Приведем пример комплекса: 1. количество раундов (повторений). 20 повторений – мах гирей (24 кг), 20 повторений – sit ups (пресс), 80 повторений – прыжки на скакалки на двух ногах.

Продолжительность выполнений данного комплекса 4 раунда, время на выполнения 12 минут.

2. ЕМОМ – каждую минуту в начале минуты. Необходимо выполнять определенное количество заданных упражнений. ЕМОМ может быть направлен как на силовую работу, либо силовую выносливость, так и на тренировку гимнастики. Один из примеров совмещения гимнастики и силовой работы, ЕМОМ'10 (10 минут, на начало каждой минуты): 5 повторений – становая тяга,

8 повторений – фронтальные берпи с прыжком через штангу.

Заминка: продолжительность 10 минут. После окончания основной части обязательно выполнить заминку. В заминку входят восстановление дыхания и растяжка.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов тестирования физических качеств курсантов КГ и ЭГ в конце эксперимента

Физическое упражнение	Группа	X	$\pm m$	t	P
Подтягивание перекладине (юноши), количество повторений	КГ	12,8	0,7	2,26	< 0,05
	ЭГ	15,2	0,8		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), количество повторений	КГ	13,3	0,6	2,03	< 0,05
	ЭГ	15,5	0,9		
Челночный бег 10x10 (юноши), сек.	КГ	26,7	0,3	2,0	< 0,05
	ЭГ	25,7	0,4		
Челночный бег 10x10 (девушки), сек.	КГ	30,2	0,4	2,03	< 0,05
	ЭГ	28,9	0,5		
Бег (кросс) 1000 м (юноши), сек.	КГ	209,5	2,6	2,8	< 0,05
	ЭГ	199,2	2,6		
Бег (кросс) 1000 м (девушки), сек.	КГ	274,1	3,0	2,94	< 0,05
	ЭГ	260,7	4,3		

Проводя анализ из полученных результатов можно прийти к выводу, что физическая подготовка у обеих групп повысилась, но у экспериментальной группы, которая занималась комплексами функционального многоборья она значительно выше, чем в контрольной группе.

Кроме того, многие курсанты Восточно-Сибирского института МВД России используют этот метод тренинга и показывают отличные результаты в соревнованиях по функциональному многоборью (кроссфит) как в стенах института, так и среди силовых структур города Иркутска [3, 4].

Таким образом, на основании полученных результатов мы видим, что применение функционального многоборья на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России у курсантов и слушателей способствуют высокому показателю функциональной и силовой подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галимова А.Г. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) / А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2016. – № 3 (78). – С. 71–77.

2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039> (дата обращения 19.03.2019)

3. Сайт Главного управления МВД России по Иркутской области URL: <https://38.xn--b1aew.xn--p1ai/news/item/13678667/> (дата обращения 19.03.2019)

4. Сайт Восточно-Сибирского института МВД России URL: <https://xn--b1am0a.xn--b1aew.xn--p1ai/Press-sluzhba/Novosti/item/16214025/> (дата обращения 19.03.2019)

5. Струганов С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2012. – № 1 (60). – С. 31-36.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Киселева И.Н.

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

Современный процесс обучения в высшей школе опирается на ФГОС ВО, который предполагает реализацию учебного процесса и организацию не только формальной, но и неформальной образовательной деятельности студентов. В основном в педагогической теории и практике внимание уделяется формальной образовательной деятельности. Вместе с тем, неформальная образовательная деятельность является важнейшей неотъемлемой частью образовательного процесса, от организации которой будет зависеть успешность не только социально-педагогической адаптации в вузе, но и освоение учебной программы студентами.

Юношеский возраст – особенный сензитивный период, в котором решаются задачи не только профессионального и личного самоопределения, но задачи развития нравственности, интенсивного усвоения правил коллективной жизни, интереса к социальным проблемам, связанным с поступками людей, решения вопросов, касающихся «Я-будущего» и возможностей реализации себя в социальном и профессиональном плане [2].

Разрешение поставленных жизненных задач во многом будет определяться успешностью протекания социализации и социально-педагогической адаптации молодого человека.

Авторы теории поколений, Н. Хоув и В. Штраус (1991), относят молодое поколение к поколению Y или «миллениумов», которые были рождены с 1983 г. по 2000 г. На глазах у данного поколения происходили окончание «холодной войны», распад СССР, возникновение новых государств и общий передел мира. Характерные черты данного поколения: эгоцентризм и отсутствие каких-либо идеалов, неуважение власти и авторитетов, способность к быстрым решениям, наличие амбиций, желание быстрого достижения высоких моральных и материальных результатов при минимальных затратах [3].

Одной из особенностей данного возраста является то, что данное поколение застало бурный рост глобализации и компьютеризации, что сказалось на зависимости данного поколения от информационных технологий. Поэтому данное поколение чаще выбирает интернет-формы общения и виртуальную реальность, а не реальную коммуникацию «здесь и сейчас», в связи с этим появляются страхи личного взаимодействия и общения, сложности в общении с реальными людьми.

Следует отметить, процесс социально-психологической адаптации по-особенному протекает у студентов физкультурного вуза, так как это связано со спецификой их профессиональной деятельности, которая предполагает не только умственные, но и интенсивные, регулярные физические нагрузки, что является дополнительным фактором, влияющим на процесс приспособления [2].

Это обуславливает интерес к проблеме адаптации и СПА в юношеском возрасте. Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность модели социально-педагогической адаптации студентов физкультурного вуза в процессе неформальной образовательной деятельности.

Настоящее исследование проводилось в 2008–2018 гг. на базе Иркутского филиала РГУФКСМиТ. В исследовании приняли участие 400 студентов первого курса в возрасте 17-20 лет.

Особенности социально-педагогической адаптации студентов изучались нами при помощи следующих методов: «Опросник для оценки уровня социально-педагогической адаптации», разработанный Г.С. Никифоровым и М.А. Дмитриевой и модифицированный нами для студентов; Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова; «Проблемная анкета» (I. Seiffge-Krenke) в модификации Е.В. Алексеевой. Для обработки полученных данных мы обращались к статистическим методам, таким как корреляционный анализ по критерию Пирсона и метод наименьших квадратов М. Кенделла.

Неформальная образовательная деятельность – это специально-организованная деятельность в рамках неформального образования, которая включает в себя такие виды деятельности, как репетиторство, молодежные общественные организации и объединения, некоммерческие и неправительственные организации (НКО и НПО), курсы, тренинги, короткие программы под руководством соответствующих специалистов и работа волонтерских организаций [1,3].

За последние годы образовательная система в нашей стране претерпела важнейшие изменения. Это прежде всего связано не только с образовательными реформами, глобальными переменами в социально-культурной жизни человека, но и с острой необходимостью непрерывного образования в течении всей жизни человека – образования «длиною в жизнь (lifelong learning)».

В современной педагогической науке в соответствии с международной классификацией образования выделяют три вида образования: формальное образование, неформальное образование и неформальное образование.

Неформальное образование в вузе – это любой вид организованной и систематической деятельности, которая может не совпадать с деятельностью высшей школы, входящей в формальное образование. Неформальное образование предполагает некий учебный план и фасилитатора – специалиста из социально-значимой отрасли (педагога, психолога, социального работника, куратора и т.д.), который будет обеспечивать успешную групповую коммуникацию, будет организовывать, проводить, контролировать и сопровождать неформальную образовательную деятельность (Н. Букина, Н. Таннус, Х. Загладина, Т.В. Мухлаева, А.А. Макареня, Д. Москвин, А. Хамадаш, А.К. Бруднов, Л.Н. Буйлова).

В ходе анализа полученных данных было обнаружено, что в обеих группах большая часть учащейся молодежи (62% и 65%) имеет средний уровень социально-педагогической адаптации, что свидетельствует о том, что студенты этой группы характеризуются снижением уровня адаптации. У этих студентов процесс приспособления и соответствия собственных потребностей, мотивов и интересов к требованиям общества проходит осложнено. Также этой группе будет свойственно двойственное отношение к учебному коллективу, организации, к малой группе, к руководителю, и неудовлетворенность своим положением в студенческой среде, содержанием и условиями труда.

Большинство испытуемых (70% и 65%) имеют средний уровень коммуникативного потенциала, что может свидетельствовать о достаточно неплохих коммуникативных способностях учащихся. В тоже время у данной группы студентов могут возникать некоторые сложности в установлении и поддержании социальных контактов.

Отличные коммуникативные способности были выявлены всего у 18% и 16% испытуемых, для них характерна высокая общительность и гибкость во взаимоотношениях, умение эффективного общения.

Нами была разработана модель социально-педагогической адаптации студентов в процессе неформальной образовательной деятельности, которая включала в себя спецкурс «Особенности социально-педагогической адаптации в юношеском возрасте» и различные виды неформальной образовательной деятельности: волонтерская деятельность, научно-исследовательская работа студентов и интерактивная деятельность по освоению нравственных ценностей. Программа реализации модели социально-педагогической адаптации студентов в процессе неформальной образовательной деятельности включала в себя организацию трех видов деятельности: научно-исследовательская работа студентов, вволонтерская деятельность, интерактивная деятельность по освоению нравственных ценностей [4].

Студенты самостоятельно организовывали и проводили мероприятия по линии НИРС. Традиционно каждый год проводились следующие мероприятия:

ролевая игра «Конференция», «Старший курс – первому» (ежегодная конференция из опыта НИРС), организация и проведения ежегодной научно-интеллектуальной схватки «Игра теней», организация и проведение научно-исследовательской деятельности, где студенты учились писать статьи, оформлять тезисы и получали навыки выступления перед большой аудиторией.

Волонтерская деятельность была реализована на добровольных началах на основе договора о сотрудничестве ОГКУ «Центр профилактики наркомании» г. Иркутска с Иркутским филиалом РГУФКСМиТ. Работа была выстроена следующим образом. Были создана проблемная группа по профилактике социально-негативных явлений среди молодежи, проводилось обучение студентов навыкам проведения диагностики здоровья у студенческой молодежи (освоение приборов и диагностического инструментария), активное участие в организации и проведении различных мероприятий по профилактике социально-негативных явлений среди молодежи г. Иркутска, участие в ежегодных областных мероприятиях по линии Центра профилактики наркомании (Акция «Антиспайс», Всероссийский день здоровья и др.).

Интерактивная деятельность по освоению нравственных ценностей была выстроена в три этапа. На первом этапе проводилась диагностика нравственных ценностей студентов. На втором этапе проводились индивидуальные и групповые профилактические консультации по результатам диагностики нравственных ценностей и социально-педагогической адаптации. На третьем этапе студенты включались в групповую работу – тренинги, проблемные беседы, ролевые игры, направленные на понимание, осознание значимых общечеловеческих нравственных ценностей [2].

После реализации модели мы провели контрольную диагностику, результаты которой представлены на гистограмме

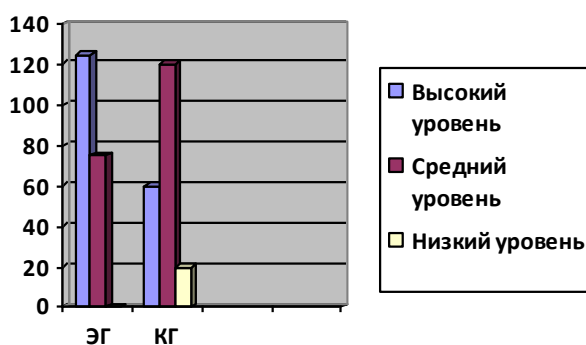


Рис. 1. Уровень социально-педагогической адаптации студентов до и после эксперимента.

Как видно из гистограммы, большинство испытуемых – 62% имеют высокий уровень и 38% - средний уровень социально-педагогической адаптации, что является показателем того, что студенты успешно адаптируются и успешно проходят освоение профессиональной деятельности, обладают высокими коммуникативными и организаторскими способностями.

В рамках выполнения диссертационного исследования было разработано программно-методическое обеспечение процесса социально-педагогической адаптации студентов вуза:

- программы социально-психологического тренинга, ролевых и деловых игр;

- программа и методические указания спецкурса «Особенности социально-педагогической адаптации в юношеском возрасте»;

- методический комплекс по реализации неформальной образовательной деятельности в высшей школе, включающий в себя положения, программы, планы по научно-исследовательской, волонтерской деятельности и интерактивной деятельности по освоению нравственных ценностей.

С учетом полученных результатов была реорганизована работа Совета по научно-исследовательской работе студентов (НИРС), волонтерская деятельность, была внедрена интерактивная деятельность по освоению нравственных ценностей студентами, были написаны научные статьи и защищены две выпускные квалификационные работы.

В дальнейшем могут быть продолжены исследования по углубленному изучению роли неформального образования в профессиональном становлении, социализации и адаптации современной молодежи в рамках новой парадигмы образования XXI века.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметгалеев Э. Д. Формирование профессиональной направленности будущего социального работника в процессе участия в студенческом волонтерском движении: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Казань, 2009. 26 с.

2. Богданович Н. Г., Воробьева Е. В., Киселева И. Н. Социально-психологическая адаптация студентов высших учебных заведений как отражение процесса профессионального развития // Вестник БГУ. 2015. № 2. С. 106–110

3. Загладина Х. Т. Неформальное образование как важнейший фактор социализации детей и подростков в современной России // Образовательная политика. 2014. № 2. С. 101–114.

4. Киселева И. Н., Маланов И. А. Профессиональная адаптация студентов вуза в процессе организации их самостоятельной работы // Вестник БГУ. 2017. Вып. 7. С.150–155.

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Олейникова Ю.О.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский юридический институт (филиал)
Университета прокуратуры Российской Федерации*

В условиях современного ритма жизни, экономических и политических изменений в мире, развития научно-технического прогресса и увеличения требований к человеку для успешного существования как профессионала и как представителя социума в целом проблема стресса становится все более актуальной. Человечество все усиленнее пытается исследовать стрессовые детерминанты и механизмы избавления от стресса.

Для начала определимся, чем так опасен стресс? Прежде всего негативный эффект выражается в стимуляции адреналовой гормональной системы, что, в свою очередь, является причиной повышения уровня сахара в крови и ускорения частоты сердечных сокращений. Прежде всего негативный эффект выражается в стимуляции адреналовой гормональной системы, что, в свою очередь, является причиной повышения уровня сахара в крови и ускорения частоты сердечных сокращений. Подобные изменения в организме требуют большого количества энергии, и в случае, если стрессовая ситуация длительна по времени, происходит истощение организма, что порой приводит к летальному исходу. Сама стрессовая реакция довольно короткая по времени, но её пролонгированное действие в виде так называемого «застревания» в ситуации может быстро привести к истощению организма [1, с. 459].

Более того, еще с древних времен человек осознавал связь эмоционального состояния с уровнем соматического здоровья. В этой связи необходимо учитывать, что стресс сам по себе является причиной поражений множества систем организма. Учеными установлено, что психоэмоциональный стресс является основной причиной возрастающего числа психосоматических заболеваний. Наиболее частыми являются неврозы, нарушения сердечной деятельности, гипертоническая, язвенная и эндокринные заболевания. На фоне стрессовых факторов возникают иммунодефицитные состояния. Одним из существенных неблагоприятных факторов, способствующих росту сердечнососудистых заболеваний является гипокинезия. Кроме того, острый и, особенно, хронический эмоциональный стресс является причиной резко возросших смертей от инфаркта и инсульта [4, с. 478].

Несмотря на очевидную пользу нахождения человека в стрессовом состоянии (речь идет о мобилизации ресурсов для преодоления экстремальной ситуации в процессе реализации инстинкта самосохранения), вред от стресса, который наносится всем системам человеческого организма, неоспорим, и требует максимального устранения. Однако многие люди не выходят из стрессовых состояний в течение продолжительного времени, порой годами. В подобных условиях следует говорить о необходимости развития такого качества человека, как стрессоустойчивость. Стоит заметить, что для обозначения данной категории исследователи прибегают к различным терминам – «эмоциональная устойчивость», «психологическая устойчивость», «экстремальная устойчивость», «специальная психологическая устойчивость», «индивидуальная устойчивость к стрессу» и т. д.

Так или иначе, все эти понятия тождественны между собой, но попытки предложить дефиницию стрессоустойчивости разнятся. Например, Ли Канг Хи предлагает под стрессоустойчивостью рассматривать «интегральное качество личности, основу успешного социального взаимодействия человека, характеризующееся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу» [5, с. 15]. Н. В. Суворова предлагает под стрессоустойчивостью понимать «индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности» [7, с. 7]. В литературе встречаются также такие дефиниции понятия «стрессоустойчивость», как «барьер психической адаптации», «способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях», «способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности», «свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счёт оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии», «устойчивое преобладание положительных эмоций» и т.д.

К сожалению, стрессоустойчивость не является врожденным качеством личности, она требует непосредственной работы человека для своего развития. При этом любую физическую активность, а спорт как её составляющую в частности, практически все исследователи называют одним из механизмов развития стрессоустойчивости. Это может быть аргументировано как минимум двумя тезисами. Во-первых, современный ритм жизни минимизировал долю физической активности в повседневной жизни человека. Человек больше не нуждается в таких средствах выживания, как непосредственное занятие охотой, собирательством, земледелием. На первый план выходит интеллектуальная деятельность человека, которая, как правило, требует усидчивости. Благодаря достижениям современности человек освободился от тяжелого физического труда, но при этом его двигательная активность существенно понизилась. Вследствие этого появились такие болезни цивилизации, как гиподинамия и гипокинезия, что привело к резкому возрастанию нагрузки на нервную систему, которая призвана обеспечивать согласованную регуляцию работы всех органов и систем организма и взаимодействие его с внешними факторами. «Физиологами доказано, что отрицательное воздействие гипокинезии связано, в первую очередь, со снижением энергетического обмена между внешней средой и организмом» [4, с. 478].

Во-вторых, в том случае, если гормоны, выброс которых возник в результате стрессовой ситуации, остались невостребованными – иными словами, если человек не совершил последовательность каких-либо движений,

истратив энергию, которая появилась благодаря мобилизации систем организма, – они начинают оказывать негативное влияние на органы и ткани человека. «Страдают желудок, кишечник, печень, а самое главное, сердце и сосуды. Возможным становится появление таких заболеваний как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт. Самым важным является то, что незавершенная двигательная реакция «не гасит» возникшую физиологическую «вспышку» симпатической нервной системы» [4, с. 478].

Большой интерес представляют результаты исследования [3] З. А. Киреевой, которая изучила возможную взаимосвязь между уровнем физической подготовки человека и уровнем его стрессоустойчивости. Исследование показало, что люди, активно занимающиеся физической культурой, обладают повышенными показателями стрессоустойчивости по сравнению с испытуемыми, не включающими двигательную активность в свой распорядок дня. Таким образом, автор приходит к следующему выводу: «определенный уровень систематической физической активности повышает адаптационные возможности организма, положительно влияет на стрессоустойчивость, являясь, таким образом, достаточно эффективным средством стрессопротекции и улучшения общего психоэмоционального состояния человека».

Подобное мнение встречается в литературе достаточно часто и может быть выражено следующим постулатом: «Преодоление стресса посредством спорта это самый простой и эффективный и способ, позволяющий с помощью физических упражнений изменить свое психологическое равновесие» [2, с. 138]. В связи с этим физиологами и психиатрами доказано справедливое суждение, согласно которому «Регулярные спортивные нагрузки в оздоровительных целях, для людей с депрессией, тревожными состояниями, когнитивными нарушениями, должны являться обязательным компонентом психотерапии, поскольку физические упражнения воздействуют как антидепрессанты на определенные нейромедиаторные системы в мозге и помогают восстановить положительное отношение к жизни, уменьшая страхи и сопутствующие симптомы, такие как учащенное сердцебиение и дыхание» [6, с. 224].

Таким образом, связь между физической активностью человека и уровнем его стрессоустойчивости очевидна и неоспорима. Учитывая тот факт, что стрессоустойчивость является требованием практически к любой деятельности человека (образовательной, профессиональной, бытовой и др.) и, как следствие, предрешает его успешность, можно сделать вывод о необходимости присутствия занятий физической культурой в жизни человека для продуктивности его существования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиновьев Н. А. Физическая культура и стресс // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. №1. – с. 459-460.

2. Калманович В. Л., Хайруллин Р. Р., Имангулов Р. Ш. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов // Вестник КазГУКИ. 2017. №2. – с. 138-140.

3. Киреева З. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности // Вестник Курганского государственного университета. 2015. №2 (36). – с. 55-57.

4. Косых Г. В. Снятие психоэмоционального стресса методами физической культуры // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2014. №1. – с. 478-483.

5. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.01. М., 2005. – 29 с.

6. Лысенко А. В., Таютина Т. В., Лысенко Д. С., Арутюнов В. А.. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №11 (117). – с. 218-224.

7. Суворова Н.В. Устойчивость к психическому стрессу как метаиндивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.01. Пермь, 2006. – 21 с.

МОТИВАЦИОННЫЕ ВАРИАНТЫ И ОБОСНОВАНИЕ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Попов С. Е., Пошвенчук Б. Л.

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

Актуальность темы: Актуальность выбранной темы заключается в том, что мотивационные варианты и обоснование по привлечению молодежи к занятиям спортом в вузе - это многогранный, сложный педагогический психологический процесс. Формирование культуры личности при правильной мотивации является одной из главных задач воспитания студентов при обучении в вузе, так как в дальнейшем они должны стать настоящими профессионалами в своей будущей деятельности.

Тренером преподавателем на базе накопленного опыта работы со студентами медицинского вуза в течение 15 лет была сформирована системная концепция по формированию мотивационных вариантов по привлечению студентов к занятиям спортом и к участию в физкультурно-соревновательной деятельности в вузе. При всем многообразии на практике в основном наблюдается несколько мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта. В частности, речь пойдет о вовлечении студенческой молодежи на примере легкой атлетики. Какие варианты, прежде всего, должны быть обоснованы:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в физическом развитии;
- повышение функциональных возможностей организма студента;
- овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, а также психофизиологическая подготовка к будущей профессиональной деятельности врача-медика;
- самоподготовка и активный отдых как один из способов овладения методическими основами ведения учебно-тренировочного и физкультурного процессов;
- достижение студентами медиками высоких спортивных результатов при осознанном восприятии совершенствования в физическом развитии.

Для выработки мотивации к занятиям легкой атлетикой в медицинском вузе тренер-преподаватель в первую очередь на первых занятиях по физической культуре проводит собеседование, письменное тестирование, занимается рекламно-стендовой агитационной деятельностью. Как правило, студент новичок обычно воспринимает с осторожностью всю информацию по привлечению их к активным занятиям спортом, поэтому у них не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Дело в том, что студент озадачен заботами по основным профильным предметам. Часто выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой прийти на тренировку; то преподаватель более симпатичен или убедителен в своих рассказах; то расписание более удобное. По опыту работы первые агитационные действия по выработке осознанного восприятия студентов заниматься спортом легче осуществляются с бывшими спортсменами, которые прошли базовую подготовку в спортивных школах до вуза. Сложнее проводить работу при собеседованиях со студентами, которые в анкете указывают о своих высоких физических данных, пишут о разносторонней физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе, откуда они приехали. Поэтому во вторую очередь в последующих занятиях (через 1-2 месяца), после медосмотра, проведения дополнительных педагогических собеседований на занятиях предлагается протестировать студентов на определение их физических и функциональных способностей (сила, быстрота, выносливость), в рамках учебной программы (бег 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость 2000 м). Результаты учебно-контрольных тестирований дают возможность далее проводить агитационную и пропагандистскую работу по привлечению студентов к занятиям спортом. Если та категория студентов, которая при первом опросе недопонимала, осторожничала, думала больше об основной учебе, то на втором этапе оценив свои способности при психологической поддержке тренера-преподавателя, соглашаются приступить к занятиям в секции легкой атлетики. По итогам первой и второй стадии агитации по привлечению студентов к занятиям легкой атлетикой сформировывается и доукомплектовывается состав сборной команды. Дальнейшие действия тренера как педагога направлены на развитие

мотивационных факторов как связующее звено по сплочению студенческого физкультурно-спортивного коллектива. Это дает возможность повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, и как следствие проводить анализ по определению физической подготовки, где выявляются лидеры в команде как на короткие, средние и длинные дистанции. Немало важной задачей при организации и построении тренировочного процесса является удержание и поддерживание интереса к занятиям спортом у студентов старших курсов. Они в свою очередь выступают в качестве гаранта и своим примером показывают вновь прибывшим в команду новичкам, что можно и нужно заниматься спортом в вузе. Таким образом, обеспечиваются осмысленное отношение студентов к занятиям физической подготовкой, осознания ими необходимости этих занятий, дальнейшего повышения интереса, и как следствие формирования полноценной учебно-педагогической этики.

Помимо того тренер как педагог и психолог должен обладать незаурядными организаторскими способностями и являться коммуникабельной личностью. Это проявляется в умении эффективно организовывать тренировочные занятия, проявлять индивидуальный подход к воспитанникам и вариативность при использовании материальной базы. Условия ведения тренировочного процесса должны быть комфортными, студентов должно привлекать вежливое отношение со стороны тренера и обслуживающего персонала. Далее мощным агитационным средством является размещение наглядно стендовой информации, то есть красиво оформленные объявления, рекламные щиты, плакаты, рекламы проводимых соревнований на сайте вуза. В частности, например, на рекламных плакатах, размещенных в фойе кафедры физического воспитания представлены фотографии настоящих и бывших лидеров легкоатлетической команды, а также лидеров российского и зарубежного спорта. При размещении данной информации могут параллельно размещаться итоги и результаты проводимых внутри факультетских соревнований и здесь важно учесть дизайн оформления, так как в такой ситуации идет рекламное воздействие по привлечению внимания студентов как построен и организован учебно-воспитательный процесс.

Проводя учебно-методическую и воспитательную работу со студенчеством, и осуществляя селекционный отбор в первые два месяца учебного года в легкоатлетическую команду, после наступает период ведения учебных занятий в спортзале, на стадионе или на прогулочных аллеях набережной с учебными группами. Здесь выступает на первый план способность преподавателя постепенно правильно и регулярно выявлять физические качества, развивать двигательные навыки, подробно разбирать их функциональные возможности. Обязательно нужно вести воспитательную работу по стабильности посещения занятий и прививать в сознание студентов если они хорошо посещают занятия, думают о своем здоровье, то значит у них вырабатываются определенные мотивационные способности.

И здесь по ходу занятий в семестре тренер-преподаватель начинает переходить к следующей задаче селекционного отбора. Та молодежь, которая в начале учебного года по каким-то причинам не была привлечена и приглашена к тренировочным занятиям, то сейчас в ходе учебного процесса, пройдя определенный адаптационный этап, убедившись в нужности и необходимости, сами вызываются или их приглашает тренер.

Таким образом, проводя ежегодно тщательную агитационно-мотивационную работу, у студентов формируется стереотип в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом. В этом плане, двигаясь как педагог, в нужном направлении по развитию физкультуры и спорта, укреплению здоровья молодежи достигается максимальный эффект по организации, привлечению и сплоченности студенческих физкультурно-спортивных коллективов. Молодежь активно и с большим желанием участвует в соревнованиях различного ранга и, если добиваются призовых, чемпионских мест и тем более выполняет спортивные разряды, в этом случае это является дальнейшим мощным мотивационным фактором.

В ходе творческого процесса возникают широкие возможности по расширению и образованию более организованных физкультурно-спортивных коллективов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с.
2. Физическая культура студента: учебник/ под ред. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.-448с.
3. Физическая культура и здоровье: учебник/ / под ред. В. В. Пономарёвой.-М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320с.
4. Чесноков Н. Н., Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика- М.: Физическая культура, 2010 г.-446с.-с.164-171

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Солобутова А.С., Богданович Н.Г.

Россия, г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский

Жизнь абсолютно всех людей сопряжена с постоянным переживанием каких-либо событий, приятных и не очень. Любая проверка знаний, умений человека – это всегда стрессовая ситуация, в которой каждый из нас ведёт и чувствует себя по-разному. И, конечно, любые соревнования для спортсменов – это всегда волнение и стресс. Общеизвестным в настоящее время является тот факт, что психическая подготовленность спортсмена – это один из решающих факторов победы в спорте. Не случайно, в последнее десятилетие не только спортивные психологи, но и специалисты из разных областей наук особое внимание уделяют разработке специальных технологий для психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Для понимания того, как необходимо организовывать психологическую подготовку спортсменов следует обратиться к содержанию понятия психологического состояния. Почему в период выполнения соревновательных мероприятий у спортсменов возникают и имеют место быть данные проявления? Ответ на этот вопрос уходит своими корнями в физиологическую характеристику состояний организма, возникающих исключительно во время занятий спортом.

Важно отметить, что взаимосвязь особенностей проявления психики спортсмена с его физиологическими особенностями, которые способствуют появления того или иного предстартового состояния, обусловлена деятельностью, которой спортсмен занимается, т. е. видом спорта и характером спортивных тренировок. В разных видах эти связи будут различны. В тех видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения (прыжки с трамплина, гимнастические упражнения на снарядах и др.) показатели концентрации внимания будут значительно выше чем, например, у легкоатлетов (в забеге на дальние дистанции).

Предсоревновательное волнение может быть разной силы в зависимости от того факта, выступает спортсмен в «общекомандном зачёте» (за команду) или индивидуально. Уменьшает уровень уверенности в успехе наличие сильных соперников и наоборот. Торжественность обстановки, поддержка окружения (болельщики), яркость и масштабность соревновательного мероприятия – всё это в той или иной мере оказывает влияние на состояние спортсмена и в ряде случаев может доминировать, становясь решающим, ключевым фактором.

Наше исследование было посвящено разработке и проверке эффективности плана психологической подготовки юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой.

План психологической подготовки был разработан с учетом годового цикла тренировок и соревнований юных гимнасток 11 лет и направлен на оптимизацию предстартового состоянию спортсменок.

Организация работы по данному плану проходила в два этапа.

1-й этап

1. Психологическая диагностика и постановка целей и задач психологической подготовки с учетом тестирования.

2. Подготовка юных спортсменок к оптимизации собственного состояния, включающая:

2.1 Решение-ориентированные индивидуальные беседы с юными гимнастками, выявление их предположений о цели исследования. Установления сотрудничества и стимулирование спортсменок к размышлению над собственными личностными особенностями.

2.2 Предоставление и обсуждение результатов исследования (индивидуально), подтверждающих или опровергающих предположение спортсменки. Акцент делается на позитивных сторонах и имеющихся ресурсах личности.

2.3 Предоставление информации (по результатам) и дискуссия о возможных препятствиях и способах их преодоления на пути проявления определенного личностного потенциала участника.

2.4 Совместный поиск и выработка путей решения, а также запуск процесса и определение программы самовоспитания.

2-й этап

Внедрение разработанного плана в тренировочный процесс.

Проверка эффективности разработанного плана психологической подготовки юных гимнасток, направленной на оптимизацию их предстартового психологического состояния была проведена на основе анализа результатов, полученных при помощи психологического тестирования. Психологические тесты подбирались с учетом различных сторон предстартового состояния спортсменок, а также с учетом факторов, оказывающих влияние на данное состояние.

Для этого в ходе работы в исследуемой группе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, проводилось анкетирование по тесту «Стресс-факторы спортивной деятельности». Из данных представленных в таблице 1, видно, что позитивное влияние в ходе эксперимента возросло, негативное влияние понижается, а нейтральное остается на прежнем уровне, никак не влияя на спортсменку.

Достоверность полученных изменений была подтверждена при помощи расчета t-критерия Стьюдента. Обращает на себя внимание выявленный факт достоверного увеличения позитивного влияния различных стресс-факторов на состояние исследуемых спортсменок и снижения негативного влияния ($P < 0,01$).

Таблица 1

Результаты анкетирования исследуемой группы спортсменок, направленного на выявление стресс-факторов спортивной деятельности

№ п/п	Спортсменки	Позитивное влияние +		Негативное влияние -		Нейтральное		Соотношение	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1.	З. А.	7	10	10	7	8	5	0,7	1,43
2.	Ш. А.	10	13	10	7	2	2	1	1,86
3.	М. А.	9	12	10	7	3	3	0,9	1,7
4.	Ф. А.	8	11	11	8	3	3	0,72	1,38
5.	П. Д.	9	14	11	6	2	2	0,8	2,3
6.	Ж. Е.	8	14	10	5	4	3	0,8	2,8
7.	А. А.	5	11	11	7	6	4	0,45	1,57
8	А. Д.	9	14	9	5	4	3	1	2,8
	\bar{X}	8,12	12,37	10,25	6,5	4	3,125	0,79	1,98
	δ	1,55	1,59	0,7	1,07	2,07	0,99	0,57	0,58
	$t_{эмп}$	5,4		8,3		1,1		5,6	
	P	<0,01		<0,01		>0,05		<0,01	

Полученные данные дают основание полагать, что гимнастки смогли в процессе участия в программе психологической подготовки пересмотреть свое отношение к некоторым стресс-факторам и научиться воспринимать их как позитивный стимул, повышающий их стремление к успеху.

Выводы: Анализ научных публикаций по изучаемой проблеме показал, что на психологическую подготовку юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, специалистам необходимо обратить большое внимание. Мы согласны с мнением специалистов о том, что психологическая подготовка, на наш взгляд, на современном этапе является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности юного спортсмена путем формирования у него соответствующей системы отношений к процессу спортивной подготовки.

При разработке плана психологической подготовки были использованы методы и средства, позволяющие активизировать процессы самовоспитания юных спортсменок.

На основании проведенного исследования выявлена практическая эффективность разработанного плана психологической подготовки гимнасток 11 лет, занимающихся художественной гимнастикой к соревнованиям. К окончанию эксперимента произошли положительные достоверные изменения практически всех изучаемых показателей психологического состояния, обеспечивая его оптимальность. Проведенное наблюдение за поведением спортсменок, после участия их в эксперименте показало, что в условиях соревнования они демонстрировали более высокий уровень психологической подготовленности, сохраняя в условиях соревнования боевое психическое состояние. Произошедшая оптимизация предстартового психологического состояния гимнасток положительно сказалась на результатах их соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агавелян, В. С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний / В. С. Агавелян // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 153-163.
2. Акимова, Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебник / С. Л. Рубинштейн. – СПб. и др.: Питер, 2000. – 712 с.
4. Селье, Г. Что такое стресс? / Г. Селье // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 298-302.
5. Сосновикина, Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика : пособие для студентов и учителей / Ю. Е. Сосновикина. - Горький: Горьковский государственный педагогический институт им А. М. Горького, 1975. – 118 с.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. и общая редакция И.П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
7. Чеснокова И. И. К проблеме психических состояний человека //Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 47-50.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Стрельников Р.П., Большакова Т.А., Большаков В.В.

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

Актуальность работы. В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка [1,2].

Механизмы влияния специально подобранного музыкального сопровождения на работоспособность боксера основываются на позитивной роли положительных эмоций, а также возможности музыкального сопровождения к стимулированию и регулированию ритма движений спортсменов. Спортсмен неосознанно, без лишних усилий, старается выполнять движения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения.

Цель работы – разработка и обоснование методики психологической подготовки боксеров к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – тренировочный процесс боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – психологическая подготовка боксеров к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования: предполагалось, что психологическая подготовка боксеров, основанная на использовании музыки определенных темпо – ритмических характеристик будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.

Задачи:

1. Разработать методику психологических тренировочных занятий боксеров при подготовке к соревнованиям.
2. Апробировать и экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования – педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

База исследования – спортивный клуб «Витязь», ул. Оммулевского, 20/4, Иркутск, Россия.

Практическая значимость работы заключается в применении полученных результатов в деятельности тренеров.

Зная специфичность спортивной деятельности боксеров и задачи отдельных частей занятий, мы разработали методику музыкального стимулирования для различных частей тренировки боксеров с применением специально подобранной музыки для различных частей занятия – общей и специальной разминки, основной работы, заминки. Каждый вид музыкального сопровождения преследовал определённые цели, задачи и имел отличия в таких характеристиках как скорость исполнения, организованная последовательность длительности звуков, характер музыкального сопровождения, а также ритмических рисунках.

Тренировка под музыкальное сопровождение начиналась через несколько минут после построения и сообщения задач занятия и длилась до окончания разминки (примерно 20 минут).

Музыкальное сопровождение этой части тренировки носило, отрывистый характер с равномерным, чётко пробиваемым ритмом, состоящим из звуков одинаковой длительности.

Предпочтительной скоростью музыкального сопровождения для разных частей занятия были:

1. Умеренная, с частотой пульсации 120 – 130 акцентов в минуту при выполнении движений с большой амплитудой.
2. Умеренно быстрая (130 – 140).
3. Быстрая (145 – 150).
4. Очень быстрая (более 150).
5. Медленная (ВРМ – 80 – 100).

Ритмические рисунки выбранного сопровождения соответствовали ритмо - темповым характеристикам заданных упражнений.

Умеренно быстрое сопровождение предназначалось для беговых, прыжковых упражнений, акробатики.

Быстрая и очень быстрая музыка включалась периодически в той части занятия где совершенствовалось техническое мастерство (упражнения на снарядах), а также во время боя с тенью и при работе с лапами.

Музыка использовалась для развития способности к согласованию движений, синхронизации движений и музыки.

Музыкальное сопровождение было микшированным, с определенной скоростью (ВРМ) для каждой части занятия в зависимости от специфики.

В результате боксер не отвлекался от работы, а синхронизировал свои действия в соответствии с музыкой.

Длительность такого отрезка занятия составляла от 10 до 15 минут.

При необходимости быстрого восстановления работоспособности спортсмена во время напряженных поединков с противником использовалось музыкальное сопровождение бодрого содержания

В начале эксперимента фоновая музыка применялась на протяжении всего занятия. Однако, в одних случаях, она усиливала эффект тренировки за счет эмоционального подъема, в других случаях отвлекала от выполняемых задач.

Музыка в медленном темпе (ВРМ – 80 – 100) лирического содержания, включающая звуки природы, ставилась в конце занятия для снятия эмоционального стресса, расслабления, релаксации и упражнений стретчинга.

Тренировки с применением музыкального сопровождения чередовались с тренировками в обычном режиме, что позволило тренерскому составу и самим спортсменам сравнить эффективность от применения различных форм тренирующих воздействий, разнообразило монотонный процесс подготовки.

Необходимые команды тренеры давали до начала каждого отрезка занятий, а после его завершения проводился разбор. Во время выполнения упражнений с музыкой использовались зрительные сигналы.

Те боксеры, которые участвовали в эксперименте, через год ответили на вопросы анкеты о воздействия специально подобранной музыки на их психологическое состояние и работоспособность (Таблица 1).

Таблица 1

Воздействие специально подобранной музыки на психологическое состояние и работоспособность в процессе тренировочного занятия

№ п/п	Оцениваемый признак	Распределение ответов, %		
		с музыкой больше	с музыкой так же, как и без нее	с музыкой меньше
1.	Ожидание тренировки	97,22	2,78	

2.	Мотивация к тренировке	97,22		2,78
3.	Частота движений	100		
4.	Выносливость (работоспособность)	94,44	5,56	
5.	Эмоциональный стресс	2,78	5,56	91,66
6.	Утомление		2,78	97,22
		с музыкой лучше	с музыкой так же, как и без нее	с музыкой хуже
7.	Эмоциональное состояние	100		
8.	Самочувствие в процессе занятия и после окончания	94,44	5,56	
9.	Эффективность и экономичность движений	94,44	5,56	
10.	Выполнение программы тренировок	97,22	2,78	

Анализ полученных данных свидетельствует об очевидном положительном воздействии специальной музыки на повышение эффективности тренирующих воздействий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабичев А.А. Психические состояния боксеров: учеб. пособие / А.А. Бабичев. – М.: Проект, 2015. – 428 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2015. - 112 с.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К УСПЕХУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Торяник В.В., Ряпалова С. В.

Россия, г. Сургут, бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», г. Ноябрьск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Одной из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

Интерес к спорту - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. Интерес формируется при наличии внутренней мотивации, которая возникает, если мотивы и цели соответствуют возможностям учащегося, когда они являются для него доступными. Если мотивы реализованы и цель достигнута, у

ребенка появляется вдохновение успехом, желание продолжать тренироваться дальше, то есть появляется внутренняя мотивация и интерес.

Внутренняя мотивация возникает каждый раз, когда ребенок испытывает удовлетворение от тренировок и условий их проведения, от совместной работы с тренером.

Волевое усилие стимулируется интересом, оно помогает проявлять такие качества личности, как терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

Педагогу физической культуры необходимо учитывать значительные изменения, которые происходят в психике подростка.

Главные психологические новообразования данного возраста:

- осуществляется переход к абстрактному мышлению, что способствует мощному развитию всех психических процессов (вниманию, памяти, восприятию);

- появляется чувство взрослости;

- бурно развиваются чувства (чувство любви);

- подростки переоценивают свои силы, меру своей самостоятельности.

Педагогу важно глубоко осмыслить и понимать эти изменения.

Основная направленность физического воспитания подростков – формирование интереса к систематическим оздоровительным занятиям физической культурой. Физическая подготовка подростков должна акцентироваться на развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей.

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда — потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой - быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении. Эмоциональная сфера подростков характеризуется поношенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших - со взрослыми.

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Можно сказать, что подростковый возраст - период активного формирования мировоззрения человека — системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом.

Тем не менее уровень самооценки у подростков неустойчивый, зависит зачастую от мнения окружающих и влияет на мотивацию к достижениям.



Рис. 1. Результаты диагностики "Мотивация к достижению успехов"

Это подтверждают данные авторской диагностики «Мотивация к успеху» (модифицированная диагностика на основе методики «Мотивация к достижению успеха», автор – Грецов А.Г., содержит 30 вопросов о мотивации к спортивным достижениям), проведённой с учащимися средних (5-х) классов Гимназии №1 г. Ноябрьска. В исследовании приняли участие 24 подростка. Получены следующие результаты: низкая мотивация к достижению успеха на уроках физической культуры не диагностирована ни у кого из опрашиваемых школьников, средний уровень мотивации определяется у 10 человек (42%), умеренно высокий уровень мотивации выявлен у 14 человек (58%), очень высокий уровень не сформирован ни у кого (Рисунок 1).

Для формирования адекватной самооценки особая роль отведена учителю физической культуры - при деавтоматизации двигательного навыка следует объяснять подросткам, что это явление преодолимо. Главным методом обучения становится объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений; надо помнить, что однообразная работа вызывает утомление, влекущее раздражение, упрямство, следует помнить об эмоциональных разрядках; важно чаще внушать положительное; все поощрения и наказания действуют на учащегося, если мнение высказано от лица коллектива, а не педагога.

На уроке физической культуры важно систематически объяснять учащемуся цель выполнения того или иного упражнения для поддержания интереса к занятию спортом. Например, при выполнении учеником упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», мы объясняем, что развитие силы –

это не самоцель, но что многократные повторения укрепляют силу мышц рук и плечевого пояса, что способствует успешному броску баскетбольного мяча, передачи мяча в волейболе.

Необходимо объяснять ребёнку на тренировках, чтобы он брал ответственность за результаты занятий на себя и в случае неудачи объяснял это недостаточностью собственных усилий. Тогда и возникают внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Применение личностно – ориентированного подхода предполагает, что юному спортсмену надо подбирать индивидуальные, доступные только ему задания.

Тренер может каждого ребенка сориентировать на доступный для него результат, достижение которого должно восприниматься им как победа над собой.

Можно развивать интерес учащихся к занятиям физической культурой через стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, развить двигательные и волевые качества. Мальчики и девочки требуют индивидуального подхода: девочки преимущественно заинтересованы в красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, иногда в развитии быстроты, выносливости, силы. Для мальчиков важно развить силу, выносливость, быстроту, ловкость, для них высока значимость практических сторон физических упражнений. Удовлетворение учащихся средних классов на уроке физической культуры, формирование ли у них удовлетворённости занятиями физическими упражнениями стимулирует поддержание интереса и целеустремлённости у школьников. Кроме удовлетворённости уроком, у школьников имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности.

После тренировок необходимо проводить анализ проделанной работы и самоанализ. Дети должны уметь анализировать проделанную ими работу. При обнаружении ошибки - определять причину её совершения. Нельзя забывать, что необходимо найти то, что ребенок сделал хорошо и похвалить его за это.

Только в состоянии удовлетворённости учащегося от урока происходит формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астапович Л.В. Социальная адаптация подростков. Минск «Красико-Принт», 2008.
2. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Под ред. Л.И. Божович, Л.В.Благонадежной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
3. Веселкова Н.В., Прямикова Е.В. Социальная компетентность взросления. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2005.

4. Грецов А.Г. Практикум по психодиагностическим методикам для тренеров, работающих с подростками. – СПб, ФГУ СПбНИИФК, 2009.
5. Прямикова Е.В. Социальная компетентность школьников. Социология образования. 2009.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Москва «Народное образование», 1998.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧЕНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Торяник В.В., Ряпалова С. В.

Россия, г. Сургут, бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», г. Ноябрьск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Если рассматривать учебный процесс, как взаимную деятельность учителя и учеников, то можно сказать, что конечный успех будет зависеть от многих факторов каждого из участников данного тандема. Так со стороны учеников не малую роль играет заинтересованность в получении знаний, умений и навыков, то есть мотивации к обучению. Данной проблемой занимались такие ученые, как Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно они пытались дать направление в поиске решения заинтересованности детей в возрасте 6-18 лет к занятиям.

Вначале рассмотрим общие проблемы мотивации, которые касаются всех учеников и в отношении всех учебных предметов.

Мотивация – это то, что побуждает к действию.

В среднем школьном возрасте должны быть сформированы устойчивые мотивы к учебной деятельности. И учебное учреждение должно помогать ученикам в этом.

Именно через познавательный интерес происходит учебная деятельность.

Педагогу физической культуры необходимо учитывать значительные изменения, которые происходят в психике подростка. А именно в этом возрасте бурно развиваются такие психологические процессы как внимание, что хорошо можно тренировать в простых играх типа: «Лови – не лови», «Съедобное – несъедобное», «Класс, внимание!». В этом возрасте ученики должны понимать, что детство потихоньку проходит и нужно иногда брать на себя ответственные решения. В частности, в спорте это может быть индивидуальный проход, или в ответственные моменты брать игру на себя. Но на ряду с этим нужно также объяснять, что собственная точка зрения не всегда бывает правильной.

Педагогу важно глубоко осмыслить и понимать эти изменения.

Выделением факторов, порождающих мотивацию учебной деятельности, занимался Г. Розенфельд. Условно мотивация учебной деятельности делится на две группы: отрицательная мотивация и положительная мотивация.

При занятиях физической культурой или спортом ребенок, или подросток должен понимать, что он занимается данным видом деятельности не потому, что «так нужно», или его кто-то просит, требует, а потому что это приносит ему уверенность в себе, желание быть лучше.

Интерес к спорту - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. Интерес формируется при наличии внутренней мотивации, которая возникает, если мотивы и цели соответствуют возможностям учащегося, когда они являются для него доступными. Если мотивы реализованы и цель достигнута, у ребенка появляется вдохновение успехом, желание продолжать тренироваться дальше, то есть появляется внутренняя мотивация и интерес.

Внутренняя мотивация возникает каждый раз, когда ребенок испытывает удовлетворение от тренировок и условий их проведения, от совместной работы с тренером.

Волевое усилие стимулируется интересом, оно помогает проявлять такие качества личности, как терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

Человек так устроен, что его всегда тянуло к чему-то неизвестному, особенно это проявляется в подростковом возрасте. Хочется все попробовать все испытать на себе. Вот в это период для того, чтобы у ребенка была сформирована адекватная самооценка на уроках физической культуры учитель должен объяснять технику выполнения упражнений, физические и другие закономерности этого процесса и последствия их выполнения (утомление, раздражение)

Это подтверждают данные авторской диагностики «Мотивация к успеху» (модифицированная диагностика на основе методики «Мотивация к достижению успеха», автор – Грецов А.Г., содержит 30 вопросов о мотивации к спортивным достижениям), проведенной с учащимися средних классов Гимназии №1 г. Ноябрьска (5а). В исследовании приняли участие 24 подростка. Получены следующие результаты: низкая мотивация к достижению успеха на уроках физической культуры диагностирована у 2 из опрошенных школьников (8,3%), средний уровень мотивации определяется у 10 человек (42,7%), умеренно высокий уровень мотивации выявлен у 12 человек (50%), очень высокий уровень не сформирован ни у кого.



Рис. 1. Результаты диагностики "Мотивация к достижению успехов"

Причины понижения мотивации на уроках физической культуры: лень, комплексы (толстая, худая, маленькая, слабенькая), «не интересно», «тяжело».

Мотивы учеников для начала занятий физическими упражнениями являются: «я хочу быть сильной, ловкой, быстрой, гибкой!!!»

Пути повышения мотивации на уроках физкультуры, в частности МБОУ «Гимназия №1»:

- как было выше сказано учебным учреждением, где созданы все условия для активных занятий физической культурой и спортом: 2 спортзала, 2 бассейна, 2 пришкольные площадки, секции - баскетбол, волейбол, футбол, плавание, настольный теннис, тренажерный зал, шахматы;

- организацией образовательного процесса (5 дневная учебная неделя и два дня для активного семейного отдыха);

- субъективными особенностями обучающегося (пытаемся привить ученикам основы здоровьезберегающих и здоровьесформирующих технологий);

- спецификой учебного предмета (физкультура является одним из немногих любимых уроков учеников);

- учителем, преподающим урок (личный пример спортивной формы и здорового образа жизни).

На уроках физической культуры средствами повышения мотивации являются физические упражнения. Физические упражнения подразделяются на упражнения для развития основных физических качеств и на обучение двигательному действию. Соответственно и учебные нормативы подразделяются на эти категории. На практике учителя проводят уроки, ориентируясь на среднего ученика, что не нравится сильным и слабым ученикам. Учебные нормативы не показывают динамику личных результатов ученика, а лишь констатируют результат на данный момент.

Чтобы повысить интерес и добиваться успешности учеников нужно учитывать личность каждого ученика, его прогресс, симулировать его на свои пускай мелкие победы, которые потом перейдут в большие. Именно личностно-

ориентированный и деятельностный подходы дают наилучшие результаты. Учитель должен давать посильные упражнения для выполнения. Например, варианты сгибания и разгибания рук – «отжимание» (стандартное, от скамейки, «планка»).

Нормативы, которые являются сложными желателно принимать в начале и в конце четверти, чтобы давать ребенку время улучшить результат.

Часто учителя, обучая движениям в спортивных играх «защипываются» на обучении и сдаче учебного норматива, забывая о том, что конечная цель – это двухсторонняя игра, как минимум, по упрощенным правилам.

Учитывая физическое состояние детей и их подготовленность в районах Крайнего Севера, мы разработали в «Методические рекомендации для учителей физической культуры ЯНАО» для объективного оценивания физической подготовки детей с учетом регионального компонента. Положительным примером послужил опыт наших коллег из города Сургута.

Положительные результаты в работе дает умелое использование общепедагогических методов как поощрение и наказание. Причем, главным методом обучения становится объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений; надо помнить, что однообразная работа вызывает утомление, влекущее раздражение, упрямство, следует помнить об эмоциональных разрядках; важно чаще внушать положительное; все поощрения и наказания действуют на учащегося, если мнение высказано от лица коллектива, а не педагога.

При использовании специфических методов обучения положительные результаты дают игровые и соревновательные.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астапович Л.В. Социальная адаптация подростков. Минск «Красико-Принт», 2008.
2. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Под ред. Л.И. Божович, Л.В.Благонадежной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
3. Веселкова Н.В., Прямикова Е.В. Социальная компетентность взросления. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2005.
4. Грецов А.Г. Практикум по психодиагностическим методикам для тренеров, работающих с подростками. – СПб, ФГУ СПбНИИФК, 2009.
5. Прямикова Е.В. Социальная компетентность школьников. Социология образование. 2009.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Москва «Народное образование», 1998.
7. <https://infourok.ru/webinar/101.html>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК (В ЕДИНОБОРСТВАХ) КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Тюленев С.Н., Качергин В.В.

*Россия, г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт МВД России,
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация "Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска"*

Хорошее выступление, для спортсменок, на соревнованиях абсолютно любого уровня во многом зависит не только от высокой готовности технической, тактической и физической формы, но и от их психологической подготовленности к данному соревнованию.

Действительно, чтобы показать максимальный результат в соревнованиях используя свои тактические, технические и физические способности, умения и навыки и наряду с этим, раскрыть дополнительные потенциалы своего организма, необходимо, чтобы спортсменка была психологически готова к определенным условиям спортивной деятельности. Любые соревнования — это психологический стресс для спортсменки. Необходимо иметь устойчивую психику для того, чтобы не растерять перед началом соревнований все то, что было накоплено в процессе тренировки. Часто случается, что хорошо физически развитая спортсменка, проигрывает, в связи с тем, что психологически не была настроена на достижение цели, движению к победе. И наоборот, вопреки предсказаниям на победу более физически подготовленной спортсменки, победу одерживает тактически слабая, которая одержала победу благодаря желанию и стремлению к победе. Поэтому следует не забывать, что психологическая подготовка спортсменки к различным стартам является важнейшим элементом обучения и тренировки.

Наилучший показатель психологической подготовки спортсменки участие в соревнованиях различного уровня. Опыт в соревнованиях показывает надежность спортсменки. Однако нередко на соревнованиях происходят срыв скопленного нервно-психического потенциала.

Мы считаем, чтобы у спортсменки результаты в соревнованиях были стабильные, в подготовку психологической направленности необходимо вводить элементы соревновательности и(или) по максимуму приближать ситуации к соревновательным. И обязательно не забывать о воспитании волевых качеств:

- формирование напористости, упорства, упрямства, а также настойчивости, происходит при наличии способности преодолевать трудности и при устремленности к достижению обозначенной цели;

- проявление целеустремленности наиболее ярко выражено в умении ставить близкие и достигаемые рубежи и при этом определять средства и методы их достижения;

- проявление решительности и смелости выражается в готовности действовать без сомнений;

- выдержка и самообладание проявляется в умении владеть чувствами, как в рядовых условиях, так и неординарных.

В зависимости от статуса соревнований на психику спортсменки может оказываться различное влияние, это накладывает требование к определенному уровню психологической подготовки. В результате этого в практике определились два вида сортивно-психологической подготовки девушек к участию в единоборстве. А именно: общая подготовка и специальная (к конкретному старту).

Направление общей психологической подготовки являются комплекс мероприятий, связанных с воспитанием победного мировоззрения у спортсменки, развитием определенных качеств личности, способствующих воспитанию спортивного характера. Такой характер складывается и вырабатывается в процессе довольно большого количества тренировок. В результате спортсменка приобретает состояние спокойной боевой уверенности.

Специальная психологическая подготовка – это создание у спортсменки состояния психической готовности к выступлению в соревнованиях. Элементами такой подготовки являются: трезвая уверенность в своих силах, т.е. когда спортсменка соотносит свои возможности и возможности противника в грядущих испытаниях; стремление упорно и до конца бороться за победу и достижение соревновательной цели; уровень эмоционального возбуждения должен быть оптимальным, без излишней эмоциональности; высокая устойчивость при появлении «помех»; способность управлять своими чувствами и эмоциями, а также навыками и умениями, соответствовать нормам морально-этического поведения.

При введении каких-либо помех, необходимо учитывать личностные качества спортсменок, их возможную реакцию, а также учитывать условия и особенности соревнований, к которым идет подготовка. Необходимо программировать у спортсменки приблизительный результат, который она может показать на соревнованиях, учитывая ее возможности для того, чтобы спортсменка была готова к высокому результату и не боялась, но и не слишком радовалась, так как изменение эмоционального состояния может негативно сказаться на эффективности выполняемой деятельности и на результате. Поэтому необходимо помнить, что спортсменка должна сохранять оптимальное психическое состояние во время соревнования.

Психологическая подготовка спортсменки – это и педагогический процесс, который характеризуется не только работой самой спортсменки над собой, но и взаимоотношениями тренера и спортсменки, а также других лиц, с которыми взаимодействует спортсменка до соревнований и во время их

проведения. Весь учебно-тренировочный процесс основан на взаимодействии тренера и спортсменки посредством проведения воспитывающего обучения через определенные мероприятия, позволяющие спортсменке сознательно, активно и творчески планировать, и проводить тренировки, а также уметь грамотно распределять рабочие нагрузки и время отдыха. Учебно-тренировочный процесс должен содержать определенные периоды с последовательностью накопления знаний, однако психологическая подготовка должна неразрывно идти с физической, тактической и технической подготовкой.

Таким образом, под психологической подготовленностью следует понимать величину выработки комплекса психических качеств и особенностей личности спортсменки, от которых зависят безукоризненное и верное выполнение спортивной деятельности, в том числе и в экстремальных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротник А.Н. Методика профессиональной подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: автореф, дис. канд. пед. наук. 13.00.04 / Воротник Александр Николаевич. –М, 2016. – 24с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов 1999. Киев.- 318с.
3. Практикум по психологии: Учебн, пос. для психологических специальностей / под. ред. А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппенрейтера М.: МГУ. 1972. 95-104с.
4. Практическое занятие по психологии Учебн, пос. для ИФК / под. ред. А.Ц. Пуни. –М.: ФИС. 1977. 46-53с.
5. Уэнберг Р.С., Гоунд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. 1998. Киев, - 336с.
6. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Шевцова А.А. Богданович Н.Г.

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 специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта [3].

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к психике и функциональному состоянию спортсменов. Процесс подготовки спортсмена является очень долгим, ведь весь этот процесс должен охватить все виды подготовки спортсмена, такие как физические, психологические, медико-биологические и т.д. Стандарт спортивной подготовки требует от всех видов спорта комплексного и системного проведения спортивного отбора, но на практике, к сожалению, уделяют внимание, в основном, уровню физической подготовленности, а психологическому аспекту уделяют крайне мало внимания. [4] Следует обратить внимание на то, что ряд специалистов (Зефирова Е.В., Хмелёва Е.П.) в своих работах подтверждают этот факт.

Под психологическим отбором можно понимать разные стороны, начиная от свойств нервной системы, заканчивая ценностно-смысловой сферы, но нам кажется, что особое внимание нужно уделить личности и социально-психологическим требованиям (мотивация, чувство долга, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль, лидерство, коммуникабельность, и т.д.), потому что от особенности мотивационной сферы, от умения регулировать себя зависит пригодность к определенному виду спорта. Ошибка тренеров заключается в том, что все внимание уделяется физической подготовке спортсмена, а не формированию личностных качеств спортсмена. Поэтому даже самый подготовленный спортсмен не всегда успешно выступает на соревнованиях и показывает результат, который планировался.

Процесс отбора не проходит без изучения личности спортсмена. Для эффективного отбора разработана определенная схема модельных психологических характеристик структуры личности, которая включает в себя комплекс необходимых личностных свойств для осуществления успешной деятельности.

Исходя из систематизации А.Г. Ковалева можно выделить следующие компоненты личности: направленность, темперамент, характер, способность и саморегуляция.

В спорте направленность личности во много предопределяется мотивацией достижений. Следует отметить, что личность обладает совокупностью качеств, которые составляют ее структуру. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт. [1]

Ю.И. Портных утверждает, что особую роль в психологии играет мотивация достижение успеха. Зависимость успешности спортивной деятельности от особенностей мотивации – это факт, не требующий обоснований. [4] Мотивация спортивной деятельности представляет собой динамическую структуру и обусловлена как внутренними, так и внешними факторами.

Исследователи обнаружили, что внутренняя мотивация для занятия спортом является очень важной для постоянного участия и результативного

выступления на соревнованиях. Лишь внутренняя мотивация толкает его на преодоление всевозможных препятствий, которые могут возникнуть на пути поставленной цели. Поэтому, необходимо уделить внимание, какие мотивы присутствуют у спортсмена, занимаясь спортом. Если же внешние мотивы будут преобладать над внутренними, следовательно, у спортсмена не будет постоянной мотивации в достижении успеха, т.к. внешние факторы неустойчивы, и необходимо уделять внимание внутренним желаниям к постоянной деятельности [1].

Следующий компонент-это черты характера. Наиболее значимые для спортсменов черты: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, самоконтроль, склонность рисковать и т.д. Особенности темперамента также влияют на определенный склад характера и социальное поведение спортсмена. Следует отметить классификацию волевых качеств спортсмена по Ф. Генову (таб 1.).

Таблица 1

Сравнение волевых качеств характера спортсмена в отдельных видах спорта (по Ф. Генову)

Виды спорта	Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим
Бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоятельность	Решительность смелость
Легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной, парусный спорт	Настойчивость	Самообладание, стойкость
Спортивные игры	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость
Прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм	Смелость, решительность.	Настойчивость, самообладание
Спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метания	Настойчивость, самообладание	Смелость

и прыжки в легкой атлетике, фигурное катание на коньках, стрельба		
---	--	--

Следующий компонент-это система самоуправления. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. У каждого спортсмена своя индивидуальная личность, которая влияет на результат спортивной деятельности, следовательно, каждому спортсмену необходим индивидуальный подход к психологической подготовки. Использование саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой в учебно-тренировочном процессе позволяет повысить эффективность, также приводит к снижению тревожности перед соревнованиями, а, следовательно, способствует достижению оптимального предстартового состояния спортсменов. [3]

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что знание личностных особенностей, которые необходимы для успешной специализации, дает возможность тренеру, учитывая психологические особенности отдельных спортсменов и педагогические основы учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Критерии профессиональной пригодности в спорте/ В.А. Родионов. –URL: http://sportguardian.ru/article/5190/sportivnaya_prigodnostj
2. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. -240 с.
- 3.Серова Л.К. Этапы психологического отбора в спорте // Спортивный психолог. – 2016. – №2(41). – С. 50-53.
4. Зефирова, Екатерина Виталиевна. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов: на примере спортивных единоборств: (кандидата психологических наук).- Санкт-Петербург, 2012. - 22 с

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 18 – 22 ЛЕТ

Яковлев Д.А., Киселева И.Н.

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

Желание выходить на игровую площадку, становиться первым, демонстрировать высокий уровень игры – именно эти качества мотивируют спортсмена, и помогаю ему идти к своей цели. Но в момент эмоционального

выгорания эти показатели угасают в организме спортсмена, тем самым, не давая игроку находиться в нужной на тот момент форме.

Такое понятие как «выгорание» было введено в науку американской исследовательницей Кристиной Маслач в 1976 году. В отечественной психологии проблема эмоционального выгорания обратила на себя внимание намного позже. Только с 1990 года данная тематика стала обсуждаться и являться предметом активных научных исследований.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают – состояние эмоционального, физического и умственного истощения. Состояние эмоционального выгорания – это общее понятие последствий долгого стресса, точнее, результат неуправляемого течения стресса, и профессионального кризиса, представляет себя в виде приобретённого стереотипа эмоционального поведения, чаще всего относимый к профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание состоит из трех главных элементов, которые были выделены К. Маслач:

1) Эмоциональное истощение характеризуется эмоциональным опустошением и усталостью, вызванной профессиональной работой.

2) Деперсонализация выражает себя в форме циничного отношения к своей профессиональной занятости, а также к объектам связанных с ней.

3) Редукция профессиональных достижений – это появление у человека чувства некомпетентности и профессиональной непригодности в своей профессиональной деятельности.

Процесс развития эмоционального выгорания зависит от внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относят условия материальной среды, содержание работы и социально – психологические условия профессиональной деятельности. К внутренним факторам, оказывающих влияние на развитие эмоционального выгорания относят: склонность к эмоциональной ригидности, чрезмерное восприятие и переживание определенных обстоятельств, связанных с профессиональной деятельностью, высокий уровень тревожности, нравственные дефекты и дезориентация личности.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется совокупностью признаков нарушения в психической, соматической и социальной сфере жизни человека.

Целью данного исследования является разработка методики профилактики эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет и проверка ее эффективности.

Исходя из общих принципов, были определены основные задачи:

1) Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме синдрома эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет.

2) Изучить и выявить уровень эмоционального выгорания волейболистов 18 – 22 лет и разработать методику профилактики данного состояния.

3) Оценить эффективность методики профилактики эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет.

До начала эксперимента у всех испытуемых был определен (в состоянии относительного покоя) уровень эмоционального выгорания, а также были определены такие компоненты эмоциональной устойчивости, как уровень тревожности и эмоциональное возбуждение

Исходя из данных, которые были получены путем проведения анкетирования волейболистов 18 – 22 лет с целью диагностики эмоционального выгорания, мы выявили, что в команде волейболистов существует три степени развития уровня эмоционального выгорания: низкая, средняя, высокая. На уровне эмоционального истощения преобладает высокая степень развития, в ней находятся 8 волейболистов, что составляет 66,5% от общего числа группы. Также 3 волейболиста находятся в средней степени развития уровня эмоционального истощения, это составляет 25 % от общего числа группы. В низкую степень развития уровня эмоционального истощения вошел один волейболист, что составляет 8,5%.

По данным уровня деперсонализации мы видим, что в исследуемой группе волейболистов 18 – 22 лет имеется две степени развития: средняя и высокая. Количество волейболистов, вошедших в среднюю степень развития уровня деперсонализации, равняется 6, что составляет 50% от общего числа группы. Количество волейболистов с высокими показателями степени развития уровня деперсонализации составляет также 6 человек и равняется 50% от группы.

В таком показателе, как уровень редукции личных достижений, самой распространённой степенью развития этого уровня является высокая степень, количество волейболистов, относящихся к ней, равно 7, что составляет 59% от числа исследуемой группы. В средней степени развития уровня редукции личных достижений оказалось 5 волейболиста, этот показатель равен 41%.

Нами была разработана методика профилактики эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет, которая включает в себя:

1. Определение для спортсмена краткосрочных соревновательных и тренировочных целей. Именно возникновение краткосрочных целей обеспечивает обратную связь, подтверждающую, что спортсмен движется по правильному пути. Помимо этого, краткосрочные цели являются элементом повышения долгосрочной мотивации. Достижение таких целей – это успех, повышающий уровень самовосприятия. В завершение сезона необходимо подключать цели, доставляющие удовольствие. Например, когда команда действительно хорошо поработала, то тренер может поставить цель тренировочного занятия в получение удовольствия. Разрешить волейболистам поиграть в футбол или предложить позаниматься на тренировки в свое удовольствие. Все это способствует снижению монотонности и однообразию тренировочных занятий.

2. Общение. Когда спортсмены и тренеры стараются анализировать свои чувства и ощущения от тренировочного или соревновательного процесса, делятся ими друг с другом, то риск возникновения эмоционального выгорания значительно уменьшается или данный синдром выражается менее значимо, поэтому рекомендуется, чтобы спортсмены и тренеры делились эмоциями, полученными от спортивной практики, будь они положительными или отрицательными.

3. Дыхательные тренировки. Именно дыхательные упражнения являются самыми простыми и эффективными методами регуляции психических состояний спортсменов, а особенно эмоциональных и тревожных состояний.

Исходя из данных, которые были получены путем проведения повторного анкетирования волейболистов 18 – 22 лет с целью оценки эффективности методика профилактики эмоционального выгорания у волейболистов, а также с целью диагностики эмоционального выгорания, мы можем понять, что показатели эмоционального выгорания по окончании эксперимента, имеют лучший результат, чем показатели до начала эксперимента. На всех трех уровнях эмоционального выгорания произошли изменения в положительную сторону. Так, до начала эксперимента, 8 волейболистов находились на высокой степени развития уровня эмоционального истощения, но уже по окончании эксперимента их число оказалось равно нулю. На уровне деперсонализации до эксперимента не было ни одного волейболиста, который бы имел низкую степень развития, но по окончании эксперимента, число спортсменов с низкой степенью развития уровня деперсонализации было равно 7, то есть 58,3% от общего числа группы. На уровне редукции личных достижений до начала эксперимента преобладала низкая степень развития, она состояла из 8 волейболистов, то есть из 66,6% от общего числа всей группы, однако, по окончании эксперимента, низкая степень развития редукции личных достижений стала равна нулю, а высокая степень развития составляла 58,3% от группы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что методика профилактики эмоционального выгорания у волейболистов 18 – 22 лет является эффективной, так как результаты диагностики синдрома эмоционального выгорания до начала применения методики и результаты после ее применения существенно отличаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобровникова Т.В. Эмоциональное «выгорание» как фактор возникновения внутриличностного конфликта // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. № 1. С. 56-58.
2. Бодалев А.А. Общая психодиагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
3. Муфтахова Ф.С. Изучение проблемы эмоционального выгорания и поведение преодоления в стрессовых ситуациях // Вестник Башкирского университета. 2009. Т. 14. № 1. с. 290–293.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Якушева В.В., Богданович Н.Г.

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

Профессионально-важные качества – «индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и выступающие одним из условий успешности осуществления профессиональной деятельности работника, ими обладающего» [3].

Профессиональная успешность, в свою очередь, определяется по различным критериям, которые предъявляют к работникам определенные требования. Наиболее информативным и формализованным критерием является результативный, предполагающий оценку успешности профессиональной деятельности через сопоставление результатов труда с запланированными показателями. Результативный критерий является основным в оценке успешности деятельности некоммерческих организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта, поскольку всю свою отчетность они ведут в разрезе соответствия с запланированными показателями (исполнение бюджета, выполнение муниципального/государственного задания, выполнение мероприятий программ и т.д. и т.п.).

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта существует реальность реализации программно-целевых документов и стратегических планов в виде программ или стратегий развития отрасли и организаций, в ней функционирующих, а, как известно, успешность реализации подобных программ оценивается достижением целевых индикаторов [1]. В сфере физической культуры и спорта имеет место систематическое недостижение целевых индикаторов программ, то есть поднимается вопрос об успешности деятельности организаций, ответственным за которую является её руководитель, то есть спортивный менеджер.

Повышенная ответственность руководителя (менеджера) за качество деятельности организации подтверждается основоположниками концепции всеобщего управления качеством Э. Деминга и Дж. Джурана, которые возлагают от 85 до 98% ответственности за качество деятельности организации на руководителя [4]. Исходя из повышенной ответственности менеджера за успешность деятельности организации, можно сделать вывод о том, что существуют и повышенные требования к его ПВК.

Поскольку стадию профессионального образования исследователи проблемы рассматривают как наиболее эффективную для формирования ПВК, **целью исследования является** оценка уровней развития ПВК спортивного менеджера у студентов физкультурного вуза и предложение эффективных форм внеаудиторной деятельности для их формирования.

В ходе работы были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документов и метод психодиагностики – многофакторный личностный опросник Кеттелла (форма С), методы математико-статистической обработки данных.

Организация исследования: исследование проводилось в 2017-2018 учебном году на базе Иркутского филиала РГУФКСМиТ, в нем приняли участие 30 студентов очной формы обучения (по 15 студентов 1 и 3 курсов). Исследование состояло из 3 этапов: 1 этап – проведение анализа научно-методической литературы и документов, формирование набора ПВК спортивного менеджера; 2 этап – оценка уровней развития ПВК спортивного менеджера у студентов физкультурного вуза; 3 этап – подбор наиболее эффективных для формирования ПВК спортивного менеджера форм внеаудиторной деятельности.

Результаты исследования. Исходя из требований профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» [2] нами был сформирован перечень ПВК спортивного менеджера: целеустремленность, ответственность, требовательность, умение руководить, критичность, стрессоустойчивость, решительность (таблица 1).

Таблица 1

Критерии формирования набора ПВК спортивного менеджера на основании требований профессионального стандарта

Требование профессионального стандарта	Профессионально-важное качество
Трудовое действие «обеспечение эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивной организации»	Целеустремленность
Трудовые действия «обеспечение соответствия условий труда нормативным требованиям», «контроль правильности оформления документов», «подготовка разовых отчетов» или «анализ подготовленных отчетов»	Ответственность
Обобщенная трудовая функция «Руководство планированием, аналитической и методической деятельностью в области ФК и С»	Требовательность
Необходимые знания о методах убеждения и аргументации своей позиции и мнения, знание методов руководства коллективом	Умение руководить
Обобщенная трудовая функция «Стратегическое руководство развитием организации и отрасли, их ресурсно-методическое, научное и информационное сопровождение»	Критичность
Требование, относящееся к скорости изменения ситуации во внешней и внутренней среде организации	Стрессоустойчивость
	Решительность

На основании подобранного набора производилась оценка уровней развития ПВК спортивного менеджера у студентов: данные о тестировании уровней развития ПВК посредством проведения многофакторного личностного опросника Кеттелла (форма С) представлены на графике «Профилей курсов» (по оси абсцисс расположены факторы личности, по оси ординат – значения стенов) (рис. 1).

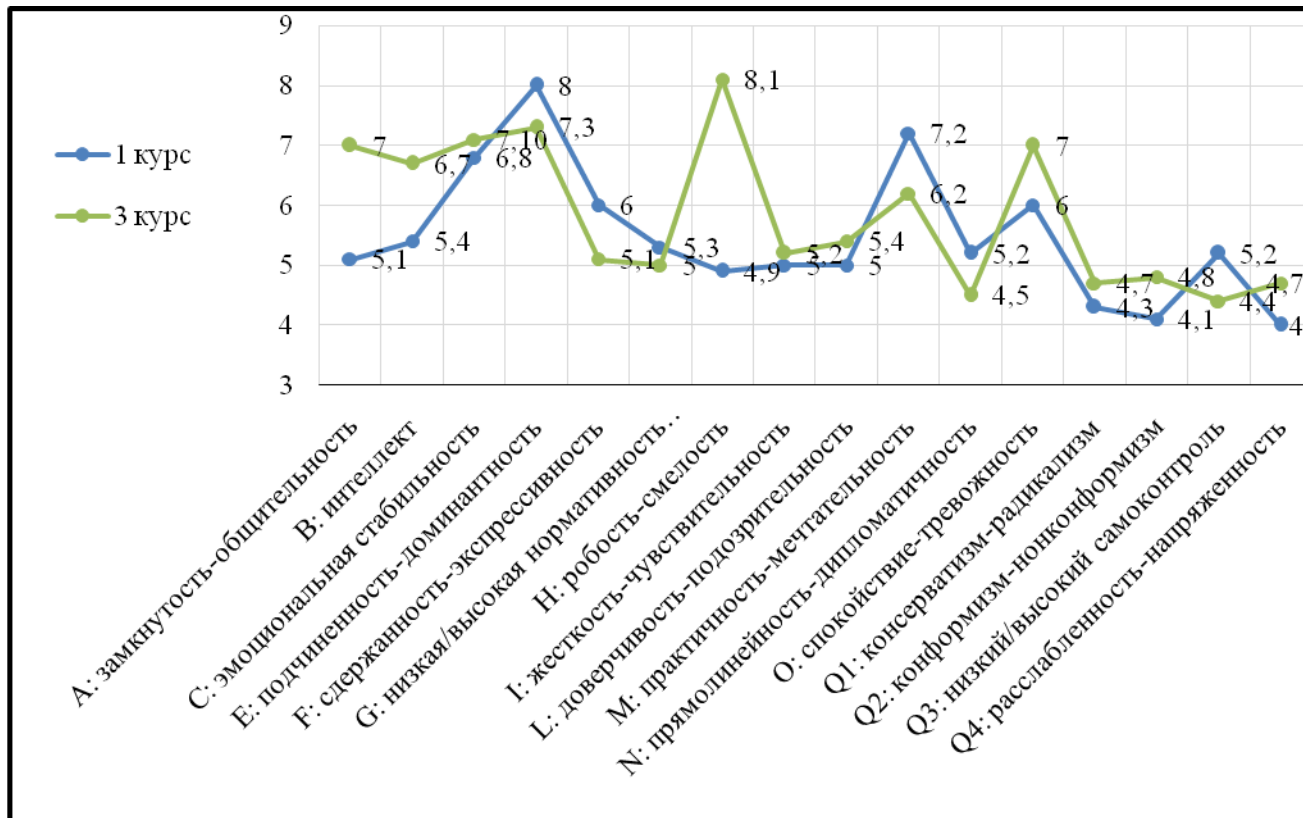


Рис. 1. График «Профилей курсов» по результатам прохождения опросника Кеттелла

Данные графика приведены в соответствие с ПВК и уровнями их развития в таблице 2, совпадающие уровни развития того или иного ПВК у студентов разных курсов выделены зеленым цветом, не совпадающие – синим.

Таблица 2

Уровни развития ПВК спортивного менеджера у студентов 1 и 3 курсов

Фактор	ПВК	Число стенов / уровень развития ПВК у студентов 1 курса	Число стенов / уровень развития ПВК у студентов 3 курса
Q3	Целеустремленность	5,2 / средне-слабый	4,4 / средне-слабый
G	Ответственность и требовательность	6 / средне-слабый	5,1 / средне-слабый
N	Умение руководить	5,2 / слабый	4,5 / слабый
C	Стрессоустойчивость	6,8 / средне-высокий	7,1 / средне-высокий
H	Решительность	5,3 / средне-слабый	8,1 / высокий
A	Критичность	5,1 / средне-высокий	7 / слабый
Число ПВК со слабым уровнем		1	2
Число ПВК со средне-слабым уровнем		4	3

Число ПВК со средне-высоким уровнем	2	1
Число ПВК с высоким уровнем	0	1

Распределение уровней развития ПВК у студентов разных курсов говорит о том, что между студентами более старших курсов и первокурсниками нет значительных различий в уровнях развития ПВК, что свидетельствует о том, что отсутствует ярко выраженная динамика развития ПВК от курса к курсу. К тому же наибольшее число ПВК у студентов обоих курсов (5 из 7) соответствует уровням развития ниже среднего – средне-слабому и слабому, следовательно, в процессе аудиторной деятельности недостаточно формирующих ПВК мероприятий, а значит, предположение о том, что необходимо организовывать формирующие ПВК мероприятия в процессе внеаудиторной деятельности, справедливо.

Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования ПВК менеджеров позволил выделить ряд подходов к их формированию, наиболее эффективными из которых оказались методы профессиональных проб, кейс-стади, ведение научно исследовательской работы и ролевые игры [5].

Анализ форм внеаудиторной деятельности обучающихся Иркутском филиале РГУФКСМиТ позволил выявить, что она организована по направлениям Студенческого совета и студенческого совета по научно-исследовательской работе студентов.

Студенческое самоуправление традиционно считается эффективным средством формирования профессиональных качеств будущего руководителя, тем не менее, для повышения эффективности организации внеаудиторной деятельности студентов и роли в данном процессе студенческого самоуправления в 2018-2019 учебном году было проведено изменение структуры Студенческого совета и функциональных обязанностей его членов, направленное на внедрение ролевого компонента с использованием трудовых функций менеджера в деятельность органа студенческого самоуправления. Также важным моментом в формировании ПВК спортивного менеджера является то, что председатель Студенческого совета введен в число членов высшего коллегиального органа управления – Совет Филиала».

Внеаудиторная деятельность обучающихся в составе Студенческого совета по НИРС требует от них участия в планировании, организации и проведении научно-практических мероприятий, что способствует формированию у них различных ПВК в зависимости от выполняемых обязанностей.

Также в перечень мероприятий по внеаудиторной деятельности планируется ввести ряд профессионально-ориентированных деловых ролевых игр и конкурсов для обучающихся, которые будут способствовать не только формированию ПВК спортивного менеджера у участников, но и создавать условия для обмена опытом между практиками и обучающимися.

Примером подобного конкурса может быть конкурс профессионального мастерства спортивных менеджеров, организованного в форме отбора кандидатов на соискание должности спортивного менеджера, в ходе которого моделируется прохождение процедуры трудоустройства. Организация этапов этого конкурса выглядит, как «Воронка подбора» (рис. 3), определяющая перечень этапов прохождения процедуры конкурсного отбора на должности спортивных менеджеров.



Рис. 3. Схема этапов конкурса профессионального мастерства спортивного менеджера среди студентов

Предыдущие исследования по данной проблеме позволяют утверждать, что проведение конкурса по представленной структуре эффективно способствует формированию профессионально-важных качеств спортивного менеджера у студентов физкультурного вуза, что доказано посредством экспертной оценки конкурса.

Выводы: оценка уровней развития ПВК спортивного с помощью психодиагностической методики «Многофакторный личностный опросник Кеттелла» показала, что большинство ПВК у студентов обоих курсов (5 из 7) развито на слабом и средне-слабом уровнях. Более того студенты 3 курса не располагают более высоким уровнем развития ПВК спортивного менеджера по сравнению со студентами первого курса, следовательно, обучающиеся нуждаются в проведении формирующих ПВК мероприятий в процессе внеаудиторной деятельности.

В качестве эффективных форм внеаудиторной деятельности в Иркутском филиале ведется работа студенческого совета по научно-исследовательской работе и органа студенческого самоуправления – Студенческого совета. По итогам исследования организационная структура и функциональные обязанности членов последнего были пересмотрены и изменены в попытке приведения к наиболее эффективным формам ведения внеаудиторной деятельности. Также в Иркутском филиале РГУФКСМиТ планируется

проведение профессионально-ориентированных ролевых и деловых игр, конкурсов, апробация пилотного проекта конкурса планируется на апрель 2019 года.

На наш взгляд, одним из основных результатов проводимой работы может стать вовлечение все большего числа студентов в активную деятельность по освоению профессиональных компетенций, необходимых для их профессионального становления, что положительно скажется и на формировании профессионально-важных качеств менеджера в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 21.12.2017) «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» (с изм. и доп., вступ. в силу с 02.01.2018).

2. Профстандарт 05.008 / Профессиональные стандарты / Физическая культура и спорт / Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта – Изд-во стандартов. - М. 2016 – 37 с.

3. Глоссарий по профориентации и профессиональному самоопределению [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://imcluga.ru/glossarij-po-proforientacii-i-professionalnomusamoopredeleniyu/>.

4. Мазур, И.И. Управление качеством / Учеб. пособие / И.И. Мазур. – М.: Издательство: Высш. шк., 2003. – 334 с.

5. Опокин А. А. Формирование профессионально важных качеств экономистов-менеджеров в системе самостоятельной работы студентов :дис. ... канд. пед. наук / А.А. Опокин : 13.00.08. – Владивосток, 2012. – 157 с.

Направление 3

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПЛАВАНИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Антипина Д.Д., Беляева К.В

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

Вода – источник жизни и здоровья, благодаря которой существуем мы и окружающая природа. Девять месяцев малыш плавал, играл, спал, существовал и развивался в водной среде. [1]

Период внутриутробного развития для малыша является одним из самых прекрасных. Ему тепло, безопасно, малыш сыт. Он чувствует мамино сердцебиение, ее голос и прикосновения. Поэтому с рождения водная среда для младенца является близкой и знакомой. В воде он чувствует себя комфортно. [1]

Уже не раз было доказано и обосновано не только возможность обучения плаванию детей грудничкового возраста, но и огромная оздоровительная роль регулярных занятий. Дети, которые постигают азы плавания начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. [2]

Грудничковое плавание в ряде случаев имеет не только оздоровительное и общеукрепляющее значение, но и назначается врачами с целью реабилитации и профилактики диагнозов или синдромов. [2]

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. А плавание - это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика. [2]

Если выбирать между физическими действиями детского массажа и плаванием, то однозначно плавание, где ребенок самостоятельно выполняет упражнения и тренирует свое тело, а массаж - это стимуляция, после которой младенец будет развит физически, но умственно он не будет на том же уровне, что грозит рядом негативных последствий.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Горизонтальное положение во время плавания — это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. О пользе плавания можно говорить бесконечно. [1]

Занятия плаванием лучше всего начинать с 2-3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексам, которые после 3 месяцев угасают. Данные рефлекс, способствуют более легкому обучению плаванию, особенно задержки дыхания. [1]

Занятия с детьми грудничкового плавания могут проходить как дома, так и в специализированных местах. Температура воды должна быть +34 С°. Почему не больше? Ведь во время домашних купаний температура составляет +37 С°. Но при купании дома, ребенок находится практически без движения, в отличие от занятий, где даётся нагрузка, разогревается тело ребёнка. Если во время занятий вода будет слишком теплой, то это в свою очередь окажет огромную нагрузку на сердце, ребенок станет вялым, активность пропадет.

Начальные занятия должны длиться не более 20 минут, но следует и уметь чувствовать ребенка, подбирать нагрузку, упражнения, учитывать настроение малыша, его внутреннее состояние и все до мелочей. Как только грудничок будет подготовлен, время занятий можно увеличить до 30 минут. [2]

При занятиях с младенцами нет строгих структурных частей занятия, таких как: подготовительная, основная, заключительная. Но в любом случае в начале занятия будут присутствовать упражнения на растяжку, потом упражнение на укрепление, ну и в конце занятия упражнения на восстановление, расслабление. А вот после любого упражнения ребёнку следует давать небольшой отдых, это может быть плавание на животе, на спине. Очень тонко нужно понимать о нагрузке малыша. Если переборщить с ней, то ребенок станет вялым, в дальнейшем он может вовсе отказаться от занятий, будет плакать, проситься выйти из воды.

Очень полезно и интересно проходят занятия с использованием инвентаря: плавательные доски, гантели, нудлы, обручи, множество игрушек, с помощью которых можно играть с ребенком и при этом дозировать нагрузку.

Популярность занятий плаванием с младенцами растет с каждым годом, что объясняется их безусловной пользой. Но несмотря на многочисленный рост оздоровительных центров с данной направленностью до сих пор нет общепринятых утвержденных стандартов и специализированных программ по грудничковому плаванию, что осложняет работу тренера - инструктора.

Очень много тренеров выполняют «динамическую гимнастику», когда ребенок плачет, протестует, а родитель тем временем снимает на видео, радуется, утверждая, что если ребенок плачет, значит работа действенная и

полезная. В этом нет никого виноватого, работу таких тренеров могут создавать и сами родители, требуя шоу. И наоборот, тренер, пропагандируя свои данные действия, утверждая и настаивая на том, что это полезно для ребенка, морочит родителям голову. Тут не стоит забывать, что главной задачей грудничкового плавания является – оздоровление малышей, а умение плавать – это следствие упражнений в воде.

В данное время нами проводится разработка программы по плаванию для детей младенческого возраста. Хочется обратить внимание на то, что данная работа будет точно определять работу тренера-инструктора и выполнять главную задачу грудничкового плавания – это оздоровление.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить/З.П. Фирсов.-Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 72
2. Грудничковое плавание: ЗА и ПРОТИВ [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://viline.tv/deti/article/vse-za-i-protiv-grudnickovogo-plavania>

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Арсентьев Л.Л., Дронина О.А.

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

В настоящее время вопрос о профилактике спортивного травматизма стоит довольно остро – существует большое количество различных интернет-ресурсов, популяризирующих занятия спортом, дающих информацию о тех или иных его направлениях и отдельным упражнениям. В то же время далеко не во всех спортивных клубах имеются штатные врачи, отслеживающие состояние здоровья посетителей спортивных клубов, а тренеры не всегда могут быть компетентными в вопросах врачебной профилактики травматизма.

Травмой является внезапное воздействие на человеческий организм какого-либо фактора окружающей среды, нарушающего анатомическую целостность ткани и функцию органа. [1]

Врачи-травматологи различают следующие виды травматизма: производственный (промышленный и сельскохозяйственный), непроизводственный (бытовой, уличный, транспортный, детский и спортивный), умышленный и военный. [2] Не будем вдаваться в подробную их характеристику и остановимся только на спортивном травматизме.

Спортивный травматизм, как и другие его виды, классифицируется по характеру травмы – это может быть ранение, ушиб или растяжение мягких тканей, перелом костей, подвывих и вывих, ожог и др., и по локализации повреждения – верхней конечности, нижней конечности, головы, и т.д. [3]

Спортивным травматизмом называется получение травмы при занятиях спортом. Согласно статистике ВОЗ, спортивные травмы составляют до 2-3% всех травм. Для различных видов спорта выделяют так называемые типичные травмы – к примеру, у футболистов ей являются повреждения менисков коленных суставов, у тяжелоатлетов – вывихи, растяжения и разрывы мягких тканей – то есть травмы, встречающиеся при занятиях данным видом спорта чаще остальных.

Спортивный травматизм оценивается объективно по длительности и стойкости потери спортивной работоспособности.

Для того, чтобы перейти к разбору профилактических мероприятий, необходимо разобраться в причинах спортивного травматизма – ведь первичная профилактика должна быть направлена на недопущение этих причин. Их можно разделить на 4 группы:

1. Материальные (неудовлетворительные состояние спортивного инвентаря) – то есть те предметы, воздействие которых на организм непосредственно вызывает травму.

2. Организационно-технические – нарушение спортсменами техники безопасности или низкий уровень ее объяснения, неудовлетворительное состояние спортивных площадок и условия проведения занятий спортом, недостаточный врачебный контроль.

3. Санитарно-гигиенические – недостаточное освещение спортивной площадки, недостаточная вентиляция в спортивном зале, неудовлетворительное санитарное состояние спортивной площадки;

4. Личностные – слабая физическая подготовка спортсмена (несоответствие тяжести нагрузок физической форме спортсмена).

Врачами-гигиенистами выделяются следующие виды профилактики:

- первичная – меры, направленные на предупреждение возникновения и воздействия факторов риска, приводящих к травме. На мой взгляд, именно первичная профилактика может оказать существенное влияние на снижение показателей спортивного травматизма;

- вторичная (в свете рассматриваемой темы) – меры, направленные на устранение факторов риска, приводящих к рецидиву травмы. В данном случае самым ярким примером и действенным методом может быть признана диспансеризация;

- третичная – меры, направленные на реабилитацию больных, утративших возможность к полноценной жизнедеятельности. Третичная профилактика включает в себя социальную, трудовую, психологическую и медицинскую реабилитацию. [4]

Меры первичной профилактики спортивного травматизма можно разделить на несколько направлений. Во-первых, сам спортсмен перед началом занятий должен проявить инициативу и получить консультацию врача, если специалиста нет в штате спортивного клуба. Во-вторых, в силах администрации спортивного клуба обеспечить организацию таким специалистом. В-третьих,

штатный спортивный врач должен проводить первичный медицинский осмотр спортсмена перед началом занятий, особенно обращая внимание на те функциональные системы организма, которые наиболее подвержены риску возникновения повреждения при занятии конкретным видом спорта, и периодические медицинские осмотры для раннего выявления отклонений в состоянии здоровья спортсмена. В этом моменте важно соблюдение принципа преемственности оказания медицинской помощи – при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсмена, штатный спортивный врач должен обеспечить пострадавшему получение консультации или квалифицированной медицинской помощи соответствующим специалистом. В случае выявления отклонений в состоянии здоровья спортсмена на этапе первичного медицинского осмотра, спортсмену необходимо обеспечить получение рекомендаций по коррекции его состояния.

К немедицинским мерам первичной профилактики также относится содержание спортивной площадки и инвентаря в подобающем состоянии, обеспечение удовлетворительного санитарно-гигиенического режима на данной территории, систематическое повышение квалификации тренерского и врачебного состава, использование защитного инвентаря.

Диспансеризация в рамках вторичной профилактики спортивного травматизма должна включать в себя как периодические медицинские осмотры пострадавшего с целью оценки его состояния здоровья, так и назначение, и выполнение врачебных назначений, имеющих цель предотвратить рецидив травмы.

Рассмотрение мер третичной профилактики не является целью данной работы. Наша цель – не допустить развития такого состояния (как правило, инвалидизации), которое потребовало бы проведение комплекса реабилитационных мер с целью возвращения пострадавшего к привычному укладу жизни.

Таким образом, основными мероприятиями по профилактике спортивного травматизма являются врачебный контроль за спортсменами, контроль за организацией тренировочных занятий, контроль за соблюдением требований санитарного законодательства на территории спортивной организации, использование защитного инвентаря, воспитание у спортсменов спортивной дисциплины, анализ спортивного травматизма в организации и на территории в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котельников Г. П., Краснов А. Ф., Мирошниченко В. Ф. Травматология, М.: 2001
2. Казарезов М. В., И. В. Бауэр, Королева Л. М. Травматология, ортопедия и восстановительная хирургия, М.: 2004
3. Корнилов Н.В. Травматология и ортопедия, М.: «Гиппократ», 2008
4. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение». Учебное пособие (под редакцией В. С. Лучкевича и И. В. Полякова). Санкт-Петербург, 2005

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 55 ЛЕТ

Балабанова И.В., Гаськова Н.П.

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

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения о старении 2015 г., в мире насчитывается 893 млн. человек в возрасте 60 лет и старше. Постарение населения сопровождается «феминизацией» общества. К 2050 г. ожидается увеличение людей пожилого и старческого возраста до 2,03 млрд. человек [1].

Демографические тенденции в нашей стране аналогичны тенденциям во всем мире и демонстрируют нарастание абсолютной и относительной численности лиц пожилого возраста.

По данным среднего варианта прогноза Федеральной службы государственной статистики, доля граждан старше трудоспособного возраста в Российской Федерации увеличится с 2016 года по 2025 год с 24,6 процента до 27 процентов и составит 39,9 млн. человек.

Современная демографическая ситуация в Иркутской области, как и в целом по Российской Федерации, характеризуется динамичным увеличением доли граждан пожилого возраста. Начиная с 1995 года, доля граждан среднего и пожилого возраста в составе населения постоянно увеличивается. В Иркутской области в настоящее время проживает 487,2 тыс. граждан пожилого возраста. Средняя продолжительность жизни составляет 65,9 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска, повышающим уровень смертности пожилого населения. Гиподинамия значительно повышает риск развития гипертонии, инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, метаболического синдрома, ожирения, диабета.

Изучение качества жизни является общепринятым в международной практике высокоинформативным, чувствительным и экономичным методом оценки состояния здоровья как населения в целом, так и отдельных социальных групп. Метод позволяет дать количественную оценку многокомпонентных характеристик человека: его физического, психологического и социального функционирования.

Исследование проводилось с целью обоснования и модификации методики оздоровительных тренировок, направленных на повышение качества жизни женщин старше 55 лет.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили основные положения теории физической культуры, теории здорового образа жизни, теории и методики оздоровительной физической, теории качества жизни.

В исследовании приняли участие 51 женщина в возрасте старше 55 лет, занимающиеся в группах здоровья, фитнеса и скандинавской ходьбы.

Исследование проводилось в период с 2017 по 2018 годы в несколько этапов:

Целью первого этапа стало изучение контингента, выявление причин, препятствующих занятиям оздоровительными тренировками, отбор в группы.

На втором этапе проведена оценка качества жизни у занимающихся оздоровительными тренировками разного вида с использованием рекомендованных для России опросников ВОЗ-26 и SF-36. Также проведена модификация комплекса оздоровительных тренировок для женщин среднего и пожилого возраста с учетом полученных данных.

Целью третьего этапа стали занятия оздоровительными тренировками по предложенной модифицированной методике с проведением тестирования показателей качества жизни до начала, через 3 и 6 месяцев, после начала данных занятий.

Первоначально для оценки качества жизни женщин, согласившихся на эксперимент, использовалась краткая версия опросника по оценке качества жизни ВОЗ-26, которая позволила оценить качество жизни в 4 сферах: физическое и психологическое благополучие, самовосприятие, микросоциальная поддержка, социальное благополучие.

Анализ результатов показал, что данные по каждой сфере у каждой группы отличаются. Так, например, «социальное благополучие» значительно выше оценивают женщины, занимающиеся в группе фитнеса, а сферу «микросоциальная поддержка» – женщины из группы здоровья физкультурного диспансера.

Однако полученные данные не позволили подробно проанализировать физический и психологический компоненты здоровья. В связи с этим было принято решение о дополнительном исследовании с помощью опросника SF-36.

Данный опросник относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни, он широко распространен в США и странах Европы при проведении исследований качества жизни. Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам (общее состояние здоровья – СЗ, физическое функционирование – ФФ, влияние физического состояния на ролевое функционирование – РФ, влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование – ЭС, социальное функционирование – СФ, интенсивность

утомления и его влияние на способность заниматься повседневной деятельностью – ИБ, жизнеспособность – ЖА, самооценка психического здоровья – ПЗ), составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Для наглядности результаты приведем с использованием наложения лепестковых диаграмм по каждой группе в одну систему координат.

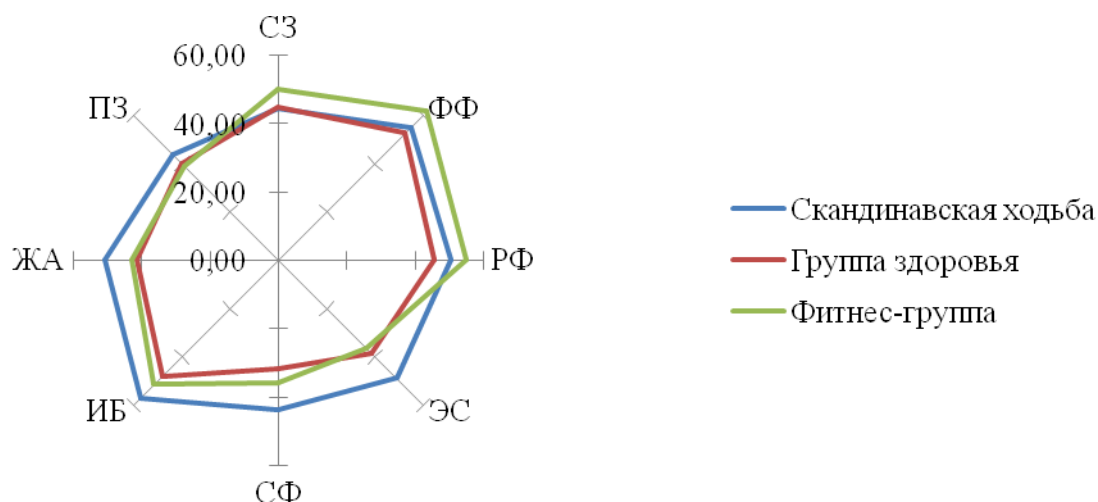


Рис. 1. Анализ качества жизни по методике SF-36 женщин старше 55 лет, занимающихся различными оздоровительными тренировками

Как видно на рис. 1, общая «площадь» качества здоровья у каждой группы различна и смещена относительно психологического и физического компонентов по-разному. Так, у женщин занимающихся скандинавской ходьбой «психологический компонент здоровья» выше, чем у других. А «физический компонент здоровья» выше у женщин, занимающихся в группе фитнеса.

Исходя из полученных данных, было принято решение о модификации комплекса оздоровительных тренировок путем замены 1 тренировки в программе тренировок группы фитнеса на 1 тренировку занятиями скандинавской ходьбой.

Таким образом, по вторникам и четвергам женщины продолжали заниматься в течение 1 часа по фитнес-программе, а в субботу проходили 1,5-часовые занятия скандинавской ходьбой продолжительностью на свежем воздухе.

Занятия проходили 1 раз в неделю (по субботам) по 90 минут. Структура тренировки включала разминку (15-20 минут), собственно ходьбу и заключительный этап (15-20 минут).

При проведении «разминки» и «заминки» были исключены упражнения, связанные с напряжением, задержкой дыхания, резкими поворотами и наклонами.

Разминка и заключительная часть занятия включали упражнения аэробного характера, упражнения для поддержания гибкости и подвижности суставов, координационных способностей занимающихся скандинавской ходьбой, а также упражнения на расслабление и дыхание.

Основной этап занятия был разделен на 3 части: вводную, основную и заключительную, где режим физической нагрузки определялся в зависимости от ЧСС – частоты сердечных сокращений.

Ниже на рисунке представлены итоги изменения качества жизни на начало эксперимента, спустя 3 и 6 месяцев.

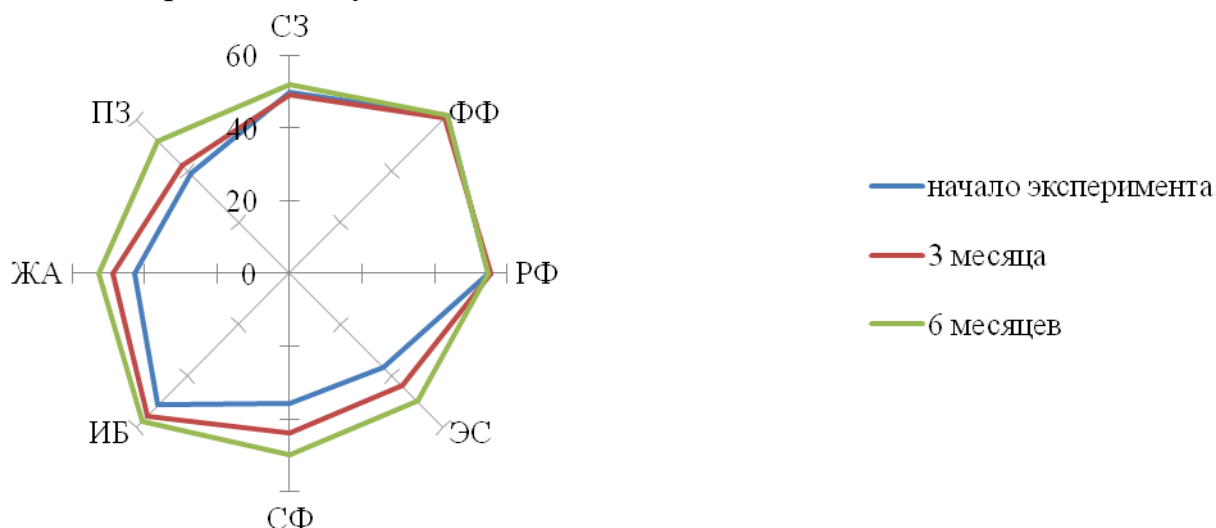


Рис. 2 Анализ качества жизни по методике SF-36 женщин старше 55 лет, занимающихся оздоровительными тренировками по модифицированной методике, на разных этапах эксперимента

Как видно на рис. 2 психологический и физический компоненты здоровья «расширились», общая площадь увеличилась и показало стремление к равномерному кругу.

Все это свидетельствует о положительном влиянии на состояние психологического и физического здоровья участвующих в эксперименте женщин и об эффективности внедрения модифицированной методики оздоровительных тренировок.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы:

1. Эффективность тренировочного процесса и рекреации целесообразно оценивать не только по широко применимым критериям, но и по специальным показателям качества жизни, в том числе с использованием опросников оценки качества жизни WHOQOL-BREF и SF-36.

2. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на качество жизни женщин старше 55 лет.

3. Результаты тестов WHOQOL-BREF и SF-36 показали разницу качества жизни женщин среднего и пожилого возраста занимающихся различными оздоровительными тренировками.

4. Внедрение модифицированной методики оздоровительных тренировок для женщин старше 55 лет позволило увеличить все показатели качества их жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. World Health Statistics 2015: Monitoring health for the SDGs.- 2015.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕФОРМИРУЮЩИХ ДОРСОПАТИЙ

Васильева Е.А.

Россия, г. Иркутск, ООО «Академия движения»

Актуальность. На территории Иркутской области характер сочетанного воздействия факторов экологической, физической и социальной среды на население имеет свою специфику, что отражается на показателях здоровья. В Сибирском Федеральном округе болезни костно-мышечной системы занимают ведущее место в структуре первичной заболеваемости и превышают среднероссийский показатель в 2 раза.

Цель исследования: оценить эффективность инновационных методов лечения больных с деформирующими дорсопатиями (сколиоз, кифоз).

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено на базе ООО «Академия движения» (г. Иркутск). Было обследовано 120 человек (73 женщины и 47 мужчин) в возрасте от 18–45 лет. По степени тяжести деформации пациенты распределены следующим образом: I степень–69 человек (57.5%), II степень–51 человек (42.5%). Методом случайной выборки пациенты распределены на группы. В первой группе–группе клинического сравнения (ГКС) (60 человек)–применяли стандартное физиолечение (ЛФК, электромиостимуляция мышц спины, КВЧ). Во второй–основной–группе (ОГ) (60 человек) дополнительно применяли массаж, кинезиотерапию, мануальную терапию.

Методы исследования включали клиническое обследование пациентов, рентгенологический, функциональный метод с оценкой стабилметрических параметров, тесты Экзарта, мышечное тестирование.

Индивидуальная комплексная программа реабилитации с применением ЛФК, массажа, кинезиотерапии, позволяет выполнять движения во фронтальной и сагиттальной плоскостях с достаточной амплитудой движений в позвоночнике. Выполнение активных динамических упражнений на принципе волевого, сознательного сокращения мышц, в т.ч. с применением кинезиотерапевтической установки, способствует формированию оптимального двигательного стереотипа. Мануальная терапия устраняет функциональные блоки опорно-двигательного аппарата.

Результаты. Коррекция рентгенологических признаков основной сколиотической дуги в ГКС составило $1,3 \pm 0,2^0$, кифотической деформации – $1,6 \pm 0,5^0$. У пациентов ОГ коррекция сколиотической дуги составила $4,4 \pm 0,3^0$, кифотической деформации – $2,7 \pm 0,8^0$. Нами отмечено формирование оптимального двигательного стереотипа у пациентов ОГ (81.7%). Приближение стабилOMETрических показателей (длина, площадь, скорость статокинезиограммы) к условной норме у пациентов ОГ (86.6%) указывает на улучшение пространственной ориентации позвоночника. Повторное мышечное тестирование отмечает коррекцию дисбаланса мышц в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника у 73.3% пациентов ОГ. Болевой синдром купирован 96.7% у пациентов ОГ.

Выводы. Сравнительный анализ лечения двух групп пациентов с проявлениями деформирующих дорсопатий выявил большую эффективность у пациентов второй группы. При выполнении полного курса комплексного лечения происходит коррекция сколиотической дуги, формирование оптимального двигательного стереотипа с улучшением стабилOMETрических показателей и устранением функциональных блоков.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ильина А.А.

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

Физическая культура – сфера культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Характерной особенностью физической культуры является, лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений.

Функции физической культуры

Принято различать общекультурные и специфические функции физической культуры:

К общекультурным относятся следующие функции:

- духовного воспитания (физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только биологические аспекты организма человека, но и психологические, такие как мышление, память, внимание и поведение);
- экономическая (физическая культура может, как расходовать денежные средства государства и людей, так и приносить прибыль);

- зрелищно-досуговая (эта функция является для человека хобби или просто отвлечением от бытовых дел);
- познавательная (в ходе активной деятельности человек открывает для себя ранее ему не мыслимые возможности, например, талант к определенному виду спорта или же открытие в себе новые качества характера);

К специфическим функциям физической культуры относятся:

- функция физического воспитания (благодаря занятиям физической культуры человечество воспитывает в себе определенные ценности, которые им пригодятся в жизни);
- оздоровительная функция (систематическое и грамотное занятие физическими нагрузками способствуют оздоровлению человеческого организма и предотвращению многих заболеваний);
- соревновательная функция (многие соревновательные мероприятия объединяют множество людей разной религии и нации, способствуют выработке у участников силы воли и ответственности).

В последние время лет интерес населения к физической культуре и спорту значительно возрос. Это связано, с проводимой политикой государства на уменьшение недостатков и проблем, и желанием изменить существующую реальность в лучшую сторону. Но, на сегодняшний день главной проблемой нашего государства остается здоровье нации. Сегодня в нашей стране огромный процент молодежи имеют большие проблемы со здоровьем.

Статистика здоровья населения представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Статистика здоровья населения.

Одним из решений вышеназванной проблемы является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ). Для этого в первую очередь необходимо рассмотреть влияние физической культуры и спорта на организм человека. В связи с чем, рассмотрим функции систем организма, которые в первую очередь реагируют на физические действия и упражнения человека: мышечная, костная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная и выделительная системы.

Кровь и кровеносная система

- увеличивается количество циркулирующей крови и приток ее к активно действующим органам (мышцам, легким и сердцу);
- увеличивается выработка эритроцитов, становится больше гемоглобина, а, следовательно, уваливается количество переносимого кислорода в крови;
- способствует гипертрофии сердечной мышцы и увеличению ее полостей, что повышает сократительную способность сердца;
- вследствие расширения сосудов, ускоряется кровоток, благодаря этому в органы и ткани организма поступает больше питательных веществ и кислорода;
- учащенное сердцебиение препятствует изнашиванию миокарда, что продлевает работу сердца.

Дыхательная система

- происходит тренировка легких, повышается жизненная емкость легких;
- увеличивается максимальное потребление кислорода, способствующее большей доставке кислорода к действующим органам и тканям.

Пищеварительная система

- повышают обмен веществ и энергии;
- увеличивают потребность организма в питательных веществах;
- стимулирующих выделение пищеварительных соков;
- активизируют перистальтику кишечника.

Выделительная система

- поддерживается в организме необходимая концентрация воды, солей;
- выводят конечные продукты белкового обмена;
- вырабатывается гормон ренин, влияющий на тонус кровеносных сосудов;
- выведение из организма продуктов распада.

Костная система

- повышается сопротивляемость кости на излом, сдавливание, растяжение и скручивание;
- увеличивается степень подвижности суставов;
- предотвращают развития заболеваний позвоночника;
- замедляется старение костей.

Мышечная система

- происходят различные изменения в мышцах (утолщение мышечных волокон, увеличение количества капилляров, повышение содержания гликогена и креатин фосфата).

- совершенствуются нервные механизмы регулирования мышечной деятельности;
- увеличивается сила и выносливость мышц;
- помогает исправить различные отклонения в строении скелета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.
2. Драч Г.В. Эффективность физических упражнений. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004, - 128с.
3. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011 – 344 с.
4. <https://studfiles.net/preview/5582110/page:8>, 14.04.19

ДЕФОРМАЦИИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Коваленко В.Н.

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

Актуальность. В условиях учебно-тренировочного процесса при достижении адаптации к физическим нагрузкам имеют место морфологические и функциональные сдвиги в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). Изменения возникают во время мышечной деятельности и, сохраняясь после нее, могут приводить к формированию компенсаторных изменений. Пока нагрузка находится в физиологических пределах, изменения считаются обратимыми. Когда нагрузка превышает нормальные физиологические пределы в течение длительного времени, структурные изменения становятся необратимыми. Учет и профилактика возможных нарушений со стороны ОДА в каждом виде спорта необходимы для построения правильного и эффективного тренировочного процесса, особенно в подростковом возрасте.

Цель. Провести анализ наиболее часто встречающихся нарушений ОДА в зависимости от возраста и вида спорта спортсменов.

Материалы и методы. На базе областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье» проведен анализ заключений медицинских осмотров 1045 спортсменов: детей из детско-юношеских спортивных школ, спортивных секций, физкультурников и лиц, самостоятельно занимающихся спортом в возрасте от 8 до 18 лет. Группы формировались в соответствии с биологической шкалой периодизации. Деформации ОДА и диагноз устанавливались на

основании клинического и функционального исследования. Оценка выраженности болевого синдрома и отклонений от нормы проводилась с помощью мышечного тестирования. При наличии показаний отдельным спортсменам назначались инструментальные методы исследования (рентгенография, магнитно-резонансная томография).

Результаты. Анализ результатов показал, что наиболее часто встречающиеся нарушения ОДА у детей и подростков, занимающихся спортом, это уплощенные стопы (47,6%) и сколиотическая (асимметричная) осанка (38,6%). Значительно реже встречались сколиозы различной степени (8,6%), деформации грудной клетки (4,1%) и другие варианты нарушения осанки (гиперкифозы, гиперлордозы) (1,1%). Причем у мальчиков деформации опорно-двигательного аппарата выявлялись в 2 раза чаще, чем у девочек. Особенно неблагоприятно это сказывается в период полового созревания, на фоне интенсивного роста и формирования скелета. Гормональная перестройка и быстрый рост костей у подростков создают предпосылки к менее интенсивному их кровоснабжению и слабости окружающего мышечного аппарата. Диспропорция между длиной кости и мышечной силой – изменение не патологическое. Но под воздействием нерациональных для данного возраста физических нагрузок могут формироваться патологические структурные и функциональные изменения ОДА. Анализ данных проведенного исследования показал, что из всех спортсменов с деформациями ОДА на долю подростков приходится 51,4%. Также отмечается высокий процент отклонений от нормы в младшем школьном возрасте (40,3%), что создает предпосылки для прогрессирования патологий в пубертатном периоде при неправильно построенном тренировочном процессе.

Ежегодная диспансеризация спортсменов обязательно включает оценку состояния сводов стоп. Предпосылки к нарушению опорно-рессорной функции формируются в младшем школьном и пубертатном периодах. Среди всех патологий уплощенные стопы обнаружены у 20,1% обследованных спортсменов в возрасте от 7 до 12 лет и в 24,2% – в период полового созревания.

Спортивный врач Tachdjian [1], обследовав большое количество спортсменов, выяснил, что функциональный сколиоз, диагностируемый в данном исследовании как асимметричная осанка (боковое искривление позвоночника без деформации позвонков и их торсии), как правило, имеет одно длинное грудно-поясничное искривление с преимущественно левой выпуклостью. Автор считает, что большинство случаев сколиотической осанки у спортсменов связано с компенсацией в ответ на быстрый рост костей нижних конечностей и таза. В некоторых случаях структурный сколиоз является вариантом нарушения осанки. По результатам проведенного нами анализа сколиотическая осанка выявлена в 17,2% случаев у спортсменов младшего школьного возраста и в 18,8% – у подростков.

Сколиоз I степени с патологическими изменениями со стороны позвонков и их торсией диагностирован у 8,6% обследованных спортсменов. Из них дети составили 3,6% и подростки – 5%. Больше всего отклонений со стороны ОДА у занимающихся художественной гимнастикой, хоккеем, легкой атлетикой, борьбой и плаванием.

Художественная гимнастика характеризуется значительной физической нагрузкой с постоянно повторяющимся асимметричным напряжением мышц спины и конечностей. В тренировочном процессе 2/3 времени гимнастки используют доминирующую руку при отработке упражнений с предметами. Кроме того, на частоту возникновения нарушений со стороны ОДА влияет гипермобильность позвоночного столба и суставов [2]. У 69 девочек (6,6%), специализирующихся в художественной гимнастике, были обнаружены деформации ОДА. 40,6% из них имели уплощенные стопы. У 38 спортсменов (55%) выявлены различные варианты нарушения осанки.

В легкой атлетике у 46 спортсменов (4,4%) были диагностированы уплощенные стопы. В 80% случаев данная деформация выявлялась у бегунов на средние и длинные дистанции. Аналогичные результаты получены МакоFуkано и ShigeoIso [3]. После забега от 1500 м у 76% спортсменов значительно снижалась высота продольного и поперечного сводов стоп. Усталость мышц голени способствовала еще большему опусканию сводов и снижению амортизирующей функции стоп. Авторы утверждают, что после длительного бега изменяется и положение стопы в сторону выраженной пронации. При систематических неадекватных беговых нагрузках может развиваться нарушение опорно–рессорной функции стоп.

По результатам исследования деформации ОДА выявлены у 130 пловцов (12,4%), что вызывает удивление. Правда 9% из них – начинающие спортсмены или имеющие юношеские разряды. И только 3% – пловцы с более высокими спортивными результатами. Известно, что занятия плаванием наиболее часто назначают детям для коррекции нарушений осанки и укрепления мышечно-связочного аппарата. Большой процент нарушений осанки у пловцов можно объяснить тем, что родители часто с целью укрепления мышечного корсета приводят в секцию плавания детей с уже имеющейся деформацией позвоночника. Со временем лечебное плавание у них переходит в спортивное.

Можно также отметить, что несоответствие физических нагрузок функциональным возможностям мышц спины, приводит к увеличению изгибов позвоночника. Это объясняется функциональной адаптацией с последующим развитием мышечного дисбаланса. Без коррекции изменений может развиваться боковое искривление, приводящее в итоге к компенсаторному структурному сколиозу. Травмы и хронические заболевания спины, переутомление и нерациональное увеличение физических нагрузок, особенно в сочетании друг с другом, также могут приводить к развитию деформаций позвоночника у пловцов. Лицам с нарушениями осанки следует исключить упражнения со значительной осевой нагрузкой на позвоночник, ротации и

движения, «разбалтывающие» позвоночный столб. У юных спортсменов-пловцов часто встречаются ошибки в технике плавания с высокой частотой одностороннего вращения туловища, бокового наклона с чрезмерными поворотами корпуса и низким проносом рук. Такие ошибки в дальнейшем могут привести к неравномерному развитию грудных мышц и мышц верхних конечностей.

На диспансерный учет во врачебно – физкультурном диспансере спортсмены берутся не сразу, а после достижения определенного уровня спортивного мастерства и периода занятий. Для допуска к тренировочному процессу начинающие спортсмены приносят справку о состоянии здоровья от врача-педиатра из поликлиники. Педиатрам нужно обращать внимание на функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата в младшем школьном и подростковом возрасте. Давая разрешение для занятий в спортивной секции, врачу следует указывать наличие выявленных деформаций ОДА, чтобы впоследствии можно было дифференцировать нарушения, не связанные со спортом или приобретенные в процессе спортивной деятельности.

Выводы. Тренерам необходимо строить тренировочный процесс с учетом анатомио–физиологических особенностей детского и юношеского возраста. В художественной гимнастике у девочек важно использовать не только элементы специальной подготовки, но и общефизической. При проведении диспансеризации спортивным врачам следует определять у юных спортсменов силовые показатели в динамике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Tachdjian, M. O. - Pediatric Orthopedics. Philadelphia, W. B. Saunders Co., 2009. – С.100-120
2. Carter C, Wilkinson J. Persistent joint laxity and congenital dislocation of the hip. - Journal Bone Joint Surg.,46, 2010. – С.5-40
3. MakoFukano и Shigeo Iso. Changes in Foot Shape after Long-Distance Running. - Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 1, 2016. – С.30-38

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

Кодатенко Н.И

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

Цель: Изучить основные методы профилактики сколиоза с помощью лечебной физкультуры.

Задачи:

1. Определить основные причины появления сколиоза;
2. Изучить литературу по данной теме;
3. Создать советы и рекомендации по проведению занятий.

Объектом исследования является профилактика заболевания.

Предметом исследования - методика занятий лечебной физической культурой.

На одном из электронных ресурсов сказано, что боли в спине – популярное заболевание в современном мире. По статистике Всемирной организации здравоохранения, различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, к несчастью, подвержено целых 80% людей [2]. Чаще всего люди страдают от боли в пояснице из-за неправильных физических нагрузок на позвоночник, а также из-за длительного нахождения торса в статичном положении.

Позвоночник – это основа нашего тела, выполняющая функции:

1. Двигательную;
2. Защитную;
3. Поддерживающую.

Сколиоз – это болезнь позвоночника, характеризующаяся его искривлением.

В подростковом возрасте значимую роль в развитии сколиоза играют:

1. Неправильная поза при письме;
2. Неправильное распределения веса школьного рюкзака;
3. Длительное времяпрепровождения за компьютером без какой-либо гимнастики.

Для того, чтобы при длительной работе за компьютером избежать чрезмерной нагрузки на спину, тем самым снизить вероятность развития сколиоза, советуют максимально комфортно обустроить свое рабочее место, а также почаще вставать и разминаться [1].

В связи с ростом числа людей, страдающих от данного заболевания, был создан специальный комплекс упражнений, направленный на профилактику и лечение сколиоза. Данные упражнения стали называться лечебной физкультурой (ЛФК).

Задачи ЛФК:

1. Коррекция осанки;
2. Болезнь перестает развиваться;
3. Укрепление связок.

Важно сказать, что перед началом занятий стоит проконсультироваться у врача насчет выполнения тех или иных упражнений, так как должна учитываться степень сколиоза. Для детей необходимо проводить занятия в

игровой форме и с музыкальным сопровождением, эффективнее всего с родителями или сверстниками.

В самом начале необходимо сделать разминку.

Варианты упражнений:

1. Лечь на живот. Руками сзади взяться за голеностоп и оторвать корпус от пола;
2. Повороты корпуса вправо и влево, разводя руки в стороны;
3. В положении «стоя на четвереньках» делается медленное поочередное сгибание/разгибание спины;
4. Лечь на спину, ноги поднять над полом и делать перекрестные махи ногам;
5. Лежа на спине, сгибать руки в локтях и прижимать к телу, одновременно упираясь локтями в пол. Поднимаем грудную клетку вверх, стараясь прогнуть позвоночник как можно сильнее. Задержавшись в таком положении 1-2 секунды, опускаемся снова на пол.

Таким образом, занимаясь ЛФК можно остановить развитие сколиоза, укрепить мышцы спины и избавиться от болей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К.П. Бакешин; СПбГАСУ. СПб., 2016. С. 56;
2. Боль в спине признали «офисным синдромом» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/lifestyle/articles/2014/11/14/bol-v-spine-priznali-ofisnym-sindrom> (Дата обращения 30.03.2019).

ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА У ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Коцкий И.В., Кудрявцев А.С.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

Актуальность. Футбол одна из самых популярных спортивных игр в мире. Этот вид спорта требует от спортсмена значительного напряжения сил, специальной выносливости и спортивного мастерства. Добиться высоких результатов можно только при четком планировании тренированного процесса и многолетних тренировках. Физическое и функциональное состояние спортсмена зависит от его здоровья, скоростно-скоростных качеств и степени готовности организма. Годичный тренировочный цикл в футболе включает недельные и месячные микро– и мезоциклы. Преимущество такой

периодизации в повышении эффективности тренировочного процесса за счет изменений в кардиореспираторной системе, нервно-мышечном и опорно-двигательном аппарате [4]. Тем не менее, в футболе стабильно высокий уровень травматизма у квалифицированных спортсменов. Наиболее часто встречаются мышечные травмы, поэтому анализ их частоты и тяжести особенно актуален.

Цель. Провести анализ травматизма у спортсменов футбольного клуба «Зенит» в годичном тренировочном макроцикле.

Материалы и методы. Под врачебным наблюдением находилось 42 спортсмена, профессионально занимающихся футболом в ФК «Зенит». Из них 23 человека из основного состава и 19 дублеров в возрасте от 18 до 32 лет. Стаж тренировок – 7 и более лет. Квалификация – кандидаты в мастера спорта. Статус футболиста определен и регулируется трудовым контрактом.

Спортсмены футбольного клуба выступают в первенстве России. В соревновательный период футболисты проводят порядка 40 официальных матчей и до 25 контрольных игр. Соревнованиям предшествуют 2-3 учебно-тренировочных сбора (УТС), состоящих из нескольких микроциклов. Вовремя УТС спортсмены тренируются 2 раза в день. С целью восстановления, профилактики переутомления и травматизма на сборах спортсменам проводятся физиопроцедуры, массаж, витаминизация и сбалансированное питание.

При появлении жалоб или подозрении на мышечное повреждение спортивным врачом проводился осмотр и пальпация места травмы. Проверялось наличие положительных симптомов натяжения, болезненность при ротации, абдукции и аддукции бедра. Определялась гибкость и подвижность отдельных суставов, наличие или отсутствие болевых ощущений в мышцах, окружающих тазовые кости, гипертонус и дисбаланс мышц антагонистов. С помощью УЗИ мягких тканей подтверждалось наличие повреждения мышечных волокон, гематомы и воспалительной реакции в окружающей ткани.

Результаты. Футбол – это спортивная командная игра, целью которой является забить как можно большее количество мячей в ворота соперника в установленное время. Ударять по мячу можно ногами и другими частями тела кроме рук. Частота получения травмы во время игры прямо пропорциональна игровой активности футболиста. Максимальная нагрузка у спортсмена приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления часто наблюдается нарушение координации движения, что нередко ведет к травматизму. Растяжение мышц в футболе явление частое [3]. Половина повреждений и растяжений передней прямой мышцы обусловлена ударами по мячу. Повреждения мышц задней поверхности бедра и икроножной мышцы обычно бывают во время ускорений и резких толчков. Разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц также наблюдаются при противодействии движению.

Анализ результатов выявил наличие травм у 11 футболистов ФК «Зенит», что составило 26,2% от общего числа наблюдаемых спортсменов. У 16,7% (7 спортсменов) было выявлено повреждение задней поверхности бедра (рецидив в 2,4% случаев), 4,8% (2 человека) с повреждением передней поверхности бедра и 4,8% с повреждением приводящей мышцы бедра при рецидиве в 2,4% случаев. Обострение обычно происходило, когда спортсмен после перенесённой травмы не выдерживал сроки реабилитации и выполнял нагрузку, превышающую функциональное состояние его мышечного аппарата.

Основные механизмы травм в футболе связаны с повреждением мягких тканей, микротравмами мышц, надрывами и разрывами связок, а также растяжением связочного аппарата. В течение футбольного сезона у 7 спортсменов был выявлен частичный надрыв мышц задней поверхности бедра (S76.3). По данным УЗИ определено наличие повреждений с гипоехогенными участками неправильной формы, с нарушением фибриллярной структуры мышцы (гематома) в проекции двуглавой мышцы на задней поверхности бедра на уровне нижней трети. Из них 1 рецидивирующий случай, который возник спустя полтора месяца после первичного надрыва мышечного волокна после физической нагрузки. У 2 футболистов определялись гипоехогенные участки неправильной формы с нарушением фибриллярной структуры мышцы (гематома) в проекции передних мышц бедра. Им был выставлен диагноз: частичное повреждение мышц передней поверхности бедра (S76.1). Еще у 2 спортсменов определялись гипоехогенные участки неправильной формы с нарушением фибриллярной структуры мышцы (гематома) в проекции приводящей мышцы на медиальной поверхности бедра. Им был выставлен диагноз: частичное повреждение приводящей мышцы бедра (S76.2). У одного из них возник рецидив после значительной физической нагрузки через полтора месяца после первичного повреждения.

Повышенное количество мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений происходит во время столкновений, прыжков, приземлений и изменений движений. Анализ причин показал, что основным механизмом травм у игроков были контакты с соперником при беге, падении, ударе по воротам, блокировании и др.

Повреждение задней поверхности бедра происходит при длительном ускорении спортсмена, в то время как передняя поверхность бедра чаще травмируется при ударах ногой по мячу. К разрыву приводящей мышцы, как правило, приводят резкие столкновения спортсменов и падение на футбольном поле [1]. Одним из факторов повреждения мышечного аппарата является смена грунта спортсменами. На каждом поле разное сцепление и, следовательно, в работу вовлекаются разные группы мышц, поэтому, когда на соревнованиях меняется вид поля, это может привести к повреждению мышечного аппарата даже у профессиональных спортсменов. Некачественное футбольное поле, плохая разминка, неполная реабилитация после полученной травмы являются причинами повреждения мышечного аппарата игрока. Частой причиной

травматизма в любом виде спорта является перетренированность. Физическая нагрузка, значительно превышающая функциональные возможности спортсмена, ведет к повышенному риску получить травму.

Футбол – контактная игра. Большая часть травм мышечного аппарата у футболистов приходится на передние, задние и приводящие мышцы бедра. Около 40% повреждений обусловлено столкновениями игроков, 30% повреждений футболисты получают во время бега (ускорения, торможения, прыжки, удары по мячу и резкие повороты). По данным Европейского футбольного Союза в разных странах эти цифры колеблются в пределах 25-30 % от общего количества спортивных травм [2].

Выводы. Анализ травматизма в футболе является важным фактором, позволяющим внедрять профилактические меры и сохранять высокое функциональное состояние организма спортсмена. Чтобы сократить травматизм в футболе игроки и места проведения тренировок и соревнований должны быть под постоянным контролем врача и тренера, важной задачей которых является совместная работа по укреплению мышечно-связочного аппарата в тренировочном процессе. Тренировки на координацию и применение медико-биологических средств восстановления способствуют снижению специфических травм в футболе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адветти П. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология. / П. Адветти. – Спортивные травмы. – 2003. - С. 17–21.
2. Безуглов Э.Н. Анализ травматизма игроков национальной сборной команды России по футболу с начала отборочного цикла Чемпионата мира 2014 года. / Э.Н. Безуглов, И.Б. Медведев, С.А. Российский, Е.Е. Ачкасов. – Медико-биологические проблемы спорта, 2014. – С 30-32.
3. Биоско Ф. Мышечные травмы. // Ф. Биоско. – Актуальные аспекты спортивной медицины. – Москва, 2009. – С. 48–55
4. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2014. – 290 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Муранцев А.С., Садовникова А.М., Тюрюмин Я.Л.

Россия, г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский

государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Филиал Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Самая распространенная разновидность болей в спине – это боль в нижней части спины в области поясницы, которые могут быть результатом как чрезмерных нагрузок на позвоночник, так отсутствием физических нагрузок и сидячим образом жизни [1]. Боль обусловлена спазмом мышечных волокон тонических (постуральных) мышц, отвечающих за позу и удержание тела в вертикальном положении. Тонические мышцы в большей степени состоят из мышечных волокон I типа (аэробные, красные). Они обильно снабжены кровеносными капиллярами, в них много митохондрий, а источником АТФ является аэробный гликолиз. Это позволяет тоническим мышцам длительное время работать без утомления. Во время спазма тонических мышц уменьшается кровообращение и, как следствие, их кровоснабжение. Мышечные волокна I типа наиболее чувствительны к недостатку кислорода и снижение кровоснабжения может провоцировать выраженный болевой синдром. Для расслабления этих мышц нужно использовать изометрические упражнения (т.е. упражнения, не требующие активных движений). Реабилитационные мероприятия, направленные на усиление кровообращения или снятие спазма тонических мышц, способствуют купированию болевого синдрома и уменьшению выраженности асептического воспаления в поясничном отделе позвоночника. В арсенале хатха йоги имеется достаточный набор различных поз (асаны), способствующих расслаблению и уменьшению спазма тонических мышц, улучшению кровообращения, уменьшению напряженности и повышению эластичности связочного аппарата [3]. Соответственно, можно целенаправленно подобрать оптимальный набор асан для уменьшения интенсивности хронических мышечных болей в поясничном отделе позвоночника.

Цель исследования: выяснить влияния занятий лечебной физической культурой с применением комплекса упражнений на основе асан хатха-йоги на интенсивность хронических мышечных болей в поясничном отделе позвоночника.

Объект исследования: процесс ЛФК на основе асан хатха-йоги с лицами, страдающими хроническими мышечными болями в поясничном отделе позвоночника.

Гипотеза исследования: предполагалось, что занятия ЛФК на основе асан хатха-йоги с лицами, страдающими хроническими мышечными болями в поясничном отделе позвоночника, позволят понизить интенсивность проявления хронических мышечных болей за счёт повышения эластичности

сухожилий и связок, улучшения кровообращение в поясничном отделе позвоночника и кровоснабжение мышечных волокон.

Задачи исследования решались на базе Лечебно-восстановительного центра доктора Бубновского, г. Иркутск, ул. Березовая Роща, 30. Экспериментальные данные были получены в результате обследования 10 женщин: 5 человек (50%) в возрасте 35-39 лет, 5 человек (50%) в возрасте 39-45 лет. Все наблюдаемые пациенты имели медицинский диагноз «Протрузии дисков L3, L4, L5, S1 пояснично-крестцового отдела позвоночника, остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника». Эксперимент проводился спустя 3 месяцев с момента заболевания на поликлиническом этапе реабилитации. Пациентов разделили на две равнозначные группы – экспериментальная и контрольная, по 5 человек в каждой. Значимых различий по возрастному составу и тяжести заболевания в группах не выявлено. Это позволило считать их равноценными выборками и использовать для дальнейшего сравнения. В экспериментальной группе проводилась реабилитация с использованием подобранного комплекса упражнений ЛФК на основе асан хатха-йоги, в контрольной группе реабилитация проводилась на основе стандартного комплекса упражнений ЛФК [2].

Для диагностики болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника оценивали следующие симптомы: симптом Нери, симптом Дежерина, симптом Леррея, симптом Ласега, симптом «звонка».

При статистической обработке данных использовались методы описательной и сравнительной статистики с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни. Для расчета был использован пакет статистических программ Statistika 19.

Подобранный комплекс упражнений йоги предназначен для улучшения состояния при протрузии поясничного отдела позвоночника. Повторения необходимо выполнять по 3 раза, оставаясь в крайнем положении от 5 до 30 секунд. Использовали следующие асаны: Тадасана; Врикшасана; Баддха Конасана; Адхо Мукха Шванасана; Утххита Триконасана; Урдхва Мукха Шванасана; Шавасана; Вирахдрасана; Урдхвоттана-асана; Марджариасана.

До начала исследования все испытуемые чувствовали себя удовлетворительно. На момент первичной диагностики болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника в контрольной группе ухудшение состояния после проб почувствовали 2 человека, значительное ухудшение состояния 1 человек, удовлетворительное состояние сохранили 2 человека. В экспериментальной группе ухудшение состояния после проб почувствовали 3 человека, значительное ухудшение состояния почувствовал 1 человек, удовлетворительное состояние сохранил 1 человек.

Таблица 1.

Сравнительные данные по тестированию болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника

Параметры	Контрольная группа	Экспериментальная группа
-----------	--------------------	--------------------------

	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Удовлетворительное самочувствие	2	40	5	100	1	20	5	100
Всего	5	100	5	100	5	100	5	100

Сравнительная диагностика диагностики болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника по окончании курса ЛФК представлены в таблице. Полученные данные указывают на то, что в обеих группах самочувствие пациентов претерпело существенные изменения. В контрольной группе до проведения реабилитационной программы после проб чувствовали себя удовлетворительно 2 человека из общего числа испытуемых, после курса ЛФК все 5 человек после проб чувствовали себя удовлетворительно. В экспериментальной группе до проведения реабилитационной программы после проб чувствовали себя удовлетворительно только 1 человек, после курса ЛФК все 5 человек после проб также чувствовали себя удовлетворительно.

Таким образом, апробация комплекса упражнений ЛФК на основе асан хатха-йоги в группе лиц, страдающих хроническими мышечными болями в поясничном отделе позвоночника, позволило установить эффективность предложенного комплекса в качестве средства, понижающего интенсивность этих болей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотов, А.С. Сила тяжести против силы позвоночника / А.С. Болотов // Вестник здоровья. – 2005. – № 12. – С.
2. Бубновский, С.М. Природа разумного тела, или как избавиться от остеохондроза / Руководство для тех, кто не хочет стареть. // С.М. Бубновский. – М.: ДПК, 1997. – 72 с.
3. Волкова, Е.А. Равновесия души в асанах / Е.А. Волкова. – М.: Манускрипт, 2000. – 105 с.

ПРОБЛЕМАТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Пашин В.Д.

*Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный университет
железнодорожного транспорта*

Актуальность проблемы. Условно, специалисты разделяют заболевания опорно-двигательного аппарата на заболевания позвоночника и заболевания суставов. Сегодня около 70 % детей до 17 лет страдают таким заболеванием как сколиоз. [1] Сколиоз – это сложная деформация позвоночника, при которой происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающие вращения позвоночника вокруг своей оси. Большая часть будущих студентов не задумываются об этой проблеме, но часто с ней сталкиваются. [2] Порой студенты просиживают целый день в не удобном положении, что мешает нормальному функционированию опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни только обостряет ситуацию и приводит к искривлению позвоночника.

В настоящее время огромное количество студентов страдают от проблем с опорно-двигательным аппаратом, поэтому возникла необходимость поиска путей снижения риска заболеваемости, это является важной задачей не только медицинских работников, а также специалистов по физическому воспитанию.

Цель исследования. Определение значимости опорно-двигательного аппарата в активной учебной деятельности студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) у учащейся молодежи.
2. Рассмотреть факторы риска заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Определить методы профилактики функции опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования.

Изучение интернет ресурсов, специальной литературы, результаты медицинского осмотра студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), а также опрос студентов 1-3 курсов УрГУПС, юношей и девушек в возрасте 18-20 лет. Анкеты были составлены нами, согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования.

Согласно результатам медицинского осмотра, количество заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) студентов УрГУПС увеличилось за последние 5 лет с 18,3 % до 24,7 % от всех заболеваний. К таким заболеваниям ОДА в основном относятся заболевания позвоночника, костей, скелета и суставов, они являются чрезвычайно распространенными заболеваниями среди людей, ведущих малоактивный, в физкультурном плане, образ жизни.

Сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Это заболевание встречается среди студентов УрГУПС довольно часто (68 % от всех заболеваний АДО), причем у юношей оно проявляется в два раза чаще, чем у девушек. Согласно анкетированию, причиной этому может быть поднятие тяжестей. В основном, у студентов данное заболевание можно

объяснить принятием неправильной позы за столом, малоподвижным образом жизни.

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором происходит уплощение стопы (14 %). Все опрошенные приобрели это заболевание по наследству. Для того чтобы организм не чувствовал усталости и перегрузок при ходьбе или беге, ступня имеет функцию пружинить. При нарушении данной функции, слабые мышцы и связки стопы студентов легко могут привести к травмам и заболеваниям.

Артрит – совокупное обозначение воспалительных заболеваний суставов, основным признаком которого является боль в суставах, особенно при ходьбе или применении физической силы. Из числа всех заболеваний ОДА среди студентов УрГУПС на артрит приходится 18 % заболевших. Артрит может поражать огромное количество суставов: пальцы, голеностопные суставы, коленные суставы, тазобедренные суставы, а также характеризовать более 100 ревматоидных патологий. Так же артрит может привести к нарушению работы внутренних органов: сердца, печени и почек, может даже вызвать угрозу для жизни. Артрит развивается из-за истощения, вследствие – потери суставного хряща. Затем, кости, не имея хряща, начинают тереться друг об друга, тем самым образуя патологические изменения в местах соединения, боли, потери функции сустава и опухание [3]. Артрит наносит ущерб здоровью современной молодежи, т.к. зачастую студенты ведут такой образ жизни, при котором существует постоянный риск данного заболевания ОДА.

Факторы риска бывают двух типов: генетические и приобретенные. Генетические факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то что вы не можете изменить.

Так же известно, что наследственный фактор играет важную роль в жизни человека. Наследственная и врожденная патология, они занимают значительное место в поражении опорно-двигательного аппарата. Они составляют более 50 % всех врожденных заболеваний и пороков развития у детей. Характер патологий очень многообразен – от незначительных дефектов до стойких нарушений, отрицательно влияющих на состояние здоровья молодежи. Приобретенные факторы риска – это, напротив, то, что можно изменить, принять соответствующие меры или внести коррективы в свой образ жизни.

Согласно результатам опроса студентов УрГУПС к факторам риска можно отнести малую физическую активность, долгое просиживание за компьютером, курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес и т.д. – все это несет чрезмерную нагрузку на органы ОДА.

Рассматривая проблему вредных привычек, можно сказать, что курение и алкоголь сильно влияет на весь организм и опорно-двигательный аппарат, в частности. В первую очередь, страдает вся костная система, понижается костная масса, повышается риск возникновения остеопороза. [4] Никотин мешает поступлению в костную ткань кальция, который необходим для плотности костей, снижается кровоснабжение в костях. У курильщиков

повышается шанс перелома бедренной кости, которая считается самой прочной в организме человека. [6] Переломы при злоупотреблении алкоголя или курения случаются гораздо чаще, чем у здоровых людей.

Кроме выше сказанного, опрос показал, что у студентов, страдающих ожирением, в подавляющем большинстве случаев (74 %) имеются проблемы с коленными и голеностопными суставами. Также вес в течение долгих лет оказывает давящее воздействие на костный аппарат, усугубляя все заболевания и вызывая деформации костей, нарушения в позвоночнике.

Болезни ОДА на сегодняшний день являются достаточно распространенными среди населения и способствуют такими социально значимыми последствиями, как, например, переломы костей, инвалидность и даже смертность. Чтоб это все избежать, нужна профилактика данных заболеваний для повышения качества жизни.

Оздоровительные физические упражнения включают в себя комплекс общеукрепляющих и специализированных упражнений, направленных на восстановление утраченных функций костно-мышечной системой, а также на повышение выносливости. Упражнения на разнообразных тренажерах позволяют улучшить координацию, чувство равновесия, помогают поддерживать тонус мышц и развивать вестибулярный аппарат. Посещение бассейна может помочь быстро восстановиться после травмы, восстановить утраченные функции ОДС.

Значительное воздействие на студентов может играть психологическая поддержка, при которой человек больше замотивирован, это помогает ему быстрее социализироваться и максимально приблизиться к прежнему образу жизни.

Выводы. Согласно проведенному анализу, можно сделать вывод, что студенты находятся в риске заболеваний ОДА, потому что учебный процесс и здоровый образ жизни иногда не соответствует принятым нормам. Большое значение в снижении риска заболеваний ОДА имеет ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физкультурой, активный отдых на свежем воздухе, сбалансированное питание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Позвоночник // [Упражнения](#) // Упражнения для выпрямления осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://pozvonochnik.org/back-flexibility1> (Дата обращения 03.03.2019 г.).
2. ВашаСпина.ру // Упражнения для спины // [Электронный ресурс] – URL: <https://vashaspina.ru/kak-vyrovnyat-osanku/> (Дата обращения 03.03.2019 г.)
3. Красота и медицина // [главная](#) // [медицинский справочник болезней](#) // детские болезни // Нарушения осанки у детей // [Электронный ресурс] – URL: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/incorrect-posture> (Дата обращения 13.02.2019 г.).

4. DomaDoktor.ru // [Главная](#) // [Нарушения](#) // Нарушение осанки // [Электронный ресурс] – URL: [http:// domadoktor.ru/220-narushenie-osanki.html](http://domadoktor.ru/220-narushenie-osanki.html) (Дата обращения 13.03.2019 г.).
5. MyJane // [Статьи](#) // [Фитнес](#) // [Электронный ресурс] – URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=2524> (Дата обращения 06.03.2019 г.)
6. Казанский федеральный университет // Профилактика нарушения осанки // [Электронный ресурс] – URL: <https://students.kpfu.ru/node/14063> (Дата обращения 06.03.19 г.).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Пуляева Е.Б., Булнаева Г.И.

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

Актуальность. Тенденцией современного мира является быстрое старение человечества. По прогнозам ученых количество людей, старше 60 лет к 2025 году составит 25 % всего населения, поэтому здоровье пожилого человека требует особого внимания и представляет серьезную социальную проблему. Перестав работать, нередко человек ощущает социальную неполноценность.

В России отмечается положительная динамика увеличения продолжительности жизни граждан. В связи с пенсионной реформой уровень трудоспособного возраста повышается. Отношение к собственному здоровью заметно меняется. По этим причинам современные пожилые люди стремятся к активному и здоровому долголетию.

Цель исследования. Оценить морфофункциональные показатели лиц пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Материалы и методы. В городской поликлинике №8 плановую диспансеризацию прошли 30 женщин. Из них 16 в возрасте $67,1 \pm 1,2$ лет признаны практически здоровыми. В течение 5 лет они занимаются в группе (Г1) оздоровительной физкультуры (ОФК). Второй группе (Г2) по результатам медицинского осмотра определялась степень двигательной активности и рекомендовалась лечебная физкультура (ЛФК). В группу ЛФК вошли 14 пациенток $65,1 \pm 1,1$ лет, имеющих заболевания сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата (ОДА). Группа ЛФК две недели (10 занятий по 40 минут) занималась лечебной гимнастикой в зале ЛФК. Группа ОФК систематически занималась 3 раза в неделю в зале по 45 минут оздоровительной гимнастикой аэробной направленности, раз в неделю тренировались в тренажерном зале на велотренажере и бегущей дорожке и 2 раза в неделю занимались скандинавская ходьба.

Объем проведенного обследования включал измерение морфофункциональных антропометрических показателей: вес, рост, окружность грудной клетки, сила мышц кисти, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Рассчитывались индекс массы тела (ИМТ), силовой показатель и жизненный индекс. Для оценки толерантности к физической нагрузке, проводилась функциональная нагрузочная проба Мартине–Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд с контролем показателей гемодинамики до и после нагрузки).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программ MicrosoftOfficeExcel2010, Statistica 6,0.

Результаты исследования. По классификации ВОЗ к пожилым людям относятся лица в возрасте 60 – 75 лет. Старость не болезнь, это естественный этап человеческой жизни. Старение – процесс постепенного нарушения и потери важных функций организма. В пожилом возрасте морфофункциональные показатели организма меняются: уменьшается количество костной и мышечной ткани, происходят выраженные дистрофические и деструктивные изменения, развивается остеопороз, снижаются силовые показатели. Легочная ткань теряет эластичность, уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Как следствие, снижается дыхательный объем и ЖЕЛ. При старении страдает сократительная способность миокарда и снижаются адаптивные возможности сердечной мышцы. Возрастает жировая масса, повышается уровень холестерина в крови. С возрастом снижается мозговой кровоток, нарушаются механизмы нервной регуляции произвольных движений, позы и равновесия. Ослабление компенсаторных процессов с возрастом ограничивает способность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды.

Анализ результатов в группе ЛФК (Г2) показал: ИМТ в среднем составил $34,6 \pm 1,4$ кг/м², что соответствует ожирению 1 степени. Из 14 женщин у 80% выявлено ожирение 1-2 степени, у 13,3% предожирение. Только у одной пациентки вес оказался в норме. Экскурсия грудной клетки соответствовала возрастной норме ($4,1 \pm 0,2$ см). Показатель ЖЕЛ невысокий, но укладывался в норму $2,2 \pm 0,1$ л. Однако жизненный индекс при расчете на килограмм массы тела оказался очень низким – $25,2 \pm 1,7$ мл/кг. Средний показатель силы мышц правой кисти составил $18,7 \pm 0,9$ кг. Однако при расчете силового индекса выявлено резкое его снижение – $21,9 \pm 1,7\%$.

При проведении функциональной нагрузочной пробы Мартине ЧСС в покое превышала норму у 25%, а АД почти у 30% женщин. В среднем САД составило $136,1 \pm 3,7$ мм рт.ст. Значительный прирост пульса после нагрузки наблюдался у каждой третьей пациентки. Превышение АД более 30 мм рт.ст на фоне повышения диастолического давления выявлено у 40% обследованных. Замедленный период восстановления после нагрузки составил $3,6 \pm 0,2$ минуты, то есть почти у половины пациенток время нормализации показателей гемодинамики не соответствовало норме (в 46% случаев). В целом адекватная

реакция на нагрузку получена только у каждой третьей женщины. Причем у всех имелось превышение массы тела и снижение функциональных адаптационных возможностей. Ослабление компенсаторных процессов с возрастом ограничивает способность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды.

Анализ данных в группе ОФК (Г1) выявил: ИМТ – в норме ($24,2 \pm 0,7$ кг/м²). Только у 35% занимающихся предожирение. Экскурсия грудной клетки – $5,2 \pm 0,4$ см, что для данной возрастной категории считается хорошим показателем. У 12,5% подвижность грудной клетки достигала 7–9 см. У всей группы данные спирометрии достигали или превосходили 2,5 литра, поэтому жизненный индекс в среднем соответствовал возрастной норме – $43,2 \pm 1,9$ мл/кг. (у большинства даже достигал 50 мл/кг). Сила мышц правой кисти составила $25 \pm 0,8$ кг и силовой индекс – $38,5 \pm 1,2\%$ соответственно, что характеризует хороший мышечный тонус у пожилых.

Показатели гемодинамики в покое у всех соответствовали возрастной норме (ЧСС – $74,1 \pm 1,3$ уд/мин., САД – 128 ± 2 мм рт.ст.). В ответ на нагрузку выявлен небольшой прирост пульса (36,2%) и подъем систолического давления ($17 \pm 1,9$ мм рт.ст.). Период восстановления ЧСС и АД составил $2,7 \pm 0,1$ минуты. Реакция сердечнососудистой системы на дозированную нагрузку у всех женщин была нормотонической (адекватной).

Практически у всех женщин группы ОФК выявлена хорошая адаптация к физической нагрузке и высокие для пожилого возраста морфофункциональные показатели. То есть дозированные, правильно подобранные с учетом возраста физические нагрузки замедляют прогрессирование возрастных изменений и повышают функциональные возможности кардио - респираторной системы.

У пожилых людей замедляются двигательные реакции, нарушается равновесие, снижается чувствительность рецепторов, реагирующих на изменение направления силы тяжести. Замедляются обменные процессы, снижается сила, гибкость и функциональные резервы организма. Это ограничивает двигательную активность людей старшего возраста. Но процесс старения поддается регуляции и им можно управлять. Сравнительный анализ двух групп, показал, что у пожилых женщин, регулярно занимающихся оздоровительной физкультурой, морфофункциональные показатели не только соответствовали возрастной норме, но и превышали ее. Физические упражнения – мощный фактор, повышающий адаптационные возможности стареющего человека.

Выводы. Таким образом, эффективными средствами профилактики преждевременного старения и активного долголетия, являются физические упражнения. Занятия оздоровительной физкультурой у пожилых женщин повышают силовые показатели, улучшают параметры функции внешнего дыхания и функциональные возможности организма. Систематические занятия лечебной и физической культурой, с нагрузками адекватными функциональному состоянию, могут успешно адаптировать пожилого человека

к двигательному режиму и повысить его толерантность к физической нагрузке. Физические упражнения способны предупредить или ограничить риск развития заболеваний у лиц пожилого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А., Тель, Л.З., Циркин, В.И. Физиология человека: курс лекций / под.ред. Н.А. Агаджаняна. - СПб: СОТИС, 1998. - 528 с.
2. Белозерова Л.М., Соломатина Н.В. Особенности умственной и физической работоспособности лиц зрелого возраста. - Пермь, 2008. - 159 с.
3. Журавлева, Т.П. Основы гериатрии: Учебное пособие / Т.П. Журавлева. - М.: Форум, 2016. - 271 с.
4. Лечебная физическая культура в гериатрии: Учебное пособие / Т.В. Карасева, А.И. Замогильнов, А.М. Лошаков.– Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. –220с.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-КАРТИНГИСТОВ

Романюк К.А., Струганов С.М.

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

Как и любой вид спорта, картинг предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсмена-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, покоящегося в поле тяжести Земли, часто перегрузка указывается в единицах ускорения свободного падения g») [4], 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 этих карт развивает скорость 100 км/ч всего за 3,5 с. Во время гонки сердце пилота сокращается с частотой в среднем 160-170 уд/мин, а при максимальных нагрузках сердечный ритм может доходить 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.

Стоит отличать спортивный картинг от любительского (прокатного), в последнем карты рассчитаны на обычного человека, не имеющего специальной физической подготовки, максимальная скорость таких картов обычно не

превышает 40 км/ч, рама карта более тяжелая и имеет дополнительные металлические обтекатели (защитные элементы конструкции).

Подготовка картингистов включает в себя физическую и теоретическую, так как немало важное значение имеют наработанные на практике навыки и умения пилотирования. Ввиду этого тренировочный план картингистов состоит из практических тренировок, теоретической и физической подготовки.

Физическая подготовка картингиста включает в себя упражнения на выносливость и силовой тренинг. Развитие аэробных показателей – основная цель тренировки на выносливость. Упражнения, способствующие развитию выносливости, 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 [3]. Ввиду этого, при подготовке картингист должен включать в свою тренировку упражнения на развитие основной выносливости и выносливости на скорость. Также при аэробной тренировке гонщику необходимо 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.

Теоретическая подготовка картингистов отвечает за умения и навыки управления картом на трассе. Особое предпочтение в теоретической подготовке картингистов отдается изучению траектории и правилам поведения на трассе на тренировке и соревнованиях. Траектория предполагает умение гонщиком проходить повороты на максимальной скорости. Картинговая трасса состоит из различных комбинаций поворотов и следующих за ними прямых. Повороты имеют различный радиус, наибольшую трудность для гонщика представляет прохождение поворотов на 360° (так называемая «шпилька») и «связка поворотов», то есть несколько следующих друг за другом поворотов. Данное обстоятельство связано с тем, что прохождение данных поворотов требует значительное сбрасывание скорости движения, что компенсируется правильной траекторией, которая позволяет максимально «спрямить» повороты и снизить потери в скорости. Следует отметить, что чаще всего обгоны на трассе

совершаются именно в поворотах, а не на прямых, поскольку карты по требованиям соревнований не могут значительно отличаться друг от друга в своих технических характеристиках. Зачастую смена позиций в гонке происходит из-за ошибок гонщика при прохождении того или иного поворота: раннее торможение, ошибка в выборе «апекса» (центральной точки поворота), заносе и т.д. Также теоретическая подготовка картингиста включает в себя изучение правил поведения на трассе, флагов, показываемых судьями в ходе проведения соревнований, устройства карта, знание которого позволяет гонщику самому устранить некоторые возникающие поломки или повреждения, а также объяснить механику, как лучше настроить карт, какие проблемы при пилотировании по технической части возникают.

Практическая тренировка картингистов объединяет в себе физическую и теоретическую подготовку. Это связано с тем, что при езде по трассе гонщик отрабатывает полученные теоретические знания на практике, а также хорошая физическая подготовка картингиста снижает негативное действие перегрузок на организм, способствует повышению концентрации во время гоночных заездов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бебинов С.Е. Оптимизация спортивно-технической подготовки юных картингистов : дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Бебинов — Омск, 2001. — 23 с.
2. Мужской спорт: как готовятся к сезону пилоты Формулы-1. URL: <https://www.sports.ru> (дата обращения 30.03.2019).
3. Картинг России. Национальные спортивные правила по картингу. URL: <http://kartingrf.ru> (дата обращения 30.03.2019).
4. Перегрузка (летательные аппараты). URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения 30.03.2019).
5. Илюхин А.А. Автомобильный спорт: картинг: учеб. для вузов / А.А. Илюхин. — М.: 2017. — 703 с.

ВЛИЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ

Скляр А.Ю., Булнаева Г.И.

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

Актуальность. Современное развитие бега характеризуется возрастающим уровнем спортивных результатов. Достижение и поддержание высокого уровня специальной выносливости у спортсменов является одной из наиболее актуальных проблем в легкой атлетике. Определение особенностей развития двигательного аппарата и физической работоспособности у бегунов позволяют целенаправленно достигать оптимальных результатов в тренировочном процессе.

Цель исследования. Сравнить физические и функциональные показатели у легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции.

Материалы и методы. Под наблюдением в Центре медико-биологических исследований ИРНИТУ находились 20 квалифицированных бегунов. Стаж тренировок 4-5 лет. Спортивный разряд от 1 взрослого до мастера спорта. В первую группу (Г1) вошли 10 спринтеров в возрасте $19,2 \pm 4,1$ лет. И 10 бегунов на длинные дистанции (стайеры) в возрасте $21,9 \pm 4,7$ лет составили вторую группу (Г2). Объем проведенного обследования включал измерение антропометрических показателей с расчетом индекса массы тела (ИМТ), определение физической работоспособности с помощью теста PWC_{170} и исследование нервно-мышечного аппарата с помощью программно-аппаратного комплекса «Omegawave» [4].

При велоэргометрии оценивалась мощность нагрузки на уровне зоны оптимального функционирования кардиореспираторной системы при ЧСС 170 ударов в минуту. Выполнялись две нагрузки возрастающей мощности по 5 минут с паузой отдыха 3 минуты. Контролировались показатели гемодинамики. В конце каждой минуты восстановительного периода регистрировалась частота сердечных сокращений для расчета индекса восстановления (ИВ), который характеризует адаптационные возможности организма к субмаксимальной нагрузке. Рассчитывались абсолютные и относительные (на килограмм массы тела) показатели работоспособности PWC_{170} и максимального потребления кислорода (МПК) [1]. Полученные данные обработаны с помощью программы Statistics V22.

Результаты. В легкой атлетике выделяют бег на короткие (спринтерские) дистанции (100, 200, 400 м) и длинные (стайерские) (5000 и 10000 м). Одним из важнейших факторов, обуславливающих спортивный результат, является энергетический резерв спортсмена. Спринтерский бег – скоростно-силовой вид спорта и относится к упражнениям максимальной и субмаксимальной анаэробной мощности. Особенностью бега на короткие дистанции является функционирование организма в условиях креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергообеспечения. Основной способностью, развиваемой при беге с максимальной скоростью, является быстрота во всех ее проявлениях. На скоростные качества в спринте существенное влияние оказывает количество быстро сокращающихся мышечных волокон. Чем их больше, тем выше скорость бега. Мышечный состав быстро и медленно сокращающихся волокон генетически обусловлен.

Основным качеством в беге на длинные дистанции является выносливость. Бег осуществляется в зоне большой и умеренной мощности. Источником энергии является аэробный гликолиз. Результаты в стайерском беге определяются преимущественно функциональными возможностями кардио-респираторной системы. Физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма спортсмена. Она зависит от степени адекватности обеспечения кислородом работающих мышц и лимитирована производительностью кардио-респираторной системы. Аэробные возможности и эффективность работы сердечно-сосудистой системы определяются величиной максимального потребления кислорода (МПК). Чем выше МПК, тем выше способность организма производить энергию аэробным путем [2].

Анализ полученных данных показал, что рост и вес бегунов в Г1 в среднем составил $180 \pm 4,6$ см и $72,8 \pm 5,6$ кг, в Г2 - $178,3 \pm 6,8$ см и $69,6 \pm 8,3$ кг соответственно. Индекс массы тела у спринтеров ($22,3 \pm 1,9$) и стайеров ($21,8 \pm 1,5$) соответствовал норме. Функциональные возможности кардио-респираторной системы оценивались с помощью теста PWC_{170} . Физическая работоспособность у спринтеров в среднем составила $1592,2 \pm 324,2$ кгм/мин, в группе стайеров $1903,8 \pm 564,6$ кгм/мин ($p < 0,05$). Относительные показатели работоспособности – $21,9 \pm 4,3$ кгм/мин/кг и $27,2 \pm 7,76$ кгм/мин/кг. МПК отн. у спринтеров достигло $65,4 \pm 10,3$ мл/мин/кг, у стайеров $78,4 \pm 17,5$ мл/мин/кг ($p < 0,05$). Показатели PWC_{170} и МПК в обеих группах спортсменов соответствовали высоким. Но различия в абсолютных и относительных величинах у спринтеров и стайеров значимые, что связано со спецификой и энергетикой мышечной деятельности и особенностями тренировочного процесса. Рассчитывался индекс восстановления (ИВ) ЧСС после нагрузки. У спортсменов в норме ИВ варьирует от 55 до 80 у.е. ИВ спринтеров составил $59,9 \pm 5$ у.е., у стайеров $62,2 \pm 11,89$ у.е., что укладывается в норму, но адаптация к субмаксимальной нагрузке у стайеров значимо лучше, чем у спринтеров. Работоспособность спортсмена коррелирует с длиной дистанции в беге. Чем длиннее дистанция, тем большая выносливость должна быть у спортсмена. По данным литературы работоспособность легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в среднем составляет 1200 кгм/мин. и в беге на длинные дистанции – 1600 кгм/мин.

В спринте физиологической основой скоростно-силовой направленности является уровень анаэробных возможностей организма с доминированием силовой подготовки. Ведущие системы утомления – моторные центры ЦНС. Тренировка выносливости у стайеров основана на развитии аэробных резервов организма и лимитирована состоянием кардио-респираторной системы [3].

Проведен сравнительный анализ функционального состояния нервно-мышечного аппарата квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на разные дистанции. Скорость бега зависит от частоты и длины шага легкоатлета, поэтому готовность нервно-мышечной системы к быстрому

проявлению скорости в креатинфосфатном режиме энергообеспечения оценивалась с помощью теста с 10-ти секундным бегом на контактной платформе. Спортсмены по звуковому сигналу бежали в максимальном темпе на платформе. Оценивалось количество шагов. Регистрировалось среднее время контакта на платформе. У бегунов на короткие дистанции время составило $112,2 \pm 8,2$ мсек., у стайеров $122 \pm 14,7$ мсек. ($p < 0,05$). То есть у спринтеров больше взрывной силы при меньшем времени контакта на платформе. Это свойства позволяют быстрее проходить дистанцию. У спринтеров способности нервной системы формировать адекватные реакции характеризовались более высокими значениями по сравнению с бегунами на длинные дистанции.

Выводы. Полученные результаты выявили специфические особенности функционального состояния сердечнососудистой системы и нервно-мышечного аппарата, отражающие физиологические механизмы спортивного совершенствования у квалифицированных спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005. - 308 с.
2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков И.А. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. 3. Лазарева Э. А. Эргометрическое тестирование легкоатлетов - спринтеров и стайеров с использованием переменных уравнения Мюллера. - [Теория и практика физической культуры](#). – 2004, № 10 – 67 с.
4. 4. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Иванова О.А., Кириллов Ю.К. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта. - Иркутск: ООО «Призма», 2016. – 210 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шаданова А.М.

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

В настоящее время активно пропагандируется здоровый образ жизни, правильное питание и, конечно, занятия физической культурой. Но без понимания физиологии процессов в организме и знаний о собственном здоровье, физические нагрузки могут не только не принести пользы, но и

нанести серьёзный вред по самочувствию. Поэтому важность медико-биологических аспектов неоспорима.

Медико-биологические показатели служат основой для определения видов физической нагрузки, её интенсивности, соотношения между временем занятий и отдыхом и, самое главное, для контроля физкультурно-спортивной деятельности, чтобы она способствовала укреплению здоровья.

В ходе проведённых исследований было отмечено научно-обоснованное взаимодействие различных аспектов физической культуры, в том числе, и медико-биологических, способствующих повышению продуктивности учебной деятельности.

Именно поэтому на данный момент существенная роль в учебной сфере отводится организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса, а также часто проводится мониторинг состояния здоровья учащихся как школ, так и высших учебных заведений.

Для понимания темы разберём некоторые из медико-биологических аспектов физической культуры.

Первый аспект - это, конечно же, систематические физические нагрузки. Причём, они помогают нам улучшить не только физическое состояние организма, но и приносят пользу психическому здоровью. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Следующим аспектом является соблюдение распорядка дня. Выполнение правильного режима дня обеспечивает ритмичность работы всего организма, что положительно сказывается на здоровье. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Примерно в одни и те же часы человек работает, отдыхает, принимает пищу. Организм привыкает к этому распорядку, и в результате дела требуют меньше усилий, а затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.

Ещё одним, но не менее важным аспектом, является закаливание. Закаливание – система процедур, направленных на увеличение устойчивости организма к действию неблагоприятных воздействий внешней среды. Закаливание является единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенства защитных механизмов человеческого организма. Повышая его устойчивость к холоду, оно является мощным средством, обеспечивающим нормальным протеканием роста и развития организма человека в молодом возрасте.

Таким образом, для того, чтобы поддержать своё здоровье, важны не только регулярные физические нагрузки, но и некоторые другие аспекты, без

которых эффективность достигнутого результата может оказаться гораздо ниже.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта : учебное электронное текстовое издание / Т. Л.Бойцова, В. В.Бисеров ; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев., 2009. - 76 с.

2. Весёлин Д.И. Закаливание – важный элемент здорового образа жизни современного человека // Молодежный научный форум: Общественные и экономические науки: электр. сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(41). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/1\(41\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/1(41).pdf)

3. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 - 16 ноября, 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. - Казань: Казан. ун-т., 2013. - 324 с.

4. Татарина М.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(11). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(11\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf)

ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРЕКИСНОГО ОКИСЛЕНИЯ ЛИПИДОВ И АНТИОКСИДАНТНОЙ ЗАЩИТЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РАЗНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Юрьева А.А.

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

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

Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может способствовать более эффективному построению тренировочного процесса и, как следствие, повышению результативности в спорте.

Анализ данных научной литературы показывает различия в структуре заболеваемости, существенные морфофункциональные и биохимические различия в адаптивных реакциях организма русских и бурят к условиям

региона и фактически отсутствие данных, учитывающих этнические особенности в построении эффективного тренировочного процесса в годичном цикле [1, 3, 4, 5].

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

Годичный цикл спортивной подготовки по вольной борьбе подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого периода зависит от календаря соревнований и может составлять от одного до нескольких месяцев. Каждому из периодов соответствуют определенные задачи подготовки спортсменов. В частности, в подготовительном периоде годичного цикла решаются задачи развития специальных для данного вида спорта физических качеств, тактико-техническая подготовка, оттачивание техники борьбы и «чувства ковра», также занятия направлены на общую физическую подготовку [2]. Тренировочный процесс связан с расширением адаптационных возможностей организма к предъявляемым нагрузкам и протекает на фоне стимуляции образования активных форм кислорода и нарушения энергетического метаболизма вследствие усиления свободно радикального окисления субстратов [3].

Проведен анализ параметров липидного профиля и процессов перекисного окисления липидов у квалифицированных борцов вольного стиля разных этнических групп в подготовительном периоде годичного цикла. Было сформировано 2 группы, по 20 человек в каждой; спортсмены - борцы вольного стиля, студенты ГУОР г. Иркутска, юноши 18-22 лет, имеющие спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта или мастер спорта, регулярно занимающиеся вольной борьбой, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства (регулярные занятия на протяжении не менее 8 лет), не имеющие перерывов в спортивной подготовке по причине травм более чем на 3 месяца, имеющие принадлежность к русскому или бурятскому этносу. Этническую принадлежность каждого юноши определяли методом анкетирования с учетом указаний на национальную принадлежность предков до третьего поколения. В работе с обследуемыми соблюдались этические принципы, предъявляемые Хельсинской Декларацией Всемирной медицинской ассоциации (World Medical Association Declaration of Helsinki (последний пересмотр Форталеза, Бразилия, октябрь 2013).

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

Материалом исследования служили сыворотка, гемолизат эритроцитов и плазма крови. Забор крови для исследования проводился в середине

подготовительного периода (ноябрь), в конце недельного микроцикла с утра натошак из локтевой вены в соответствии с общепринятыми требованиями.

Анализ средних значений показателей липидного обмена в сыворотке крови у русских борцов-вольников показал статистически значимо низкие концентрации триглицеридов – на 21% ($p < 0,05$) в сравнении со спортсменами бурятского этноса. Показатели общей антиоксидантной активности у русских борцов на 18% выше в сравнении с борцами бурятского этноса. Наблюдается сопряженное возрастание активности основных антиоксидантов, таких как восстановленный глутатион и ретинол, что связано с адаптивными преобразованиями метаболических процессов, в развитии которых принимают участие активные формы кислорода, в ответ на тренировочные воздействия в подготовительном периоде годового цикла у русских борцов вольного стиля.

Изучение изменений обмена веществ в ответ на тренировочные воздействия у квалифицированных борцов вольного стиля разных этнических групп может способствовать углублению знаний о механизмах физиологических изменений, протекании процессов адаптации и подбору подходящих восстановительных мероприятий, повышающих результативность в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батоцыренова, Т.Е. Сравнительные особенности адаптации русского и бурятского этноса к условиям Восточного Забайкалья / Т.Е. Батоцыренова [и др.] // Вестник Оренбургского гос. ун-та: приложение. - 2005. - №11. - С. 153 – 159.

2. Гулгенов, Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы полготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Сагалеев, К.В. Балдаев. - Улан-Удэ: Издательство Бурятский государственный университет, 2001. - 144с.

3. Курашова, Н.А. Процессы перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у практически здоровых мужчин различных этнических групп / Н.А. Курашова, М.И. Долгих, Б.Г. Дашиев // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2016. - том 1 №3 (109), часть 2. С. 37-40.

4. Adaptive reactions of lipid metabolism in indigenous and non-indigenous female individuals of Tofalarian population living under extreme environmental conditions / L.I. Kolesnikova, M.A. Darenskaya, L.A. Grebenkina et al. // J Evol Biochem Physiol. - 2014. - 50(5). - P. 392-398. DOI: 10.1134/S0022093014050032

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Яковлева Ю.Ю., Говорушкина В.Н.

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

В связи с широким развитием физического воспитания среди студентов и существующими различными методиками их тренировок актуальным является изучение влияния физических нагрузок на организм.

Медико-биологические аспекты занимаются изучением биологического состояния человека. Привлечение этих аспектов к исследованию физкультурно-оздоровительных мероприятий обусловлено тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения формирования двигательной активности и биологических способностей организма человека.

Физическая культура – часть общей культуры, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, развитие физических способностей, формирование физического и интеллектуального развития, физического воспитания студента.

Физическое воспитание – процесс, содержащий в себе методики и знания для формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие – это управляемый процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

В настоящее время специалисты активно занимаются изучением вопросов развития физической культуры личности. Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для её дальнейшего развития, так как знания о человеческом организме являются основой науки физической культуры.

В современном обществе активно распространяются вредные привычки: алкогольные и табачные изделия, наркотические средства, пристрастие к вредной еде – эти факторы способствуют нарушению нормального функционирования систем организма человека. Так же негативное влияние на здоровье оказывает неблагоприятные условия существования человека, сидячий образ жизни, эмоциональное напряжение.

Здоровье – нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное состояние и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций организма.

Регулярное занятие физической культурой и спортом укрепляют здоровье человека и благоприятно воздействуют на его организм. Физические нагрузки повышают работоспособность сердца, укрепляют дыхательную систему. Благодаря активному образу жизни человеческий организм легче справляется с вирусами и инфекциями.

Так же здоровый образ жизни включает в себя соблюдение режима дня. В него входят основные мероприятия, соблюдая которые человек становится организованнее и работоспособнее.

Тем не менее занятость человека должна чередоваться с отдыхом. Соблюдение правильного распорядка дня обеспечивает ритмичность работы

всего организма, что благоприятно влияет на физическое состояние и настроение человека.

Ещё одним медико-биологическим аспектом является закаливание организма, которое включает в себя закаливание водой, принятие воздушных и солнечных ванн. Закаливание водой является более эффективным способом укрепления организма, повышения выносливости, укрепления нервной системы и иммунитета человека.

В настоящее время в ВУЗах Российской Федерации изучаются установки по укреплению физического состояния студентов. Они включают в себя: включение в учебный процесс занятия физической культурой и спортом; организация благоприятной окружающей среды; разработка различных методик; мониторинг физического состояния студентов.

Для реализации данных установок необходимо взаимодействие различных аспектов общества как в теории, так и в практике физической культуры и спорта.

Так же необходимо разрабатывать новые технологии реализации физической культуры в ВУЗах для улучшения физической активности, физического воспитания, работоспособности, укрепление физического и психологического состояния организма, развитие интереса к спорту студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта: учебное электронное текстовое издание / Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров; Каф. Циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к.б.н. В. Н. Люберцев., 2009
2. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября, 2013) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т., 2013
3. Величко Т. И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учеб.-метод. Пособие / Т. И. Величко, Л. В. Сергеева – Тольятти: Изд-во «Ричмарк», 2014

Направление 4

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОБЗОР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)

Волосова Е.Б.

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

На фоне ускоряющегося научно-технического прогресса происходит ослабление здоровья людей, усиление влияния стрессов, формализация физкультурного образования в школах и вузах. Ценности двигательных качеств человека уходят на второй план. Каковы причины складывающейся ситуации? Что можно и нужно делать, чтобы ее изменить? Данные вопросы активно исследуются современными учеными из разных сфер. Работники высшего образования - не исключение. В начале XX века появляются многочисленные публикации, посвященные данным вопросам [1-5].

Цель: выявить тенденции в отношении современных студентов технических вузов к физической культуре на основе сравнения научных публикаций, посвященных данной теме.

Задачи:

- 1) Определить цели и формы физического воспитания в вузе.
- 2) Дать анализ экспериментальной части исследования.
- 3) Выявить тенденции в отношении студентов вузов к учебным занятиям физической культурой на разных курсах.
- 4) Показать возможные пути решения поставленных проблем.

Нами был выделен и подвергнут анализу ряд статей, название и содержание которых посвящено интересующим нас вопросам [1-5]. Были выделены сходные тематические блоки: цели физического воспитания в вузе, формы их реализации, описание методов исследования, выводы на основе полученных результатов, предложения по оптимизации.

Каковы цели физического воспитания в вузе? Авторы статей выделяют три – формирование личности студента, адаптация к жизни, подготовка к профессиональной деятельности. Учебный план, предусмотренный ФГОС, выделяет физическую культуру как обязательную. На младших курсах студенты посещают занятия 2 раза в неделю, на старших – 1 раз.

Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры осуществляется на основе анкетирования (или опроса) и тестирования для оценки двигательных качеств студентов (силовых, скоростных, пр.). Анкета проводится анонимно. При этом учитывается пол (мужской или женский) и разность курсов (младшие и старшие).

Что касается выводов, полученных экспериментальным путем, можно выделить следующие.

1. Почти половина студентов (40-50%) не хотят посещать учебные занятия по физической культуре.
2. Существуют различия между студентами разных курсов. От курса к курсу студенты теряют интерес к занятиям физической культурой. Наиболее положительно относятся к физической культуре студенты 1-2 курсов. Начиная с 3 курса отношение ухудшается. Предположительно это определено тем, что старшекурсники вынуждены больше внимания уделять специальным учебным занятиям, связанным с профессиональной подготовкой. Существенно и то, что

они начинают заниматься физической культурой всего 1 раз в неделю. Данная тенденция сопровождается ухудшением показателей физической подготовленности (силовой, скоростной).

3. Как студенты воспринимают физическую культуру? Какие ценности с ней связывают? Практически все авторы исследуют эти вопросы. Статистические результаты, полученные ими, примерно совпадают. Большинство опрошенных студентов (от 50 до 80%) хотят заниматься физической культурой в целях повысить свою физическую подготовку (мужчины), оптимизировать вес и улучшить фигуру (женщины), получить зачет (женщины), снять усталость, развлечься. Последнее место в данном рейтинге занимает такой фактор, как воспитание мужества и силы воли.

4. Каковы причины сложившейся ситуации? Наиболее полно этот вопрос исследуют М. Колокольцев и Л. Бархатова [4].

Выделим вместе с авторами наиболее часто встречаемые ответы: чрезмерная дидактичность учебного процесса, жесткий стиль управления со стороны преподавателя, перегруженность спортивных залов, использование устаревшего инвентаря, игнорирование индивидуальности студента, его психических и физиологических особенностей.

5. Размышляя о сложившейся в вузах ситуации, авторы предлагают усилить теоретический компонент образования, раскрывающий перед студентами ценности физической развития и здорового образа жизни. Таким образом, усиление мотивационного компонента рассматривается в качестве основного решения ситуации.

В заключении отметим, что проведенный нами анализ научных публикаций позволяет не только увидеть, но и понять причины падения авторитета физической культуры в вузе. Его подъем связан, по нашему мнению, не только с усилением мотивационного компонента, но и решения ряда важных объективных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А.А., Скляр С.В. Исследование отношения студентов к ценностям ФК /Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.
2. Келбинская А.А., Шевцова А.Е. Физическая культура в образовательной системе студентов технического вуза /Символ науки.- 2016.
3. Ковалев М.А., Егерь Д.В. Роль физической культуры при подготовке специалистов в техническом вузе. /Современные проблемы науки и образования, т.1.- 2018.
4. Колокольцев М.М., Бархатова Л.В. Отношение студенток вуза к ценностям физической культуры и их физическая подготовленность на разных курсах обучения /Современные проблемы науки и образования. – 2016. - №1.
5. Руденко Г.В. Оценка сформированности физической культуры студентов горного университета по их отношению к ценностям физической культуры. /Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011.

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА ПРИ

ФОРМИРОВАНИИ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНД ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Киселёв Ю.В.

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

Развитие велосипедного спорта как неотъемлемой части образа жизни человека, шагающего вместе со своим временем, имеет длинную историю.

К велосипеду относились сразу же, по мере его появления в быту, и как к транспортному средству, помогающему сокращать время для преодоления расстояния чисто в утилитарных целях или для приятных прогулок, и как к спортивному снаряду, позволявшему выявлять победителей в спортивных состязаниях, и как к вполне серьёзному механизму, играющему роль даже в охране коронованных особ; как это имело место в российской истории, когда в начале XX века автомобили «Делонэ-Белльвилль» вдовствующей императрицы Марии Фёдоровны Романовой (жены Александра III) во время её поездок по трассе сопровождали специальные агенты на велосипедах [3].

По мере роста популярности велосипедного спорта во многих странах мира стала возрастать и престижность побед в этих состязаниях, вслед за чем стали возникать государственные программы по развитию этого олимпийского вида спорта.

Ключевое направление развития велосипедного спорта на ближайшие годы по программе, принятой Федерацией велосипедного спорта России (ФВСР) – это развитие системы спортивных школ и клубов, обеспечение подготовки ближнего резерва сборных команд России по велоспорту на базе региональных и межрегиональных центров.

Исходя из этих фундаментальных посылов, а также от потребностей, продиктованных самой жизнью, в 2014 году в Иркутской области на базе Областного государственного казённого учреждения Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец» (ОГКУ СШОР «Олимпиец»), где в отделении велосипедного спорта занимаются 180 спортсменов, на базе филиала ДЮСШ, расположенного в г. Усолье-Сибирское, было принято решение о создании команды велосипедистов - шоссейников, формирующейся и финансирующейся по иным (по отношению к традиционным) механизмам, в том числе в вопросах финансирования с применением государственно-частного партнёрства.

Созданную команду было решено назвать «Байкал – Дальний Восток» («Байкал ДВ»), исходя из тех соображений, что в её состав будут включаться молодые велогонщики из территорий, прилегающих к озеру Байкал и Дальнего Востока.

Реальных примеров успешного построения механизмов создания любительских команд по велоспорту на шоссе при помощи государственно-частного партнёрства найти на просторах России на сегодняшний день практически не удаётся.

Обзор научной и публицистической литературы показал, что проблема создания команд на той или иной основе, как правило, сводится к формированию и жизнеспособности профессиональных велосипедных команд, но и здесь всё далеко не просто.

Понятно, что, в первую очередь, внимание было обращено на имеющийся в этой части опыт российского велоспорта, и здесь, конечно же, обращают на себя информационные блоки, касающиеся профессиональных команд «Катюша», «Газпром Русвело» и «Тиньков».

Каким образом сформировать любительские команды велогонщиков – шоссейников в современных реалиях России, которые стали бы стабильной основой для выращивания спортивных талантов, способных системно подпитывать профессиональные команды – этот вопрос совсем не праздный и требующий своего скорейшего разрешения.

Понятно, что первая проблема, встающая перед инициатором создания, будь то любительской или профессиональной команды велогонщиков – шоссейников, - это финансирование данного проекта.

Здесь необходимо оговориться, что хоть первой проблемой и названа проблема финансирования, но перед появлением таковой проблемы, конечно же, требуется инициатор создания, т.е. конкретное физическое лицо – мотор проекта, обладающее безграничной любовью именно к велоспорту, организационными способностями и, желательно, финансовыми возможностями.

Таковыми инициаторами в своё время в Иркутской области были Леонид Афанасьевич Ощерин, придавший велоспорту на шоссе в регионе стремительный взлёт по популярности и достижениям, Вячеслав Матвеевич Киселёв, зародивший велоспорт в городе Усолье Сибирском, ныне здравствующий Владимир Юрьевич Бурмистров, вдохнувший жизнь в велоспорт в г. Шелехов.

Причём, в случае с любительской командой задача финансирования становится в некотором смысле даже более сложной, чем в случае с профессиональной командой, т.к. её то можно рассматривать как коммерческий проект (в отличие от любительской команды), который в случае успешной реализации может принести и прибыль, как, например, зарабатывает многодневная гонка «Тур де Франс» свыше 100 миллионов евро в год.

Любительская команда изначально на это не рассчитана, т.к. она в силу возраста спортсменов, в силу целого ряда государственных задач, которые ей необходимо решать, находясь, пусть даже и частично, на бюджетном финансировании (популяризация олимпийского вида спорта, здорового образа жизни, вовлечения широкого круга населения в велосипедный спорт и т.п.), не

нацелена на финансовое самообеспечение, но без них, без таких команд, являющихся необходимой средой для выявления спортивных самородков – вот ведь парадокс! - невозможно вырастить те таланты, которые станут покорителями Олимпиад и других престижнейших спортивных вершин, создающих имидж успешной нации, что практически невозможно без профессионального спорта, а, соответственно, без профессиональных велосипедных команд велогонщиков-шоссейников.

Задачами Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [1] являются развитие материально-технической базы для подготовки спортсменов, условий для формирования, подготовки и сохранения спортивного резерва, развитие спортивной инфраструктуры в условиях различных природно-климатических зон, таких как Сибирь и Дальний Восток.

Вместе с тем, в целях обеспечения качественной подготовки спортсменов, организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут осуществлять её совместно (Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены Министром спорта 12.05.2014 г.) [2].

Сложное становление команды «Байкал ДВ» по этому механизму на протяжении четырёх последних лет выявило ряд проблем в нормативно-правовом регулировании, в финансовых и организационных вопросах, в медико-биологическом сопровождении процесса выращивания спортсменов высшего мастерства.

Тем не менее, приобретённый опыт показал потенциальную успешность таковых проектов, выявил направления для дальнейшего научного изучения этой проблемы.

Созданный и апробированный механизм государственно-частного партнёрства при организации подготовки велосипедистов-шоссейников на территории Иркутской области показал возможность усовершенствовать условия для серьёзного повышения эффективности подготовки и участия в официальных соревнованиях лучших спортсменов различных субъектов Российской Федерации по велоспорту путём объединения усилий регионов в единую организацию – велосипедную команду «Байкал ДВ» - при помощи новых межрегиональных механизмов управления спортивной подготовки, основанных на новой технологии, методах и формах тренировочных мероприятий велосипедистов Сибири и Дальнего Востока.

Вместе с тем, по ходу становления команды на рельсы практических проведений учебно-тренировочных сборов, участия в межрегиональных и общероссийских соревнованиях, в попытках привлечь дополнительных спонсоров стало ясно, что необходимо ввести на законодательном уровне возможность спонсорам спортивных команд вполне легально относить некоторый объём затрат, направленных на поддержку спорта (пусть даже ограниченный рамками – скажем, не более 5% от объёма производственных

затрат этого хозяйствующего субъекта), на себестоимость своей хозяйственной деятельности.

Такое мероприятие, будь оно реализовано, позволит не только получить реальную и весьма ощутимую финансовую поддержку спорту, но и позволит стать одним из факторов борьбы с теневой экономикой; а ведь по данным Росфинмониторинга теневая экономика в России — это более 20 трлн. руб. Это больше, чем расходы всего федерального бюджета на 2019 год (18 трлн. руб.), в три раза больше годовой выручки «Газпрома» (6,5 трлн. руб. за 2017 год), более трети всех денежных доходов россиян за 2018 год (57,5 трлн. руб.) [4].

Нормативно-правовое разрешение этих коллизий позволит более успешно внедрять в практику механизмы государственно-частного партнёрства в развитие не только велосипедного спорта, но и любых других его видов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 25.07.2018) "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_174530
Дата обращения 27.02.19г.

2. <Письмо> Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" <http://legalacts.ru/doc/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554> Дата обращения 27.02.19г.

3. Елков И. Байк особого назначения// Российская газета. 2019. Март (№ 48). С. 5.

4. Финансовая разведка оценила в ₽20 трлн. объём теневой экономики в России // РБК <https://www.rbc.ru/economics/22/02/2019/5c6c16d99a79477be70257ee> Дата обращения 15.03.19г.

НАСЛЕДИЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА В РОССИИ

Коткова Л.Ю., Вяхирев Д.А., Микрюкова А.Е.

Россия, г. Набережные Челны, ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»

Актуальность. В 2018 году в России впервые в истории прошел грандиозный праздник под названием Чемпионат мира по футболу. Несколько лет вся Россия упорно готовилась к предстоящему мундиалю. В преддверии этого события, в России было построено 12 стадионов, которые приняли 64 матча чемпионата, а также реконструировано и построено порядка 70 спортивных баз и объектов. В городах-организаторах была обновлена инфраструктура, улучшено сообщение между городами, а также учтены все меры безопасности для того, чтобы на этом мундиале в России, гости и болельщики чувствовали себя комфортно.

По статистическим данным, матчи Чемпионата мира по футболу 2018 в России посетило 3 031 768 человек. При этом свыше 5 миллионов человек посетило фан-зоны Чемпионата в городах-организаторах [2].

Чемпионат мира по футболу 2018 в России оставил глубокое наследие в различных сферах деятельности нашей страны. В связи с этим, актуальным и значимым представляется изучение влияния Чемпионата мира по футболу на социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Цель исследования: Изучить наследие Чемпионата мира по футболу 2018 в России.

Задачи исследования:

1. Выделить основные категории наследия Чемпионата мира по футболу в России.

2. Раскрыть содержание категорий наследия Чемпионата мира по футболу в России.

3. Определить влияние наследия Чемпионата мира по футболу 2018 в России на повышение интереса к футболу в нашей стране.

Согласно определению Джеймса Мангана, наследие – это материальные и нематериальные вещи, передаваемые из поколения в поколение предшественниками.

Проанализировав все категории спортивно-культурного наследия, предложенные Дэвидом Кэшменом, мы выделили четыре основных, на наш взгляд, наиболее значимых: *материально-техническое, экономическое, социальное и наследие спорта (в нашем случае футбола)* [1].

Прошедший Чемпионат мира по футболу 2018 в России в качестве *материально-технического наследия* оставил нам 12 футбольных стадионов международного уровня, которые были построены в 11 городах-организаторах чемпионата мира по футболу: “Волгоград-Арена”, “Екатеринбург Арена”, “Калининград”, “Казань Арена”, “Лужники” (г. Москва), “Мордовия Арена”, “Нижний Новгород”, “Ростов-Арена”, “Самара Арена”, Стадион “Открытие Арена” (г. Москва), “Санкт-Петербург”, Стадион “Фишт” (г. Сочи).

Экономическое наследие, предполагает все те изменения, которые внесли вклад в развитие экономики страны.

На проведение Чемпионата мира по футболу 2018 было выделено 760 миллиардов рублей. 925 миллиардов рублей составил доход России по итогу прошедшего мундиала. Помимо этого, можно отметить, что для организации и проведения Чемпионата мира по футболу было выделено более 250 тысяч рабочих мест.

Стадионы Чемпионата мира по футболу 2018 в России по распоряжению Министерства спорта от 24 июля 2018 года №1520-р, планируется использовать для проведения матчей Профессиональной футбольной лиги, Футбольной национальной лиги, Российской Премьер-лиги, международных футбольных матчей и других культурно-спортивных мероприятий.

Для того чтобы раскрыть *социальное наследие*, нами был проведен анализ статистических данных посещения матчей в Российской Премьер-лиге и в Футбольной национальной лиге (Табл. 1) и социологический опрос (Табл.2-5).

Таблица 1

Статистика посещаемости матчей Российской Премьер Лиги и Футбольной национальной лиги в период с 2016 по 2018 год

Российская Премьер-лига и Футбольная национальная лига			
Команды	Средняя посещаемость в сезоне 2016-2017 (кол. человек)	Средняя посещаемость в сезоне 2017-2018 (кол. человек)	Средняя посещаемость в сезоне 2018-2019 (кол. человек)
“Зенит”- Санкт-Петербург	18 620	43 963	51 357
“Спартак” - Москва	32 760	30 189	34 226
“Ростов” - Ростов-на-дону	10 555	12 730	30 218
“Ротор” Волгоград	2 447	3 620	28 643
“Мордовия” - Саранск	2 396	3 227	24 249
“Нижний Новгород”	953	4 970	24 030
“Крылья Советов”	6 989	7 943	24 161
“Урал”	5 319	8 115	16 909
“Рубин” - Казань	9 651	9 706	14 214
“Балтика”- Калининград	3 446	7 977	9 110
“ФК Сочи” - Сочи	647	671	4 295

Как видно из табл.1, средняя посещаемость футбольных матчей к сезону 2018-19 гг. команд высокого уровня увеличилась в 1,5-3 раза, а команд ниже рангом в 3-10 раз.

С целью выявления интереса населения футболом и прошедшим Чемпионатом мира по футболу нами был проведен социологический опрос, в котором приняло участие 100 человек, из которых 76 человек - студенческая молодежь и 24 человека - взрослое население.

После обработки ответов респондентов, нами были получены следующие результаты, представленные в таблицах 2-5.

Таблица 2

Результаты ответов на вопрос: “Интересуетесь ли вы футболом?”			
	Да	Нет	Воздержались

Студенты	47,2%	38,7%	14,1%
Взрослые	39,9%	48,2%	8,3%

Таблица 3

Результаты ответов на вопрос: “Назовите страну, в которой был проведен Чемпионат мира по футболу 2018”			
	Россия	Другая страна	Не знаю
Студенты	95%	4%	1%
Взрослые	95%	5%	0%

Таблица 4

Результаты ответов на вопрос: “Кто стал победителем Чемпионата мира по футболу 2018?”			
	Франция	Другая страна	Воздержались
Студенты	67,3%	21,6%	11,1%
Взрослые	39,9%	39%	21,1%

Таблица 5

Результаты ответов на вопрос: “Каких успехов добилась Сборная России на Чемпионате мира по футболу в 2018 году?”			
	Ответили верно	Ответили не верно	Не знаю
Студенты	79,6%	20,4%	0%
Взрослые	71,3%	28,7%	0%

Результаты социологического опроса показали, что взрослые интересуются футболом меньше, чем студенты, однако, несмотря на это и взрослые, и студенты в равной степени активно следили за Чемпионатом мира 2018 по футболу в России.

В качестве категории *наследие спорта (футбола)*, нами был рассмотрен такой компонент, как прирост занимающихся в детско-юношеских спортивных школах на отделениях футбола в Республике Татарстан (Таб.6).

Таблица 6

Статистические данные количества занимающихся в детско-юношеских школах и спортивных клубах Республики Татарстан на примере городов Казань и Набережные Челны

ДЮСШ	Количество занимающихся в 2017-2018 году	Количество занимающихся в 2018

	(количество человек)	году (количество человек)
ДЮСШ “Строитель”- г. Набережные Челны	168	209
ДЮСШ “Трудовые резервы” г. Казань	191	234
ДЮСШ “Мотор”- г. Казань	185	231
СК “КАМАЗ”- г.Набережные Челны	196	267

Как видно из таб. 6, Чемпионат мира по футболу способствовал значительному увеличению количества занимающихся в ДЮСШ на отделении футбола.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Нами были выделены основные виды наследия Чемпионата мира по футболу 2018 в России: материально-техническое, экономическое, социальное, наследие футбола.

2. Раскрыты основные виды наследия Чемпионата мира по футболу 2018 в России, проявляющиеся в строительстве новых спортивных объектов, получение материальных благ от проведения Чемпионата мира, появление новых рабочих мест.

3. Наследия Чемпионата мира по футболу 2018 в России способствовали повышению интереса населения к футболу: увеличилось количество людей, посещающих футбольные матчи и количество занимающихся в ДЮСШ на отделениях футбола.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецова, З.М. Наследие Олимпийских Игр [Электронный ресурс]. https://www.kniga.com/books/preview_txt.asp?sku=ebooks347569.
2. Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 в России в цифрах [Электронный ресурс].- URL:<http://www.nielsen.com/ru/ru/World-Cup-2018.html>.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ПОСЛЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ – 2018

Нарышкин П.А., Казанцева Н.В.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский юридический институт (филиал)
Университета прокуратуры Российской Федерации*

Одним из главных событий спортивной истории России был Чемпионат мира по футболу – 2018. Это самый первый Чемпионат мира по футболу, проводимый на территории Российской Федерации. Матчи проводились в 11 городах страны: Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Нижнем Новгороде, Самаре, Екатеринбурге, Волгограде, Ростове-на-Дону, Сочи, Калининграде, Саранске.

Согласно данным, предоставленным информационным агентством «Ведомости», стоимость инфраструктуры Чемпионата мира по футболу – 2018 достигла 480 млрд. руб. По словам председателя оргкомитета «Россия–2018» А. Сорокина, всё построенное к чемпионату будет полезно жителям тех городов, где прошли матчи. Кроме того, он утверждает, что «никто не может упрекнуть их в том, что они создают то, что впоследствии не будет нужно» [1]. Так ли это стало после завершения Чемпионата мира? Попробуем разобраться.

В период проведения главного футбольного мероприятия был большой ажиотаж среди фанатов и туристов, что позволило в какой-то степени окупить расходы. Но в дальнейшем остаётся масса затрагивающих душу неблагоприятных предчувствий. Ведь известны примеры, когда после проведения подобных спортивных мероприятий спортивные объекты становились нерентабельными, поскольку бремя содержания таких объектов весьма невыгодно. Так, в 2014 г. мундиаль принимала Бразилия. При подготовке к Чемпионату мира 2014 Бразилия израсходовала около 3 млрд. долл. США на строительство новых стадионов и реконструкцию имеющихся. Но увы, при строительстве был оставлен без внимания тот фактор, что некоторые арены находятся вдали от мест базирования популярных бразильских футбольных клубов. В свою очередь это привело к колоссальным трудностям, связанным с заполняемостью трибун, а также большими финансовыми потерями. По этому поводу министр спорта Бразилии А. Ребело констатировал, что инвестиции на стадионы потрачены были не самым лучшим образом [2].

Однако есть и положительный пример – Сочи. Сочи явил собой пример наиболее удачного использования объектов инфраструктуры, оставшихся после проведения Олимпийских игр, в частности, горный кластер.

Горнолыжный комплекс «Розы Хутор», инвестируемый группой «Интеррос», на данный момент превратился в горный курорт, действующий на протяжении всего года. В зимние месяцы он привлекает десятки и даже сотни тысяч любителей горных лыж.

Проблема дальнейшей эксплуатации объектов Чемпионата мира по футболу – 2018 одна из ведущих проблем, занимающих умы как политических и общественных деятелей, так и обывателей, возможно, даже и далёких от футбола. Всех интересует вопрос о том, как в дальнейшем не допустить простоя сооружений и как нести бремя содержания данных объектов без сильного ущерба для регионального бюджета? Во время подготовки к Чемпионату мира – 2018 в российском обществе постоянно возникали вопросы

относительно рентабельности данного проекта. Однако на подобные вопросы есть конкретный ответ – инвестиции и комплексное региональное развитие. По мнению А. И. Воробьева и С. В. Алтухова, «благодаря им страна создает необходимые рабочие места, инфраструктуру, способствует привлечению молодежи к занятию спортом – тренировочные базы и стадионы после проведения чемпионата останутся на месте» [3].

В ходе проведенной консультации с заместителем Министра спорта Иркутской области П. А. Богатырёвым нам удалось выяснить, что объекты инфраструктуры, которые останутся после завершения Чемпионата мира по футболу, можно пустить в эксплуатацию по таким направлениям, как организация проведения спортивных мероприятий городского и регионального значения, а также проведение культурно-досуговых мероприятий, в частности концертов или шоу.

В связи с этим, предлагаем концепцию под названием «Открытое окно в спорт!». Суть концепции сводится к привлечению большого числа людей, включая людей с ограниченными физическими возможностями, занятых различными видами спорта. При этом за возможность заниматься спортом предлагаем установить разумную тарифную оплату за разовое и месячное посещение спортивных объектов, а также за возможность получать услуги тренеров. Для некоторых стадионов есть замечательная возможность использовать площадь, занятую газоном в летний период, в качестве ледового катка. Эксплуатация данных объектов подобным образом обеспечит круглогодичное их использование и покроет многие статьи расходов.

Чтобы избежать пустующих арен, как это происходит сейчас в Бразилии, Южно-Африканской Республике и некоторых других государствах, следует предпринять такие меры в сфере построения общей концепции управления элементами футбольной инфраструктуры наследия Чемпионата мира по футболу – 2018, как:

- учёт местных факторов, оказывающих непосредственное воздействие на финансовые перспективы будущей работы стадионов (развитие туризма в регионе, спортивные традиции населения и др.);

- учёт возможности сокращения количества мест на стадионе;

- создать команду по маркетингу, а также эвент-менеджменту, способную обеспечить долгосрочное и заблаговременное планирование календаря культурно-массовых мероприятий стадиона и всесезонного использования спортивного комплекса;

- аренда помещений (помещения под трибунами в некоторых стадионах).

В завершение отметим следующие векторы возможного использования спортивных объектов Чемпионата мира по футболу – 2018:

- спортивный вектор: использование стадионов по прямому назначению в качестве арен для проведения футбольных матчей;

- культурно-досугово-развлекательный вектор: проведение концертов, шоу, выставок, форумов, конференций, съездов; организация городских,

региональных праздников, а также общественных и корпоративных мероприятий;

- коммерческий вектор: аренда территорий и помещений стадиона;
- комбо-вектор: комплексное, совмещённое использование трёх выше названных направлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Информационный портал газеты «Ведомости» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/business/news/2018/01/17/748073-podgotovku-k-chm-2018> (дата обращения: 13.03.2019).
2. Рамазанов Ш. М. Управление элементами футбольной инфраструктуры после Чемпионата мира 2018: зарубежный опыт и российские перспективы // Управление. № 2(20). 2018. С. 32-38.
3. Воробьев А. И., Алтухов С. В. Три Σ спортивного менеджмента. Как не заблудиться в лабиринтах профессии. М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова. 2016. 228 с.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА 2016-2018 ГОД

Резник И.Ю., Кugno Э.Э., Ус А.В.

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

Подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд в Иркутской области традиционно уделяется большое внимание. Талантливые тренеры успешно отбирают среди молодежи и ежегодно выводят на самые высокие спортивные результаты способных спортсменов. Начиная с летних Олимпийских игр в Хельсинки (1952 год) представители из Приангарья всегда включались в составы сборных команд страны для участия в самых престижных спортивных соревнованиях – Олимпийских играх.

Иркутские спортсмены принимали участие в олимпийских состязаниях по легкой атлетике, пулевой стрельбе, борьбе классической, волейболу, конькобежному спорту, санному спорту, лыжным гонкам, боксу, тхэквондо, тяжелой атлетике, бобслею, велоспорту, художественной гимнастике, плаванию, спортивной борьбе и дзюдо. Представительство иркутян в олимпийских сборных командах составляло до 7 человек. Спортсмены Иркутской области завоевывали золотые медали Олимпийских игр в классической борьбе, боксе, легкой атлетике, волейболе, санном спорте и бобслее.

В настоящее время в составы сборных команд России включены 297 представителей от Иркутской области.

В Перечень базовых олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах Российской Федерации для подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации для Иркутской области утверждены следующие базовые виды спорта: зимние олимпийские виды спорта – бобслей, конькобежный спорт, санный спорт; летние олимпийские виды спорта – бокс, велоспорт, дзюдо, спортивная борьба, стрельба из лука, легкая атлетика, прыжки на батуте, пулевая стрельба, тяжелая атлетика, тхэквондо, художественная гимнастика, футбол; неолимпийские виды спорта – спортивная аэробика, пауэрлифтинг, самбо; сурдлимпийские виды спорта - спорт глухих.

Численность населения Иркутской области составляет 2 млн. 400 тысяч человек, из них по статистическим данным на 1 января 2019 года в разной степени интенсивности и регулярности занимаются физической культурой и спортом – 653802 человека (29,2% населения), причем ежегодное, перманентное увеличение населения, стремящегося к здоровому образу жизни с использованием занятий физической культурой и спортом, прирастает на 35-55 тысяч человек.

На сегодня на территории Иркутской области работают 72 организации, осуществляющих спортивную подготовку - 51952 человека, по 53 видам спорта. В последние два года увеличение занимающихся увеличилось на 2,5 тысячи человек.

Тренировочный процесс с занимающимися спортом в физкультурно-спортивных учреждениях организован на 725 спортивных сооружениях, включая: 29 стадионов, 173 плоскостных спортивных сооружения, 358 спортивных залов, 30 легкоатлетических манежей, 20 плавательных бассейнов, 9 крытых спортивных объектов с искусственным льдом, 22 лыжных базы, 2 лыжных стадиона, 3 тира, 77 других спортивных сооружений.

По состоянию на 1 января 2019 года общая численность лиц, занимающихся на этапах спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки составила 21294 человека. Численность лиц, занимающихся на этапах спортивной подготовки составляет: 13193 спортсмена - на этапе начальной подготовки, 7127 спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 793 спортсмена – на этапе совершенствования спортивного мастерства и 181 спортсмен – на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевым вопросом для любой отрасли является ее кадровое обеспечение. В Иркутской области в 2018 году число тренеров с высшим профессиональным образованием в области физической культуры и спорта составило 63,5% штатной численности. Число тренеров, имеющих среднее профессиональное образование – 33%. 3,5% штатных тренеров не имеют профессионального физкультурного образования. При этом наблюдается

тенденция к увеличению количества тренеров, имеющих профильное высшее образование. На примере Иркутского филиала РГУФКСМиТ в 2016 трудоустроены по специальности 71 %, в 2017 трудоустроены по специальности 75 %, в 2018 трудоустроены по специальности 84 %

Одной из важных проблем отрасли является старение кадров. Тренеры в возрасте до 30 лет составляют – 20,9 %, с 31 до 45 лет – 32,7%, с 46 до 60 лет – 31,6 %, свыше 60 лет – 14,6 %. С целью привлечения молодых кадров назрела необходимость разработать комплекс мер, направленных на закрепление выпускников спортивных ВУЗов в отрасли.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва и переход физкультурно-спортивных организаций на программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки в Иркутской области начались с 2015 года.

За это время внесены изменения в региональное законодательство в сфере физической культуры и спорта в части наделения полномочиями органов государственной власти в области физической культуры и спорта по участию в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, методическому обеспечению организаций, осуществляющих спортивную подготовку, координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Иркутской области и участию спортивных сборных команд Иркутской области в межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях и созданию условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта в Иркутской области и внедрения достигнутых результатов в практику.

В рамках Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта Иркутской области до 2023 года» действует подпрограмма «Подготовка и формирование спортивного резерва на 2014-2020», мероприятиями которой предусмотрено обеспечение питанием и проживанием на тренировочных мероприятиях наиболее перспективных спортсменов по базовым видам спорта.

В Иркутской области принята «дорожная карта» для организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по базовым видам спорта (распоряжение Правительства Иркутской области от 16 января 2018 года N 5-рп «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») по доведению уровня финансирования услуг по спортивной подготовке по базовым видам спорта к 2025 году в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки»). Финансирование отрасли за последние 3 года в среднем ежегодно увеличивается на 12,1 %.

Выстраиваемая система подготовки спортивного резерва в Иркутской области основывается в первую очередь на положениях Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд

Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999. Статьей 16.1 ФЗ-329 от закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации предписываются задачи по развитию вида спорта в целом региональным спортивным федерациям. По состоянию на 1 января 2019 года министерством спорта Иркутской области аккредитовано 80 региональных федераций по различным видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, 31 из которых являются Олимпийскими. Следует отметить, что, начиная с 2010 года количество аккредитуемых региональных федераций неизменно растет, ежегодное увеличение составляет 5-7 вновь аккредитуемых организаций. За период с 2010 по 2019 год количество спортивных федераций в Иркутской области увеличилось вдвое: с 40 до 80. Из вновь аккредитованных федераций только 5 представляют Олимпийские виды. Данная тенденция увеличения неолимпийских видов спорта имеет две стороны медали: с одной стороны – увеличивается количество спортсменов, с другой стороны – это формирует отток занимающихся и ресурсов из олимпийских видов спорта.

В соответствии с требованиями приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999, на основании распоряжения Правительства Иркутской области от 3 марта 2014 г. №132-рп создано областное государственное бюджетное учреждение «Центр спортивной подготовки сборных команд Иркутской области» (далее – ЦСП), целью которого является организация обеспечения спортивной подготовки для спортивных сборных команд Иркутской области по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Повышение требований к качеству подготовки спортивного резерва диктует необходимость изменения процессов подготовки специалистов для отрасли. В Иркутской области есть достаточное количество образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, участвующих в решении данной проблемы. За полтора года более 1000 специалистов прошли повышение квалификации и профессиональную переподготовку по направлениям работы министерства спорта Иркутской области.

На сегодняшний день в сфере физической культуры и спорта - 35 учреждений, реализующих программы спортивной подготовки: 13 спортивных школ олимпийского резерва, одно училище олимпийского резерва, 20 спортивных школ один центр спортивной подготовки и один центр развития физической культуры и спорта.

В Иркутской области существует целый ряд организаций иной ведомственной принадлежности (ООО СОЦ «Иркут-Зенит») и частных школ, клубов, центров, вносящих значительный вклад в развитие спортивного резерва области. Требуется включение таких организаций в общую систему подготовки спортивного резерва и разработка механизмов поддержки таких организаций.

Особой проработки требует вопрос системы отбора спортивно одаренных

детей в спортивные школы. Разработка и совместное проведение школьных и соревнований, способствующих выявлению одаренных детей.

Кроме того, большая удаленность отдельных городов и районов Иркутской области диктует необходимость открытия спортивного интерната для обеспечения полноценной самореализации спортивно одаренных детей.

В регионе остро ощущается необходимость развития системы медико-биологического обеспечения спортсменов, включающего в себя медицинские вмешательства, систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными и медицинскими изделиями, фармакологическими препаратами и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины с учетом увеличения количества спортсменов, проходящих спортивную подготовку по федеральным стандартам, и увеличения количества членов сборных команд региона и растущих требований к организации и качеству медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

Систему спортивного отбора детей планируется выстраивать с опорой на общеобразовательные школы, где педагоги выявляют спортивно-одаренных детей для участия в спартакиадах среди школ, ориентируют их в спортивные школы, детско-юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва для прохождения программ спортивной подготовки. Спартакиады проводятся совместно министерством спорта и министерством образования Иркутской области для выявления спортивно одаренных детей. Основными организациями по подготовке спортивного резерва являются муниципальные и региональные спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, муниципальные детско-юношеские школы. Спортивно-одаренные дети, ориентированные в профессии, связанные со спортом имеют возможность поступить на обучение в средние профессиональные образовательные организации – училища олимпийского резерва и там продолжить тренироваться по программам спортивной подготовки. Вершиной пирамиды системы подготовки спортивного резерва является региональный центр спортивной подготовки, который занимается обеспечением подготовки спортивных сборных команд, координирует деятельность физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Иркутской области.

Следовательно, в Иркутской области сформировалась система подготовки спортивного резерва, но она требует донастройки, развития и совершенствования.

Направление 5

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Большедворская А.Н., Зыбайло Н.А

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

В 1882 году в Японии Дзигаро Кано основал такой вид боевых искусств как дзюдо. Сейчас дзюдо занимаются во всех странах мира. При занятиях дзюдо оказывается не только комплексное воздействие на организм занимающихся, но и воспитывается личность дзюдоистов. Занимаясь данным видом единоборств можно преодолевать свои слабости и недостатки, познавать возможности своего организма и изменять себя в лучшую сторону.

Система подготовки дзюдоистов, которая присутствует сейчас, формировалась на протяжении длительного развития дзюдо, как теоретически, так и в практической деятельности. В теоретическом разделе подготовки дзюдоистов определяются закономерности, по которым происходит организация систем знаний и управлений физическим и личностным развитием дзюдоистов. Регламентация взаимодействий средств и методов спортивной подготовки, которые используются в процессе становления спортивного мастерства юных борцов, описывается в методическом отделе.

Значительное влияние на уровень физической подготовленности спортсменов- дзюдоистов оказывают такие физические качества как, скоростные способности, силовые способности, координационные способности, выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость. Телосложение не играет важной роли, так как в дзюдо есть различные весовые категории, которые указываются в правилах дзюдо, утвержденных Министерством спорта РФ от 1 июня 2017 года №480.

Уровень технико-тактического мастерства определяется степенью владения навыками ведения спортивной борьбы, а здесь ключевую роль играет скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов. За счет средств борьбы (разнообразные тренировочные занятия в процессе технико-тактической подготовки) происходит повышение уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности. При использовании только этих средств подготовки невозможно целенаправленно развивать качества, позволяющие дзюдоисту быстрее осваивать новые технические действия. В таком случае, у спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых способностей при совершенствовании технико-тактического мастерства, если не применять углубленные тренировки скоростно-силового характера.

Таким образом, объединив упражнения общей и специальной скоростно-силовой подготовки проводимых по методу круговой тренировки, мы можем добиться роста не только уровня скоростно-силовых способностей, но и повышения технико-тактического мастерства.

Гипотеза исследования состоит в том, что разработанная методика, основанная на рациональном соотношении скоростно-силовых упражнений

общей и специальной направленности, организованных методом круговой тренировки, позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей.

Исследовательская работа проводилась на базе МКУ СОЦ г. Усть-Кута с 10.01.2019 по 28.03.2019 года. В эксперименте приняло участие 10 дзюдоистов в возрасте 13-14 лет.

Чтобы реализовать цель исследования была разработана методика. Суть методики состояла в том, что в определенном мезоцикле конкретного этапа в основной части будет проводиться круговая тренировка, исходя из целей и задач мезоцикла, направленная на развитие скоростно-силовых качеств.

Круговая тренировка – это методическая форма проведения занятий, включающая в себя разнообразные физические упражнения. (холодов) К основным видам относятся:

✓ Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения;

✓ Круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженным интервалом отдыха;

✓ Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха.

Методический вариант круговой тренировки, из представленных выше, был подобран с учетом развиваемого физического качества в соответствии с задачами тренировочного занятия. В состав круговой тренировки, применяемой в базовом мезоцикле обще-подготовительного этапа были включены скоростно-силовые упражнения, акцентирующие внимание на общую физическую подготовку. В состав круговой тренировки контрольного-подготовительного мезоцикла на специальноподготовительном этапе скоростно-силовые упражнения были подобраны таким образом, чтоб оказывать воздействие в раной степени на общую и специально физическую подготовленность. В контрольно-подготовительном мезоцикле соревновательного периода в круговую тренировку были включены скоростно-силовые упражнения, акцентирующие внимание на специальную физическую подготовленность.

В начале и в конце эксперимента мы провели контрольное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей. Для выявления эффективности, применяемой методики были подобраны тестовые упражнения. Рассмотрим результаты тестирования после проведения эксперимента по каждому тесту отдельно.

По тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (раз)» средний результат после эксперимента составил 24,1 раз, что на 3 раза больше, чем средний результат до начала эксперимента (21,1 раз). Следовательно, можно утверждать о положительной динамике результата, что можно увидеть из диаграммы ниже (рис.1).

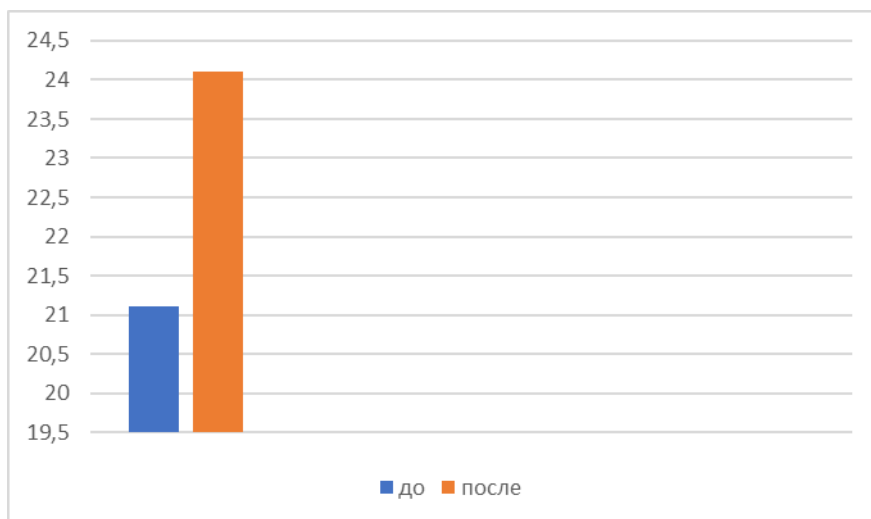


Рис.1. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (раз)» до и после эксперимента

Проанализировав данные по тесту «прыжок в длину с места (см)» средний результат после эксперимента составил 201,6 см, что на 8,4 см больше, чем до начала эксперимента (193,2 см), что свидетельствует о улучшении средних показателей в группе тестируемых (рис.2).

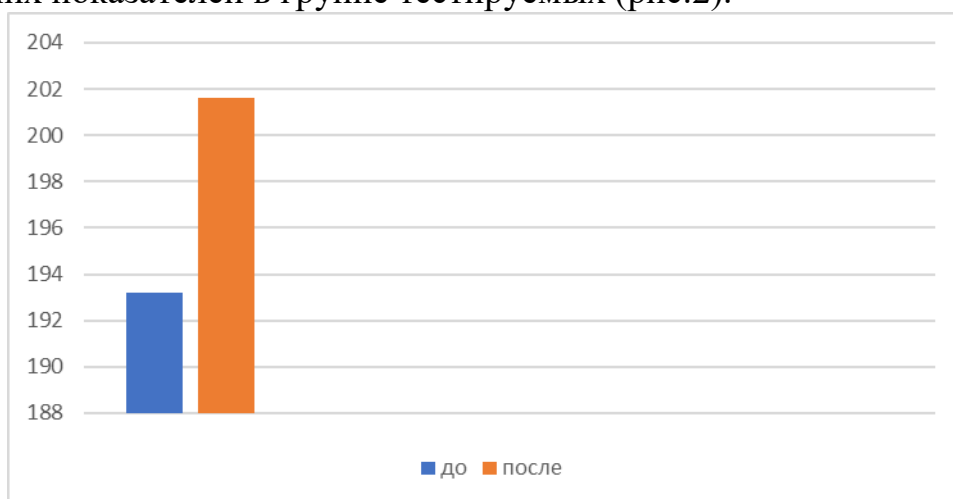


Рис.2. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Прыжок в длину с места (см)» до и после эксперимента

Изучив, полученные данные по тесту «Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)», средний результат группы после эксперимента составил 7,5 м, что больше среднего результата до эксперимента на 1,44 м (6,06 м), эти данные говорят о положительной динамике прироста показателей, что можно увидеть из диаграммы, представленной ниже (рис.3).

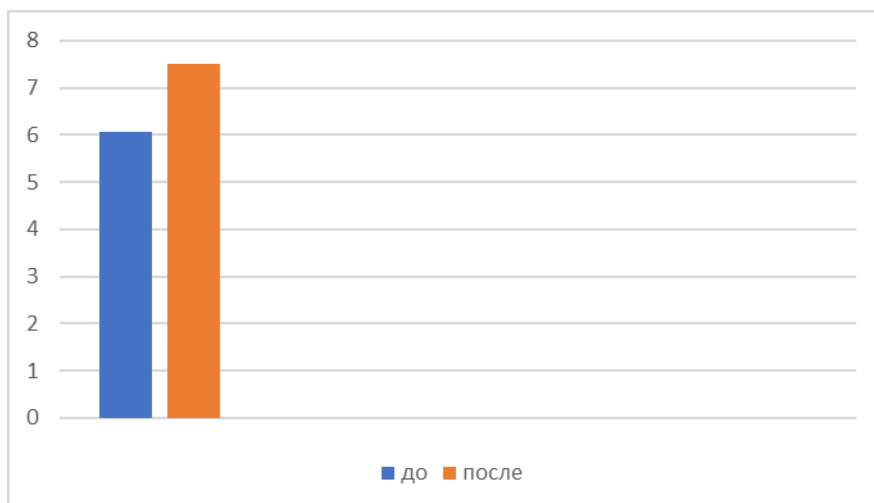


Рис.3. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)» до и после эксперимента

Проведя анализ результатов по тесту «10 бросков манекена через спину (сек.)», мы можем наблюдать, что средний результат составил 26,5 сек, что на 4,3 сек. быстрее, чем средний результат до эксперимента (30,8 сек). Следовательно, мы можем говорить о положительной динамике прироста показателей, что можно увидеть из диаграммы ниже (рис.4).

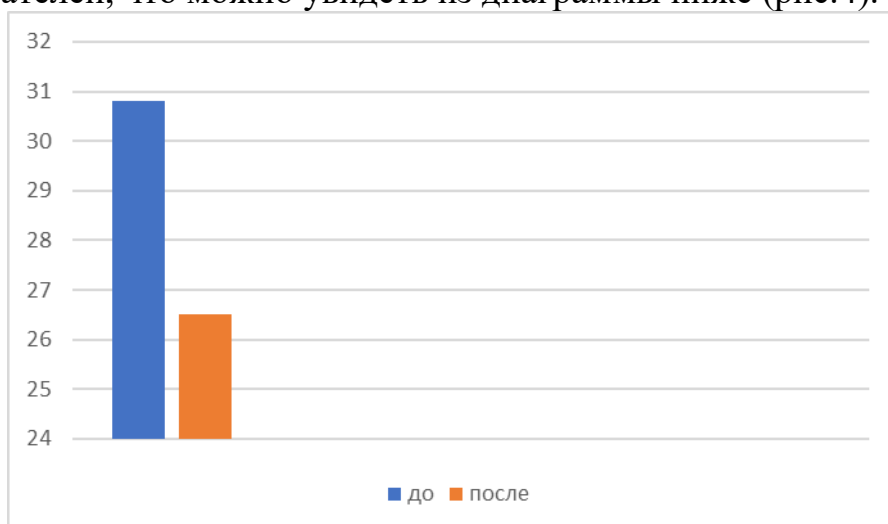


Рис.5. Сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «10 бросков манекена через спину (сек.)» до и после эксперимента

Проанализировав результаты по тесту «Подтягивание на перекладине за 20 секунд», наблюдается средний результат после проведения эксперимента 12,6 раз, что на 3,2 раза больше, чем на начало эксперимента (9,4 раз). Исходя из этого, мы можем говорить, о положительной динамике прироста показателей, что можно наглядно увидеть из диаграммы ниже (рис.5).

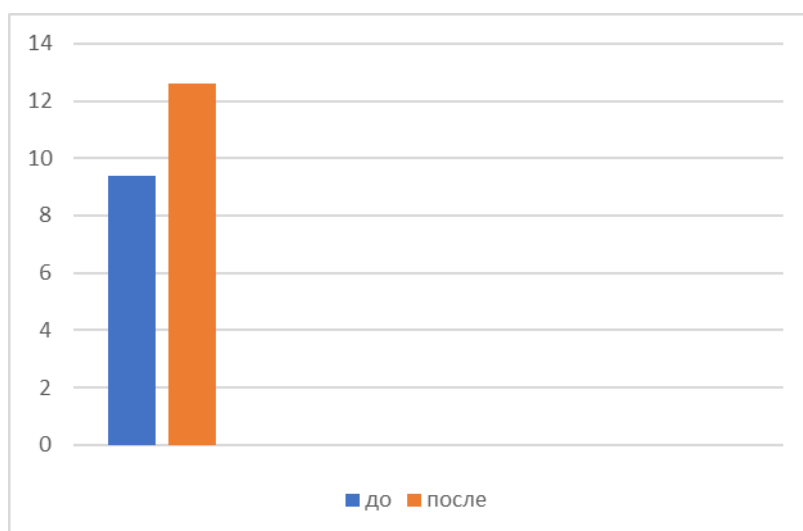


Рис.5. сравнительная диаграмма средних результатов по тесту «Подтягивание на перекладине за 20 секунд (раз)» до и после эксперимента

Проведя статическую обработку данных педагогического тестирования до и после эксперимента, мы можем утверждать, что достоверность прироста результата по критерию Стьюдента наблюдается по всем пяти тестовым упражнениям (сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд; прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м); 10 бросков манекена через спину (сек); подтягивания на перекладине за 20 секунд). Таким образом, мы подтвердили сформулированную нами гипотезу (табл.1)

Таблица 1

Статистическая обработка данных тестирования после проведенного педагогического эксперимента

Контрольный норматив	Х _{ср} ±σ		расч	t _{кр} ит
	До эксперимента	После эксперимента		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	21,1±2,6	24,1±2,77	3,67	2,7765
Прыжок в длину с места (см)	193,2±12,9	201,6±12,11	5,39	2,7765
Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	6,06±0,34	7,5±0,85	5,76	2,7765
10 бросков манекена через спину (сек)	30,8±1,93	26,5±3,37	6,44	2,7765
Подтягивания на перекладине за 20 секунд	9,4±0,97	12,6±1,58	5,78	2,7765

По всем результатам тестовых упражнений мы можем наблюдать достоверный прирост результатов по критерию Стьюдента для связанных

выборки после проведенного эксперимента, так как $t_{расч} > t_{крит}$. Таким образом, мы можем сделать вывод, что разработанная методика по развитию скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13 – 14-ти лет на тренировочном этапе является эффективной и её можно использовать в тренировочном процессе на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо / Утв. Приказом Министерства спорта РФ №231 от 19.09.2012 /– Изд-во стандартов. - М. 2016 – 27 с.
2. 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.
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)

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ СПОРТИВНЫХ ЗАДАТКОВ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Зайцева А.О., Шмыгин А.П.

*Россия, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет, г. Иркутск,
Восточно-Сибирский институт МВД России*

Актуальность. Современный спорт высших достижений требует от спортсмена высочайшего уровня развития специальной физической подготовки. Задача тренера заключается в воспитании физических способностей, которые являются специфической предпосылкой достижений в спортивной карьере. Успешность спортсмена в основном складывается из трех аспектов: природного таланта, который обусловлен генетически, двигательных способностей, и его психического потенциала. Наиболее актуальной проблемой является наличие потребности в практике подготовки тренерского состава, готовых к целенаправленному поиску эффективных средств, методов и современных технологий на основе новейших научных исследований. Одним из таких направлений является спортивная генетика. Современные достижения спортивной генетики позволяют проводить поиск возможностей для повышения эффективности спортивной подготовки. Но, к сожалению, не у всех есть желание и время вникать в процесс работы наших генов. В настоящее время генетические лаборатории с большим трудом привлекают спортсменов и их тренеров для определения генетической предрасположенности к физической нагрузке и рискам возникновения заболеваний. Анализ проведенных

исследований показал, что у 90% населения России невостребованные знания о генетике [8].

С углублением генетических знаний определение гена как единицы наследственной информации, содержащейся на хромосоме и кодирующей белок, становится не всегда корректным и трансформируется до различных вариаций, в частности такой как: ген – это объединение геномных последовательностей, кодирующих сцепленный набор потенциально перекрывающихся функциональных продуктов [2]. Только для понимания этого термина тренер должен представлять процессы экспрессии гена, редупликации ДНК, реализации информации при биосинтезе белка. Возможности молекулярной генетики спорта способны оказать существенный вклад в области спорта для оценки эффективности и коррекции индивидуальных тренировочных программ.

Состояние проблемы. На основании данных о генетических маркерах физических способностях человека, строится совершенно новая система медико-биологического обеспечения. Спортивная генетика позволяет выявить индивидуальные особенности организма спортсмена, на основании которых можно грамотно подобрать тренировочную программу и разработать индивидуальный подход к восстановлению формы спортсмена после соревнований и в период усиленных тренировок. Благодаря изучению генов метаболизма и энергетического обмена можно корректировать тренировочный процесс. Анализ работы этих генов позволяет прогнозировать скорость переключения с аэробного на анаэробный метаболизм, особенности расщепления жиров и углеводов. На основании этих данных также можно строить индивидуальные схемы спортивного питания для лучшего усвоения компонентов.

За все функции организма отвечают около 22 тысяч генов, которые кодируют более 100 тысяч белковых продуктов, на расшифровку генома человека ушло около 10 лет трудоемкой работы более 100 исследователей. Сейчас эту работу может выполнить одна лаборатория. Пройти генетическое тестирование уже возможно в каждом городе нашей страны. И.И. Ахметов считает, что очень многие способные атлеты ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей из-за применения к ним стандартной системы подготовки. Кроме этого в связи с возрастающей конкуренцией повышается число специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, его хронических заболеваний, а также патологий сердца, которые нередко становятся причиной длительных перерывов в тренировках, но и заставляют спортсменов преждевременно закончить занятия спортом [3]. Между тем многочисленные исследования [4] свидетельствуют о том, что гены по-разному реагируют на одинаковые внешние неблагоприятные воздействия: у одних развиваются патологические процессы в организме, у других – нет. Установлено, что данные различия связаны не только с влиянием среды (питание, двигательные способности, фармакологическая поддержка и др.), но и генотипа.

Последние данные, полученные в ходе молекулярно-генетических исследований дают нам представление о комплексе генетических маркерах, которых ассоциируются с физическими способностями [7]. Для того чтобы определить физические способности спортсмена необходимо провести анализ индивидуальных генов и их аллелей, отвечающих за скоростно-силовые качества и способность выполнять работу на выносливость. Для того чтобы определить генотип спортсмена необходимо провести анализ по комплексу генов. Генов, контролирующих физическое развитие человека огромное множество. На сегодняшний день спортивно-генетическая панель включает в себя порядка 73 полиморфизма, тесно связанных с проявлением спортивных задатков. Чаще всего проводят исследования генов ACE (ангиотензин-превращающий фермент), ACTN3 (а-актинин), UCP (разобобщающий белок) PRARG (гамма-рецептор, активируемый пролифераторами пероксисом) PPARA (рецептор, активируемый пролифераторами пероксисом альфа), HIF-1A (фактор, индуцируемый гипоксией 1-альфа), полиморфизм которых несут информацию о физических качествах спортсмена. Как работает генетический анализ можно разобрать на примере с вариациями аллелей генов ACE, ACTN3, PPARA [3, 5, 6].

Необходимо отметить, что формирование генов зависит от многих факторов, например, от окружающей среды, наследственной информации. Так феномен Кенийских бегунов, которые признаются лучшими стайерами во всем мире, заключается в низкой наследуемости XX-генотипа гена ACTN3, среди представителей африканского континента – всего 5%. У европейцев неблагоприятное наследование данных аллелей встречается в 4 раза чаще и превышает 20%.

Таким образом, на основании изученных генетических маркеров происходит изучение спортивных задатков. Определить, у атлета носителем, какого генотипа он является, можно только путем специального анализа. Необходимость проведения исследования появляется, когда результат спортсмена перестает расти на протяжении длительного времени.

Цель работы – анализ современного состояния проблемы определения спортивных задатков на примере легкой атлетики. Спортивная генетика дает ответы на вопросы наиболее эффективного построения тренировочного процесса определенного спортсмена, который с помощью данной информации сможет совершенствовать свою физическую подготовку.

Организация работы. Для определения методики составления тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов средневики, необходимо сдать генетические пробы перед началом макроцикла (например, годичный цикл одноциклового макроцикла). Выявить особенности генов, предрасположенность к развитию специальных физических качеств. Полную расшифровку полученных данных выполняют спортивные генетики.

Например, при обнаружении у спортсмена D аллели гена ACE, которая способствует гипертрофии мышц тела и сердечной мышцы миокарда, будет

повышенная способность к совершенствованию скоростных и силовых качеств. Наличие I-аллели позволит успешно повышать уровень выносливости.

Исследование гена ACTN3 выявляет композицию мышц спортсменов, носителям X-аллель будет сложно повысить свой результат при развитии силы мышц, а R-аллель гена ACTN3 наоборот отвечают за работу мышц с максимальным мышечным сокращением.

Ген PPARA активируется в органах, где происходит обмен жиров и глюкозы. Спортсмены, у которого встречается две аллели GG, имеют повышенные способности к работе на выносливость, кроме этого обладают быстрым снижением и удержанием веса во время и после диеты. Рекомендуется применение липидных и углеводных добавок, т.к. метаболизм жиров не будет нарушен. Аллели гена CC способствует эффективной подготовке скоростной выносливости, но следует отметить, что потерянный вес после диеты или соревновательного периода, скорее всего, вернется в обычное состояние. В этом случае необходим отказ от применения липидных добавок, в связи со снижением метаболизма жиров.

При работе активации работы гена HIF-1A следует учитывать характер физических упражнений, выполняющихся на протяжении тренировочной деятельности. При известной предрасположенности спортсмена к физической нагрузке необходимо использовать соответствующие средства, которыми можно вызвать гипоксию [3]. Разный вид нагрузки вызывает гипоксию нагрузки разного характера. В работе со скоростно-силовыми качествами работа выполняется в зоне максимальной мощности за счет энергии АТФ и креатинфосфата. Кислородный долг во время работы удовлетворяется незначительно, но не успевает достичь большого значения из-за кратковременности нагрузки. При нагрузке с преимущественным проявлением выносливости развитие гипоксии нагрузки определяется возможностями кардиореспираторной системы. Работа выполняется в зоне большой и умеренной мощности за счет энергии реакций гликолиза и окисления углеводов [5, 6].

Представленные данные отражают только малую часть основных молекулярно-генетических механизмов адаптации к физической нагрузке у спортсменов. При определении предрасположенности, к какой-либо нагрузке, следует наполнить тренировочный процесс определенными средствами, имеющими соответствующую направленность. После провести повторное тестирование для анализа изменения экспрессии гена. В соответствии с полученными данными вносить корректировку в подготовку каждого спортсмена.

С помощью внедрения генетических исследований в процесс подготовки спортсмена, предоставляется возможность избежать перетренированности организма и грамотно провести реабилитационные мероприятия. Экспрессия генов в ходе тренировочных воздействий у каждого спортсмена изменяется по-разному, например, у одних – результаты лучше при умеренных и длительных

тренировках, с умеренной нагрузкой, а у других – при кратковременных тренировках с максимальной нагрузкой, поэтому целесообразно подбирать индивидуальную нагрузку. Физическая нагрузка, направленная на развитие определенных физических качеств, представляет собой разные внешние воздействия, которые приводят к изменениям в клетках скелетных мышц [1, 2]. Например, кратковременная нагрузка изменяет работу сотни генов, которая через некоторое время приходит к изначальному уровню. На практике это можно рассматривать как ответ организма на комплекс однократных физических нагрузок, которые приводят к устойчивым изменениям в системе регуляции генной экспрессии. Устойчивые изменения этой системы является долговременная адаптация. В тренировочном процессе так же следует учитывать аллели, ограничивающие физические способности спортсмена посредством снижения или повышения экспрессии генов [7]. Последствиями такой работы генов является снижение соревновательного результата, а также развитие патологических состояний. Более того учеными установлено с какими конкретно белками взаимодействуют конкретные гены, что позволяет правильно осуществлять фармакологическую поддержку спортсмена.

Выводы. С помощью спортивной генетики можно реализовать ряд задач в ходе тренировочного процесса:

- правильно подбирать тип нагрузки, длительность тренировок и восстановительного периода;
- выявить предрасположенность физической нагрузке;
- вносить корректировку в режим питания и подбирать необходимую фармакологическую поддержку;
- определить заболевания, связанные с физической работой, к которым предрасположен спортсмен с целью применения профилактических мер;
- оценить нервно-психическую и стрессовую устойчивость
- Для выявления у спортсмена тех качеств, которые поддаются тренировке, тренер должен использовать опыт спортивной генетики. К сожалению, недостатком этой области является труднодоступность достижений для широкой аудитории. Если бы такие тестирования применялись чаще, то польза таких разработок была неоспорима. С грамотным генетическим сопровождением тренировочного и соревновательного процесса тренер сможет сохранить здоровье и высокую работоспособность спортсмена на долгие годы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксенов. М.О., Ильин А.Б. / Построение тренировочного процесса спортсменов в тяжелоатлетических видах с учетом генетических особенностей тренируемости. // М.О. Аксенов, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. 2017. – №6. – С. 75-77.
2. Аксенов М.О. Экспресс-оценка состояния спортивной формы спортсменов в различных видах формы / М.О. Аксенов // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Чита, 18-19 февраля 2016 г. – Чита 2016. – С. 120-124.

3. Ахметов И. И., Хакимуллина А. М., Любаева Е. И., Виноградова О.Л., Rogozkin В.А. Влияние полиморфизма гена HIF1 α на мышечную деятельность человека // Бюл. эксперим. биологии и медицины. – 2008. – 146, №9. – С. 327–329.

4. Ахметов И. И. Генетическая диагностика в спортивной медицине / Терапевт. – 2010. – № 12. – С. 11–15.

5. Дроздовская С. Б., Досенко В. Е., Ильин В. Н. Аллельный полиморфизм Pro582→Ser гена HIF-1 α как маркер устойчивости спортсменов к гипоксии нагрузки. / С. Б. Дроздовская, В. Е. Досенко, В. Н. Ильин // Физиол. журн. Беларусь. – 2012. – Т. 58.

6. Ген HIF1A как генетический маркер устойчивости к физическим нагрузкам / К.В. Жур [и др.] // Вестник БГАУ. – 2013. – № 3. – С. 58-59.

7. Сравнение генотипов разной специализации по комплексу генов спортивной успешности / И. Б. Моссэ [и др.] // Молекулярная и прикладная генетика. – 2012. – Т. 13. – С. 54–57.

8. Изучение спортивной генетики как основы подготовки педагогического и тренерского составов / Э. Ш. Шамсувалеева, Р. И. Кашапов, Е. В. Тарасова, Д. М. Баширова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №56-6. – С. 290-297.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Колесникова О.С., Рютина А.А., Иванова Т.А.

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска

«Детско-юношеская спортивная школа №6»

Самой сложной частью создания программы тренировок является составление хорошего плана занятий, состоящего из неделимых частей. Развитие силы, скорости, выносливости, координации и гибкости должно происходить постепенно в равных пропорциях и разными методами. Развитие физической формы и техники спортсмена должно происходить таким образом, чтобы достичь своего пика в нужный момент. Таким образом, ключевым понятием периодизации является понятие формы. «Быть в форме в нужный момент» - мечта любого тренера и спортсмена. Но что такое форма? Это понятие определяется следующим образом: состояние оптимальной готовности спортсмена, как физической, так и психологической.

Периодизация используется для составления программы тренировок с целью помочь спортсмену достичь пика формы в нужный момент. Процесс тренировки должен быть тщательно спланирован таким образом, чтобы повысить многие функции организма.

Тренер совместно со спортсменом сами определяют, каких результатов в какой период тренировок они хотели бы достичь. Это означает, что год должен быть разделен на периоды.

Программа тренировок составляется циклически во время периодов, при этом в расчет принимаются и биологические законы. Наиболее важные из этих законов следующие:

- принцип перегрузки;
- особенности напряжения и восстановления организма;
- длительность;
- цикличная организация количества интенсивности нагрузок, а также отдыха;
- принцип подготовки к соревнованиям включающий отдых непосредственно перед событием, но с сохранением пиковой формы.

Таким образом, целью периодизации является реализация идеальной работоспособности в период тренировок. Чтобы этого достичь, необходимо постоянно координировать (качественно и количественно) уровень нагрузки с состоянием организма спортсмена. В конце концов, периодизация должна способствовать достижению пика формы к моменту соревнований.

Цель нашей статьи – это рассмотреть основные модели периодизации тренировочного процесса конькобежцев.

Объект: периодизация тренировочного процесса конькобежцев.

Предмет: периодизация в годовом цикле подготовки конькобежцев.

Задачи:

1. Рассмотреть суть периодизации в тренировочном процессе конькобежцев;
2. Изучить основные модели периодизации, используемые в подготовке конькобежцев.

Периодизация в спортивной подготовке, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, характером вида спорта, уровнем подготовленности спортсмена, индивидуальностью развития его спортивной формы. Большой цикл подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного) [1].

В последние годы, применение моделей периодизации приобрело важное значение. Среди них и ставшая уже классикой, но до сих пор применяемая модель Матвеева, комплексная модель Чине и модель Креера и Попова. Рассмотрим все эти модели по порядку. Все другие модели, созданные ведущими тренерами, являются модификациями этих моделей.

Модель Матвеева. Матвеев делит тренировочный год на 3 периода: период подготовки, период соревнований и переходный период. Исходя из названия период подготовки нацелен в первую очередь на приведение организма в оптимальное состояние до момента соревнований. Тренировки во время периода соревнований должны помочь обрести пик формы, в то время как в

переходный происходит восстановление организма от нагрузки, полученной за два предыдущих периода.

Период подготовки (ПП) часто делится на период общей подготовки (ПП I) и период специальной подготовки (ПП II). Период общей подготовки характеризуется прежде всего тем, что именно в это время закладываются основы для интенсивной нагрузки в будущем. В начале этого периода все процессы адаптации организма протекают в своих начальных стадиях. Акцент делается в основном на общую подготовку в сравнении со специальной (соотношение 65% к 35%). На данном этапе развитие техники спортсмена занимает меньшее место. В течение этого периода, длящегося 3-4 месяца, объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается до максимальной [3].

Общая подготовка менее важна в период специальной подготовки (ПП II). Акцент заметно смещается в сторону специальных тренировок (соотношение 35% к 65%). Более регулярно проводятся тренировки с высокой интенсивностью нагрузки, и больше внимания уделяется технической / тактической стороне подготовки. В этот период особое внимание уделяется индивидуальным адаптационным процессам. Объем тренировок слегка сокращается и составляет 60-70% от объема ПП I. Период специальной подготовки длится от одного до трех месяцев.

В период соревнований (ПС) количество тренировок по общей подготовке значительно снижается или прекращается вовсе. Исключение здесь составляют силовые упражнения. Общий объем тренировок в этот период составляет менее половины от объема ПП I. Основное внимание уделяется специальным конькобежным тренировкам, особенно тренировочным забегам. Через 3-6 недель наступает полная адаптация спортсмена к ситуации соревнований, характеризующаяся пиком формы и длящаяся от 3 до 8 недель.

В конце периода соревнований наступает спад как общей формы, так и специальной, и, как следствие, спад индивидуальных адаптационных процессов спортсмена. Переходный период (ПрП) нацелен на то, чтобы не допустить сильного спада адаптационных и общих функций организма. Тренировки в этот период должны быть разнообразными и способствовать активному восстановлению организма.

Модель Матвеева используется до сих пор при тренировках начинающих спортсменов (младшей возрастной категории), а также молодых конькобежцев, т.к. нагрузку можно менять за сравнительно большой отрезок времени. Молодым и средне натренированным спортсменам не требуется сильных изменений нагрузки для стимулирования адаптационных процессов [2].

Помимо этого, не следует уделять слишком много времени общей подготовке спортсмена, которая наиболее полезна лишь в сочетании со специальными формами подготовки. Только в этом случае общая подготовка становится основой спортивной формы конькобежца. Таким образом, большее количество времени должно уделяться специальной подготовке. Опыт

использования модели Матвеева показал необходимость корректировки периодизации.

Модель Чине. Чине учел весь предыдущий опыт и выдвинул свою модель тренировок для ведущих спортсменов. Данная модель также включает два периода подготовки: период соревнований и переходный. Объем и интенсивность нагрузки достаточно высоки в течение обоих периодов (70-100% от максимальных возможностей спортсмена). Формы занятий должны быть подобраны индивидуально, исходя из разновидностей конькобежного спорта (т.е. «спринтер бежит короткие дистанции во время тренировок»). Данный подход допускает множественные вариации методов, форм и средств проведения тренировок. Ввиду постоянно высокого уровня нагрузки (в количественном и качественном отношении) тренировки необходимо строго организовать в единую систему. Это означает использование коротких циклов тренировок (2-4 недели), а после 2 или 3 циклов непременно следует период полного восстановления для компенсации (иногда повышенной) затраченных усилий. Чтобы накопить нужное количество сил, необходимо правильно чередовать периоды нагрузки и восстановления. Сильная усталость сказывается на движениях спортсмена, поэтому следует менять формы тренировок и типы мышечных сокращений [3].

Медицинский контроль над тренировочным процессом является необходимым ввиду высокого уровня нагрузки. Результаты тестов определяют оптимальный уровень нагрузки для организма, а также показывают, как долго можно продолжать период тренировки и есть ли необходимость для восстановления организма (период профилактики). В противном случае может наступить хроническая усталость, ведущая к перетренированности.

Модель периодизации Чине является комплексным подходом к процессу тренировки. В течение одной тренировки чередуются упражнения на развитие общей формы и техники спортсмена. В случае если нет возможности организовать упражнения в рамках нескольких тренировок в один день, то необходимо, по крайней мере, организовать их в тренировочный цикл в несколько дней.

Модель Креера и Попова. В модели Креера и Попова классификация, используемая Матвеевым и Чине для деления тренировочного года на несколько периодов, также сопровождается микроциклом продолжительностью в 3 недели. В течение этих трех недель количество отдельных тренировочных занятий уменьшается. Этот период трех недель разделен на 4 периода, каждый из которых состоит из нескольких дней: подготовка, адаптация, применение и восстановление.

Во время периода подготовки общие методы и формы тренировки применяются по нарастающей. В течение адаптационных дней акцент смещается на развитие систем энергообеспечения организма, представляющих особую важность в плане работоспособности спортсмена, при этом формы тренировок становятся все более специальными. Период применения

характеризуется применением и стабилизацией наработанных физических способностей посредством тренировочных забегов, забегов на время и тому подобных, т.е. исключительно посредством специальных конькобежных упражнений [3].

В применении конькобежцев данная система представляет собой классификацию целей тренировок на все последующие дни тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в любом периоде у конькобежцев остается процессом всестороннего воспитания, органически объединяющим физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку. Во всех периодах используется ряд, общих средств, методов и форм тренировочных занятий, соблюдается ряд общих закономерностей применения тренировочных нагрузок и чередования их с отдыхом. Вместе с тем все это общее находит в каждом периоде свое специфическое выражение:

- меняется частная направленность тренировки,
- видоизменяются некоторые средства и методы,
- соотношение общей и специальной подготовки,
- особенности динамики нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
2. Конькобежный спорт - Программа, М. 2006. - С. 24 - 78.
3. Хенк Гемсер и др. Руководство по скоростному бегу на коньках. 1999. – 2016
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.

УПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ

Можина Н.В., Дулова О.В.

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

На современном этапе развития плавания, результаты на всероссийских и международных соревнованиях имеют очень высокий уровень и плотность. Следовательно, появляется необходимость совершенствования процесса управления подготовленностью пловцов высокой квалификации для повышения эффективности соревновательной деятельности, с помощью оптимизации систем подготовки высококвалифицированных пловцов, которые

обеспечивают пловцу достижение наивысших спортивных результатов на его основной дистанции.

Управлением в спортивной тренировке принято называть контролируемый и целенаправленный процесс перевода спортсмена, в заранее спрогнозированное, более высокое состояние спортивной подготовленности. Тренер руководит процессом управления, ориентируясь на максимально возможную величину прироста специальной работоспособности и спортивного результата.

Важным условием результативного управления является оценка первоначального уровня подготовленности и функциональных возможностей пловца, затем построение индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности и спортивной подготовленности и их динамики за определенный промежуток времени, и наконец разработка программ тренирующих воздействий, в соответствии с модельными характеристиками.

В дополнение к вышесказанному, принятие решений о корректировке представляет собой внесение изменений в действующий тренировочный план с целью совершенствования подготовленности пловца, основываясь на зависимости между полученными нагрузками и реакции спортсмена на них.

К спортсмену высокого класса, специализирующемуся в комплексном плавании, предъявляются самые высокие требования. Он должен плыть всеми способами на уровне мастера спорта, это требует от него разносторонней подготовки. Физическая подготовленность важна для любой дистанции и стиля, но так как в комплексном плавании присутствуют все 4 способа, особое место занимают техническая и тактическая подготовки.

Основной принцип физической и технической подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном плавании - это подготовка к высоким результатам в каждом способе плавания. Тренировочная программа, в таком случае, должна предусматривать примерно равное распределение времени на все четыре способа плавания, а также отработку характерных только для комплексного плавания особенностей, таких как повороты и "переключения".

Задачей тактической и психологической подготовки пловцов является постоянная работа над своими слабыми, отстающими способами плавания. Данную проблему лучше всего можно рассмотреть в расчетах Волгелова В.П. [1] при сопоставлении раскладок участниц финального заплыва Чемпионата Мира по плаванию 1998 года, которые показали одинаковые результаты (табл. 1).

Одним из наиболее действенных способов борьбы с отстающими сторонами подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном плавании, являются выступления пловцов в отдельных, автономных видах плавания. Также спортсмен должен придерживаться выбранной тактики во время прохождения дистанции и не поддаваться на провокации соперников.

**Сравнительные результаты раскладок финалисток Чемпионата
Мира по плаванию (Волгелов В.П.) [1]**

Этапы	Стили по 50-м отрезкам	М. Криппен, США		М. Лимперт, Канада	
		с	%	с	%
1	Баттерфляй	30,39	22,3	29,40	21,6
2	На спине	34,36	25,3	34,91	25,7
3	Брасс	39,53	29,1	39,72	29,2
4	Вольный стиль	31,63	23,3	31,99	23,5
Сумма		2.16, 02	100	2.16, 02	100

Построение процесса управления совершенствованием подготовленности высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в комплексном плавании основывается на моделях состояний пловцов и тренирующих воздействий, программировании и планировании тренирующих воздействий, а также контроле и коррекции.

К модельным характеристикам состояния высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в комплексном плавании, относят следующее:

Во-первых, пловец должен выполнить норматив для получения звания Мастера Спорта (МС) или Мастера Спорта Международного Класса (МСМК). МС присваивается спортсмену только на официальных соревнованиях, статус которых не должен быть ниже чемпионата федерального округа, помимо этого, обязательно должна использоваться система электронного хронометража. Присвоение МСМК осуществляется только на спортивных соревнованиях международного уровня, включенных в ЕКП.

Во-вторых, спортсменом должны выполняться нормативы общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соответствующие группам высшего спортивного мастерства (ВСМ), а также проводится оценка уровня технического мастерства пловца. В перечень контрольных упражнений при выполнении нормативов включены: бросок набивного мяча, челночный бег, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, выкрут прямых рук вперед и назад, статическая сила при имитации гребка на суше.

В-третьих, на этапе ВСМ наибольшее влияние на спортивный результат оказывают скоростные способности, вестибулярная устойчивость и выносливость, чуть меньшее воздействие оказывают мышечная сила, гибкость и координационные способности. Телосложение воздействует на результат в самой меньшей степени. Основываясь на всем вышеперечисленном, построение тренировочного процесса должно производиться соответственно.

В числе моделей документов тренирующих воздействий такие документы, как: нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, годичный план спортивной подготовки.

Следовательно, на этапе ВСМ спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, но при этом данный план должен быть построен таким образом, чтобы его показатели не превышали нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, так как в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов-комплексистов большую долю занимает СФП, которая основывается на принципах подготовки в отдельных стилях плавания.

Модель периодизации годичной подготовки пловца высокой квалификации обычно представляет собой двух- или трехцикловую. Первую часть макроцикла характеризуют большие объемы аэробной работы в воде, чередующиеся с напряженной работой на суше. На специально-подготовительном этапе увеличивается доля специальной работы в сумме объемов, интенсивность выполняемой нагрузки возрастает. Во время непосредственной подготовки к соревнованиям тренировочный объем падает, а интенсивность приближается к предельным величинам. В период подготовки к основному старту пловец участвует в отборочных соревнованиях.

Для оценки выполненной работы осуществляется контроль подготовленности пловца и результатов соревновательной деятельности. Контроль осуществляется с помощью нормативов ОФП и СФП для групп ВСМ.

Однако, основными критериями контроля на этапе ВСМ являются спортивные результаты спортсменов и стабильность этих результатов на всероссийских и международных соревнованиях.

Основываясь на показателях, которые получены в результате интегрального контроля с предложенными параметрами моделей подготовленности пловцов, специализирующихся в комплексном плавании на этапе ВСМ и программ тренировок, а также анализа обнаруженных отклонений, тренер принимает решение о коррекции тренировочных программ.

Таким образом, для более совершенного управления тренировочным процессом необходимы постановка цели и прогнозирование результатов, оценка состояния спортсмена, моделирование состояния спортсмена и тренирующих воздействий, планирование и программирование тренирующих воздействий, реализация программы, контроль, сравнение модели и реального состояния, анализ несоответствий, коррекция программы, осуществление откорректированной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волгелов В.П. Нестандартный подход к спортсменам, специализирующимся в комплексном стиле плавания на дистанции 200 м / В.П. Волгелов // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созд. среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.). - М., 1999. - С.273-278.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Овчинкин К.Н., Большакова Т. А., Большаков В. В.

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

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

Актуальность. Одной из важных составных частей подготовки боксеров в рамках многолетней подготовки является её техническая составляющая (Б.Н. Никаноров [3]; В.И. Филимонов [5]).

Многие специалисты указывают на недостаточное внимание к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается, в том числе, и в недооценке роли педагогического контроля над технической подготовленностью юных боксеров, особенно 13-14-летних, на этапе начальной специализированной подготовки, в процессе которого закладывается база будущего спортивного мастерства [1, 2, 4, 6].

Большинство научных публикаций и методической литературы посвящены вопросам подготовки квалифицированных боксеров, а литературы по подготовке спортсменов подросткового возраста на наш взгляд недостаточно.

В настоящее время вопросы применения методических приёмов сопряженного воздействия для правильного формирования технических приёмов в боксе с целенаправленным использованием скоростно-силовых упражнений остаются мало изученными, что актуализирует тему нашего исследования «Техническая подготовка юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной специализированной подготовки»

Целью исследования явилось составление и обоснование эффективности методики формирования технических приемов у юных боксеров 13-14 лет на тренировочном этапе в период начальной специализированной подготовки.

Объектом исследования стал тренировочный процесс юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

Предметом исследования являлась методика формирования технических приемов у юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

В гипотезе исследования высказано предположение, что внедрение экспериментальной методики, основанной на применении специально подобранных средств для развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе, проводимых круговым методом, будет способствовать более качественному формированию технических приёмов у

юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

На протяжении различных этапов исследования, проведенного на базе МБУДО «ДЮСШ№1» г. Усолья – Сибирского, Иркутской области с января 2019г. по апрель 2019 г. были приглашены эксперты, которые оценивали технику выполнения юными боксерами различных технических приемов - прямых или полупрямых ударов в голову с ближней руки - джеб, прямых или полупрямых ударов с дальней руки - кросс, выполняемых из различных стоек, передвижений с выбором различных зон для поражения. Была составлена экспериментальная методика специально подобранных скоростно-силовых средств для формирования технических приёмов у юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной специализированной подготовки по методу круговой тренировки, проведено входное и конечное тестирование скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет и оценка ударной техники и действий в защите.

Был проведен эксперимент, в котором приняли участие 18 боксеров 13-14 лет. Все занимающиеся были разделены на две равные группы – экспериментальную и контрольную – по 9 человек в каждой. Эксперимент проводился с целью проверки выдвинутой нами гипотезы о том, что внедрение экспериментальной методики, основанной на целенаправленном применении скоростно-силовых средств в тренировочном процессе, проводимых круговым методом, будет способствовать более качественному и точному освоению ударных технических приёмов у юных боксеров 13-14 лет.

Апробация экспериментальной методики, основанной на целенаправленном применении взрывных, скоростных упражнений и кругового формата в тренировочном процессе, для улучшения освоения технических приёмов у юных боксеров 13-14 лет была выполнена в рамках предсоревновательного этапа, во время подготовительных занятий со спортсменами перед первыми соревнованиями. Задачей данного этапа было повышение креатинфосфатных, гликолитических и других возможностей при неуклонном возрастании тренировочной нагрузки и совершенствование основных технических приемов боксеров, занимающихся в спортивной школе на этапе начальной специализированной подготовки.

Для этого был разработан 2-х недельный мезоцикл применения концентрированной нагрузки с выполнением упражнений с максимально возможной силой в кратчайший промежуток времени и совершенствование технико-тактических наступательных действий – ударов снизу, барабанных ударов, возвратных, а также встречных двойных ударов, коротких резких ударов прямой рукой в голову и корпус, встречных ударов через руку соперника, активной защиты – поочередных действий с одновременным нанесением встречных и ответных ударов, а также накладок, подставок, отбивов, пассивных приёмов защиты – локтевой, блоком, защиты с помощью ног – отходов, разрывов дистанции, защиты с помощью туловища – уклонов, нырков, отклонов. Объем выбранных упражнений составил 28% по отношению к общему времени тренировочного цикла. Представленный 2-х недельный план

включил в себя тренировочные средства, позволяющие эффективно воздействовать на скоростно-силовую подготовку боксеров, которая осуществлялась в формате круговой тренировки, и на нее отводилось до 400 минут. Также проводились специализированные игры и специальные упражнения, направленные на совершенствование наступательных и оборонительных технико-тактических действий: бой с тенью, тренировочные бои с партнером и соревновательные бои.

Боксеры контрольной группы тренировались по регламентированной общепринятой методике Федерального стандарта по виду спорта по программе для детско-юношеских спортивных школ.

Таблица 1

**Показатели скоростно-силовых способностей юных боксеров
13-14 лет на начало эксперимента ($\bar{X} \pm m$)**

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа (n-9)	Контрольная группа (n-9)	t	P
1.	Прыжок в длину с места, см	189±1,8	186±2,1	1,08	>0,05
2.	Толкание ядра 4 кг, см	599±2,4	604±2,5	1,44	>0,05
3.	Удары по снаряду за 10 с, раз	27,8±0,3	27,4±0,1	1,33	>0,05
4.	Базовый «прыжок с подскоком» со скакалкой за 60 с, раз	112±2,1	109±2,3	0,96	>0,05
5.	«Взрывные» отжимания в упоре лежа с хлопком перед грудью за 20 с, раз	10,5±0,7	10,2±0,5	0,34	>0,05

Таблица 2

**Показатели скоростно-силовых способностей юных боксеров
13-14 лет на конец эксперимента ($\bar{X} \pm m$)**

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа (n-9)	Контрольная группа (n-9)	t	P
1.	Прыжок в длину с места, см	201±1,6	193±1,7	3,01	<0,05
2.	Толкание ядра 4 кг, см	714±2,4	703±2,5	3,17	<0,05
3.	Удары по снаряду за 10 с, раз	29,3±0,3	28,8±0,5	1,0	>0,05
4.	Базовый «прыжок с подскоком» со скакалкой за 60 с, раз	116±1,6	118±1,4	0,94	>0,05

5.	«Взрывные» отжимания в упоре лежа с хлопком перед грудью за 20 с, раз	13,4±1,1	11,8±0,8	2,13	<0,05
----	---	----------	----------	------	-------

Результаты теста «прыжок в длину с места» улучшились в обеих группах, но показатели боксеров ЭГ выше на достоверном уровне значимости при $P < 0,05$ по сравнению с боксерами КГ.

В тесте «толкание ядра» 4 кг сильнейшей рукой дальность толкания ядра увеличилось в ЭГ на 115 см (16,1%) и составило $714 \pm 2,4$ см, в КГ на 99 см (14,08%) и составило $703 \pm 2,5$ см соответственно. Результаты в тесте «толкание ядра» 4 кг сильнейшей рукой у боксеров экспериментальной группы выше на достоверно значимую величину при $P < 0,05$, чем у боксеров контрольной группы.

В тесте «взрывные отжимания в упоре лежа с хлопком перед грудью» за 20 с, результаты выше у боксеров экспериментальной группы на статистически достоверном уровне при 5% уровне значимости

Рассмотренные выше данные свидетельствуют о положительном воздействии на показатели взрывной силы, быстрой силы и сопряженного использования узкоспециализированных средств методом круговой тренировки при выполнении концентрированной 2-х недельной нагрузки. Результаты тестирования боксеров экспериментальной и контрольной групп подтверждают эффективность составленной методики воспитания скоростно-силовых способностей спортсменов - боксёров 13-14 лет, которые необходимы для решения поставленных педагогических задач по формированию фундамента специальной физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализированной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицинская литература, 1998. - 256 с.
2. Калмыков Е.В. и др. Теория и методика бокса: Учебная программа по специализации для студентов РГАФК / Н.В. Калмыков, Ю.М. Шаненков, В.Н. Клещев. - М., 2009.-60 с.
3. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие / Б.Н. Никаноров. - М.: ВТИИ, 1999. - 64 с.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 208 с.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: "ИНСАН", 2001. - 400 с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 256 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАЙМИНГУ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Палкина Д.А., Дулова О.В.

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

Тхэквондо приобрело колоссальное продвижение и известность во всем мире. Термин «тхэквондо» складывается из трех слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию. Отличительная черта корейского боевого искусства - интенсивное применение ног в поединке и обилие прыжковой техники. Всемирная федерация тхэквондо была сформирована 28 мая 1973 г, а 4 сентября 1994 г., тхэквондо стало олимпийским видом спорта. Сейчас тхэквондо развивается в около 200 странах мира [3].

На современном этапе развития тхэквондо характеризуется ярко выраженной спортивной направленностью, отраженной в правилах соревнований и предусматривает хорошую защиту головы, туловища, ног и рук от травм. Для уменьшения травматизма и объективного судейства международный олимпийский комитет (МОК) рекомендовал Всемирной федерации тхэквондо (ВТФ) провести технологическое совершенствование вида спорта. Тогда ВТФ создала электронную систему судейства, имеющая свои особенности: фиксирование точных и сильных ударов, нанесенных соперниками один другому, а также быстрой обработки результатов и их систематизации.

В связи с этим тхэквондо нуждается в усовершенствовании технико-тактического арсенала спортсмена, для которой основой победы является количество набранных баллов, оцениваемых электронной системы и правилами соревнований. Поэтому возникло новое понимание тайминга, как чувство времени и момента своевременного нанесения удара.

На данный момент тайминг считается самым не раскрытым понятием в тактике ведения боя. Это управление временем боевых взаимодействий, то есть выбор момента применения боевого действия.

В тактике тайминга оперативность использования боевых операций зависит от того на сколько готов спортсмен реализовывать начало нанесения удара. В данном процессе имеется два элемента: - распознавание старта либо формирование его, - метод проявления волевых усилий [1].

Осуществление случайных перемещений боец способен реализовывать с разной быстротой. В единоборствах использование боевых действий со строгим лимитом времени, и потребует от спортсменов предельно быстро использовать воздействия с этапа появления подходящих условия вплоть до пуска старта. Проблемы, сопряженные с направленным совершенствованием старта в единоборствах вплоть до этих времен, остаются не раскрытыми.

Скоростные способности спортсмена, проявляемые в боевых взаимодействиях, в огромной степени зависят от: оперативного распознавания

этапа использования операций атаки и защиты; тех психологических действий, какие у него совершаются в уме. От того как натренирована психологическая составная часть их использования, зависит вид действия спортсмена в поединке.

Подчеркнув два значимых условия: скорость реагирования спортсмена и характерные черты протекания психологических действий, авторы возложили основание рассмотрения использования боевых операций с позиции тайминга.

Тактика тайминга определяет новые проблемы перед тренером в выборе средств и методов. В ближайшей возможности тренерам необходимо проявить интерес к моделированию боевых взаимодействий при отработке быстроты реагирования с целью нанесения ударов, выбору подходящих упражнений для отработки стартовых положений, предотвращение погрешностей тайминга в подготовке спортсменов [2].

Базой современной тактики считается управление конфликтной ситуации в бою, как составляющей доли боевого взаимодействия и в соответствии с этим усовершенствование своего поведения и управление поведением соперника [1].

Поэтому, все выше сказанное актуализирует тему нашего исследования «Методика обучения таймингу тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства».

Объектом исследования выступает: тренировочный процесс тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования: методика обучения таймингу тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Целью исследования является: Разработка и оценка эффективности методики обучения таймингу тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета исследования решались следующие **задачи:**

1. Проанализировать научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику обучения таймингу у тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Апробировать и оценить эффективность разработанной методики.

Нами сделано предложение что, совершенствование техники встречной атаки позволит повысить эффективность обучения таймингу тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Хронометрирование;
- Педагогический эксперимент;
- Математико-статистические методы.

В ходе нашего исследования мы подобрали упражнения, направленные на развитие тайминга у тхэквондистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

«Бой с телевизором»

Встаньте перед телевизором, включите какой-либо бой (желательно свой). Встаньте на место одного из спортсменов и выполняйте какую-то технику или комбинацию техник при каждом действии соперника.

Это упражнение хорошо для развития скорости и тайминга. При выполнении нужно постараться расслабиться.

Тренировка реакции «лапами»

Для этого упражнения потребуются лапы. Ваш тренер громко подает команды, на которые нужно быстро реагировать. Тренер говорит уровень атаки и удар, который нужно ударить. Например, голова удар «долио-чаги». Вы должны ударить этот удар на верхний уровень.

Тренировка реакции с завязанными глазами

Завяжите себе глаза темной повязкой и примите стойку готовности. Партнер стоит примерно на расстоянии одного метра от вас и громко подает команды, на которые вы должны быстро среагировать. Допустим, он говорит, что атакует вас справа. Вы сразу же поворачиваетесь в эту сторону и принимаете стойку готовности. Партнер не должен нападать. Он только подает команды о нападении (сзади, спереди, сбоку, снизу, сверху).

При выполнении этого упражнения вырабатывается чувство постоянной готовности к нападению. Выполнять его рекомендуется в течении трех минут.

Боксёрские лапы

Ваш партнёр держит лапы и перемещает руки из стороны в сторону, а вы пытаетесь ударить по ним различными ударами в зависимости от того в каком положении находится лапа. Движущиеся руки партнера, вынуждают вас действовать и думать быстрее.

Упражнение с хлопками

Это упражнение заметно улучшает тайминг и быстроту. Помимо этого, это еще и хорошая забава.

Встаньте лицом к партнеру. Ноги на ширине плеч. Руки перед грудью. Партнер наносит удар по телу выше пояса, а ваша задача, хлопнув ладонями, поймать его ногу. Самое главное в этом упражнении быть расслабленным и сосредоточенным. Лучше тренироваться с тем, кто быстрее вас. Чтобы усложнить упражнение нужно держать руки шире или же попросить партнера чередовать удары с финтами. Нужно попытаться отвлечь взгляд партнера в сторону перед атакой. Играть с ним, тем самым разрушая его тайминг.

«Охота за головами»

В этом упражнении ваша задача состоит в том, чтобы защитить себя от ударов нескольких противников. Не нужно наносить удары в полную силу. Для этого упражнения нет никаких ограничений по времени.

Спарринг

Для того чтобы проверить ваш тайминг, нужно устроить спарринг. По времени он длится тридцать минут без перерыва один раунд, либо по три минуты 10 раундов.

Подобным способом, тактика приобретет характер ориентированности на оптимизацию действия, а согласно взаимоотношению к сопернику - на осложнение его пространственно-временных характеристик. Главными средствами тактики станет техника тхэквондо и влияние на эмоциональную и интеллектуальную сторону соперника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малков О.Б. Принципиальные различия в тактике применения боевых действий по самоприказу и пусковым сигналам в боксе и тхэквондо / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры, 2018г. - № 7.- С. 56-58
2. Малков О.Б. Основные факторы, влияющие на тактику тайминга в боксе и тхэквондо / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры, 2017г. - № 3.- С. 42-48
3. Шубский А.О. Таэквондо WTF / А.О. Шубский.-М.:Изд. Эксмо, 2002.-208 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ ЧЕРЕЗ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВКАХ

Рютина А.А., Иванова Т.А., Колесникова О.С.

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

Конькобежный спорт один из Олимпийских видов спорта по зимним видам. Задача конькобежца преодолеть ту или иную дистанцию на максимально высоких скоростях по 400 метровой дорожке. Это сложно-координационный вид спорта, требующий на высоком уровне общефизическую подготовку. В современном мире применяются множество средств и методов для достижения наивысших результатов. Рассмотрим основные 3 фактора влияющие на достижение успехов, как юных конькобежцев, так и более взрослых.

Причин быстрого прогресса высших достижений в конькобежном спорте достаточно много. Основная причина — это возможность проводить тренировочные сборы и соревнования на крытых катках в подготовительном периоде и предсоревновательном, где есть искусственный лед. Крытые катки дают возможность проводить тренировки в идеальных условиях, ведь спортсмен исключительно оттачивает каждый шаг, как на прямой, так и на повороте, можно сказать без сопротивления внешней среды. Поэтому, чтобы показать хороший результат тренировки в таких условиях позволяют проводить

на высокой скорости и сохраняя технико-тактические элементы чего нельзя применять на открытых катках в естественных условиях [2].

Структура движения конькобежцев достаточно сложна и требует постоянного ее совершенствования, как у юных, так и взрослых спортсменов. Никакой высокий уровень физической подготовленности не сможет компенсировать недостатки в техническом мастерстве конькобежцев. Для того что бы с детства юные конькобежцы со всей России имели возможность попадать на крупные соревнования Всероссийские и финалы кубков России, тренеру и родителям приходится решать вопросы с поездкой на такие катки. У нас в стране специализированный конькобежный центр в городе Коломна и в городе Челябинск ледовый дворец «Уральская молния». Открываются они с августа и начинают принимать всех конькобежцев с разных городов России на учебно-тренировочные сборы. Данные сооружения имеют стандартную 400 метровую дорожку, так же залы для ОФП, тренажерные залы, велозалы и т.д. Это многофункциональное сооружение дает огромную возможность для достижения максимальных результатов у конькобежцев. У ребят появляется возможность тренироваться со сборной командой страны, повышать свой уровень мастерства, также повышается мотивация к занятиям данного вида спорта.

Следующий фактор влияния на результат – это экипировка. Основная экипировка конькобежца включает в себя коньки и беговой комбинезон. Каждый олимпийский цикл выпускают новые модели коньков, которые становятся легче, удобней и состоят из таких материалов как «карбон» для ботинка и не ржавеющая сталь для лезвий. Хочется отметить, что в 21 веке покупка инвентаря стала доступней и родители или организации могут позволить себе купить ребенку дорогую экипировку в свободной продаже в магазинах. Новые модели стали удобней, греются в специальных печах по ноге спортсмена и обретают форму стопы, что очень удобно и не приходится натирать мозоли в кровь и привыкать к ботинкам, а также лезвия становятся прочнее и жесткий состав дает возможность не так быстро стачивать лезвие за года и не ржавеют, что продлевает срок годности коньков. Что касается комбинезонов, то тоже стоит отметить, что применяются резиновые вставки для обтекаемости, что дает не менее 10-20 % к улучшению результата. Каждый конькобежец знает, что любая мелочь в экипировке дает возможность повысить свой уровень результатов. Для скоростного бега на коньках рекомендуется покупать предметы экипировки, выполненные на основе высокотехнологичных материалов. Обмундирование для конькобежцев должно быть износостойким, обеспечивать комфорт даже при длительных тренировках на льду или забегах по трекам [1].

Следующий фактор я считаю очень важной и неотъемлемой частью в воспитании юных конькобежцев, это мотивация к занятиям спортом. Обычно мотивы, побудившие детей заниматься конькобежным спортом, разнообразны и с педагогической точки зрения бывают случайны и малоустойчивы, а порой и

эгоистичны. Такая мотивация вполне естественно зависит от характера определяющей среды, в которой они воспитываются. Тренер-преподаватель призван раскрыть, опираясь на первоначальные доминирующие мотивы, подлинный смысл занятий конькобежным спортом, его значение для гармоничного развития, укрепления здоровья, пробудить стремление к достижению высоких спортивных результатов. Тренеру нужно обладать способностями, чтобы создать сплоченный коллектив, способный решать стоящие перед ним задачи. Посильные требования во время занятий, постепенный переход от простых заданий к более трудным, способствуют быстрейшему прогрессу спортивных результатов, воспитывают у них уверенность в своих силах и мотивирует на дальнейшие занятия и участие в соревнованиях. Так же мотивация у ребят влечет за собой систематичность посещения тренировок без прогулов. Регулярные занятия конькобежным спортом дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе тренировки, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Хочется отметить, что мотивация должна быть не только у воспитанников, но и у тренера, потому что тренер это пример во всем, он становится другом, родителем или учителем для своих подопечных.

Хочу подметить, что больше положительных результатов добиваются те тренеры, которые в своей работе широко используют систему оценок и поощрений. В данном случае речь идет о специальной системе контрольных нормативов, публичного одобрения успеха в спортивных соревнованиях и тому подобному. Тренер-преподаватель призван раскрыть, опираясь на первоначальные доминирующие мотивы, подлинный смысл занятий конькобежным спортом, его значение для гармоничного развития, укрепление здоровья, пробудить стремление к достижению высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Половцев А.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. /А.Г. Половцев, Г.М. Панов. М., «Физкультура и спорт» 1999. – 196с.
2. Соколов М.П. «Конькобежный спорт» учебник для ВУЗов./М.П. Соколов. М., 1995. – 312 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ ВИДА ПЛАВАНИЯ

Самойлихина А.В., Дулова О.В.

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

Плавание считается популярным и успешно развивающимся видом спорта. Плавание обладает не только общеразвивающими воздействиями, а также используется в оздоровительных и лечебных целях. За счет своих обширных оздоровительных и соревновательных программ плавание пользуется популярностью среди всех возрастов. В соревновательную программу входят дистанции 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м вольным стилем, 100, 200, 400 м комплексное плавание и 50, 100, 200 м кроль на спине, брасс, баттерфляй. Вольный стиль – на этой дистанции пловцу разрешается плыть любым стилем плавания, чаще всего спортсмены выбирают кроль на груди, так как этот способ плавания является самым быстрым. Комплексное плавание – спортсмен проплывает дистанцию всеми стилями плавания в следующем порядке: баттерфляй, кроль на спине (спина), брасс и кроль на груди (кроль). Дистанции проплываются с учетом правильности техники плавания и поворотов.

Для каждого способа плавания есть правила проплывания дистанции. К этим правилам относится и техническая часть плавательной дисциплины, при не соблюдении правил проплывания той или иной дистанции результат данной дистанции не будет засчитан – спортсмен будет дисквалифицирован.

Технику плавания нужно соблюдать не только для того что бы результат проплываемой дистанции был засчитан. Так же соблюдение базовой техники плавания позволяет спортсмену уменьшить сопротивление воды, что позволяет плыть спортсмену быстрее и легче. Что бы техника плавания была максимально приближена к идеальной, необходимо воспитание гибкости, так как не достаток подвижности в суставах приводит к искажению техники плавания; ограничивает проявление скоростных возможностей, силы и координации; приводит к снижению экономичности работы. Поэтому рост спортивных результатов возможен при условии, что техника проплывания дистанции будет соответствовать определенному уровню физической подготовленности спортсмена. [1]

В плавании для каждого способа плавания необходима гибкость в определенных суставах. Кролистам и спинистам гибкость необходима в плечевых и голеностопных (подошвенное сгибание) суставах. При низком уровне гибкости в плечевом суставе кролисты в момент проноса руки над водой вынуждены поворачивать туловище на бок или использовать широкий мах рукой через сторону и их техника становится ассиметричной. При недостатке гибкости в плечевых суставах спинисты в подводной части начинают делать гребок через сторону и это приводит к короткому гребку.

Гибкость стопы подошвенного сгибания у пловцов-кролистов необходимо для сильного толчка стопой от воды в направлении назад вниз, а пловцов-спинистов назад вверх.

Баттистам хорошая гибкость требуется в плечевом, голеностопном и тазобедренном суставе. Недостаток гибкости в плечевом суставе у баттистов при проносе рук над водой руки будут опускаться – стремиться соприкоснуться с водой. Из-за этого тело спортсмена начинает погружаться под воду, за счет этого гребок над водой вынуждает спортсмена раскачивать плечевой пояс. Подвижность в голеностопном и тазобедренном суставе нужна для более сильного и эффективного толчка стопой от воды в направлении назад - вниз. Это приводит к более сильному и максимально эффективному волнообразному движению ногами.

Брассистам нужна хорошая гибкость в коленном, голеностопном (на разгибания стопы) и тазобедренном суставе. Пловцам - брассистам необходима хорошая гибкость в этих суставах для соблюдения правильности движений идеальной техники брассиста, а из-за недостатка гибкости в этих суставах у пловца будут опускаться ноги вниз, и тело спортсмена будет принимать вертикальное положение в воде и толчок ногами будет направлен не прямо, а вверх.

Все эти недостатки в технике плавания пловца приводят к более сильному сопротивлению воды, уменьшению гребка и снижению скорости, фаза скольжения уменьшается и все это отрицательно сказывается на результате спортсмена. [3]

Комплексы упражнений с учетом подвижности суставов для каждого вида плавания

Таблица 1

Способ плавания	Подвижность суставов	Средства
Кроль на груди	Плечевые и голеностопные суставы (подошвенное сгибание)	1. Плавание кролем на груди с одной рукой 2. Упражнение «3 точки» 3. Плавание на локтях 4. Плавание - высокий кроль 5. Плавание кролем на длинный гребок
Кроль на спине	Плечевые и голеностопные суставы (подошвенное сгибание)	1. Плавание на правом/левом боку 2. Плавание кролем на спине руки вытянуты перед собой 3. Плавание кролем на спине подмена рук перед собой 4. Упражнение «штопор» 5. Плавание на спине с кружкой на лбу
Баттерфляй	Плечевые и голеностопные суставы, тазобедренный сустав	1. Плавание «волной» под водой вперед руками/ногами 2. Ныряние «дельфина» - с толчка о дно 3. Плавание баттерфляем с одной рукой 4. Работа рук - баттерфляем, ног – кролем 5. Плавание - высокий дельфин
Брасс	Коленные и	1. Работа ног брассом, лежа на спине, руки

	голеностопные суставы (на разгибания стопы), тазобедренный сустав	за спину 2. Работа ног брассом, лежа на груди, руки за спину 3. Работа рук брассом, ног - кролем 4. Работа рук брассом, ног – баттерфляем 5. 2 толчка ногами, 1 грибок руками
--	---	---

Для воспитания гибкости данные комплексы упражнений с учетом подвижности суставов для каждого вида плавания применяются систематически и регулярно на каждой тренировке в качестве активного отдыха в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия. Дозировка упражнений подбирается так, чтобы выполнение комплекса упражнений не вызывало сильного утомления у спортсмена, так как утомление приведет к ухудшению техники плавания и ухудшению спортивных результатов - и данный комплекс упражнений не будет являться эффективным.

Для более эффективного воспитания гибкости в воде данные комплексы упражнений выполняются методом сопряженного воздействия. Это означает, что пловец, выполняя комплекс упражнений, следит не только за максимальной амплитудой движений, но и контролирует технику плавания соответствующему способу плавания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов, А. В. Спортивная тренировка юных пловцов: монография / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов. – СПб.: НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 208 с.
2. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Б. Люсеро. - М.: Эксмо, 2010. - 280 с.
3. Маклауд, Й. Анатомия плавания: учебник / Й. Маклауд. – М.: Попурри, 2013. – 200 с.
4. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 13 -14 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Соболев Д.О., Большакова Т.А., Большаков В.В.

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

Актуальность. Тренировочные занятия со спортсменами по развитию силовых способностей, характерных для велоспорта, являются важной частью тренировочного процесса. Для реального увеличения результатов велосипедистов необходимо иметь четкое представление о методиках развития данных качеств.

Когда дело доходит до тренировок по развитию скоростно - силовых качеств, многие спортсмены и тренеры склонны думать о термине «специфическая адаптация к предъявляемым требованиям» (принцип SAID), и поэтому они отправляются в спортзал и выполняют упражнения, имитирующие спортивные движения.

Таким образом, велосипедисты также имеют возможность для эффективной подготовки к заездам, но прежде необходимо изучить основные закономерности развития необходимых велосипедистам силовых способностей для достижения максимальных спортивных результатов [1,2].

Цель работы: разработка методики развития силовых (взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы) способностей юношей 13-14 лет, занимающихся велоспортом на тренировочном этапе подготовки.

Объект исследования - тренировочный процесс велосипедистов 13 – 14 лет.

Предмет исследования – развитие силовых способностей (взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы) юношей 13-14 лет, занимающихся велоспортом на тренировочном этапе.

Гипотеза исследования предполагала, что применение предложенной в работе методики позволит велосипедистам развить необходимые силовые способности на тренировочном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Разработать методику применения специальных упражнений, направленных на развитие взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы юношей 13-14 лет, занимающихся велоспортом на тренировочном этапе;

2. Провести эмпирическое исследование на предмет эффективности предложенной методики.

Педагогический эксперимент включал в себя реализацию разработанной методики развития указанных силовых способностей юных велосипедистов на тренировочном этапе, используя формат тренировки на станциях, которые

расположены по кругу. Вначале и по окончании этапа проводилось тестирование.

Численность исследуемых составила 20 человек, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах в возрасте 13-14 лет. Юноши экспериментальной группы занимались по разработанной методике, направленной на развитие взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы. В контрольной группе тренировочный процесс проводился по стандартной схеме езды на велосипеде. Местом проведения эксперимента явилось отделение велоспорта МБУДО ДЮСШ № 1, города Усолье-Сибирское.

Применение определенного набора упражнений для моделирования тренировок, проводимых в круговом формате, в качестве отправной точки для наращивания взрывной силы, ускоряющей силы, стартовой силы, во время езды на велосипеде просто необходимо.

Занятия в данном формате обучения проводилась один - два раза в неделю. Каждое упражнение выполнялось с предельно возможной скоростью до потери мощности. Было выбрано для моделирования тренировочных занятий, проводимых круговым методом.

1. Максимальное (предельное) ускорение в течение 15 секунд на турботренажере (трейнер).

2. Угол из вися на шведской стенке. Базовое упражнение для мышц живота, а также для проработки подвздошно – поясничной мышцы – основного сгибателя бедра.

3. Прыжки из приседа с приземлением в присед с поворотами на 180-360 градусов для создания т.н . «взрывной нагрузки»

4. Наклоны вперед со штангой на плечах. Вес штанги составлял половину массы тела спортсмена. (Для мышц, участвующих в поднятии корпуса и фиксации положения коленей).

5 Мешки с песком применялись для проработки мышц, сгибающих бедро, принимающих участие в вытягивании ноги при вращении педали.

6. Вис на высокой перекладине максимально длительное время применялся для снижения чрезмерного давления на позвоночник, которое испытывает спортсмен при езде на велосипеде.

7. Прыжки из приседа. Упражнение для развития взрывной силы разгибающих бедро мышц, быстрого усилия за короткий временной отрезок, участвующих в цикле вращения педалей.

8. Вращение педалей с частотой движения 120 оборотов в минуту продолжительностью от 10 до 20 минут, используя трейнер (зависело от функционального состояния самого велосипедиста). Упражнение предназначено для развития взрывной силы, формирования двигательного навыка и согласования движений при вращении педалей.

9. Взрывные отжимания.

10. Разгибание бедра (с расширителем). Упражнение для развития силы мышц, которые участвуют в цикле вращения педалей - педальная разводка.

11. Набивание мяча ногами. Упражнение для развития способности мышц быстро развивать рабочую силу в первый момент их напряжения, участвующих в цикле педалирования - нажатие на педаль.

12. Гиперэкстензия. Разгибание тела из исходного положения лежа на бедрах на гимнастической скамье. Упражнения для стретчинга передней поверхности тела и развития силы мышц нижней части спины, задней поверхности бедра и ягодичных мышц.

13. Круги ногами в стойке на лопатках, как при вращении педалей. Упражнение выполняется для расслабления мышц и оттока крови из мышц нижних конечностей.

14. Приседания со штангой на плечах, вес которой составлял половину собственной массы тела спортсмена в течение 10 - 20 секунд в быстром темпе. Упражнение предназначено для развития ускоряющей силы полусухожильной и полуперепончатой мышц бедра.

Отдых между кругами составлял от 1 до 3 минут, исходя из количества упражнений в круге. Восстановление происходило до уровня ЧСС разминки. Количество кругов - 3. Отдых между круговыми тренировками включал игру в настольный теннис с чередованием с упражнениями для развития моторики.

Оценка собственно силовых способностей юных велосипедистов проводилась с помощью упражнения «становая тяга» (таблица 1)

Результаты становой тяги показали следующее:

1. в контрольной группе увеличение показателя у юных велосипедистов произошло на 3,5%;
2. в экспериментальной группе увеличение результатов у юных велосипедистов произошло на 4,65%;
3. в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой увеличение в 1,33 раза.

Таблица 1

4. Показатели становой тяги, юноши 13-14 лет, кг

№ п/п	Группы	Начальный этап	Конечный этап	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
		М + m	М + m				
1	Контрольная	85±1	88±1	+3	+3,5	2,12	< 0,05
2	Экспериментальная	86±1	90±1	+4	+4,65	2,83	< 0,05

Оценка скоростных способностей юных велосипедистов проводилась с помощью челночного бега 4 x 10 м, сек. (таблица 2)

Таблица 2

Показатели челночного бега 4 x 10, юноши 13-14 лет, сек

№ п/п	Группы	Начальный этап	Конечный этап	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
		M + m	M + m				
1	Контрольная	10,4±0,1	10,1±0,1	-0,3	-2,88	2,12	< 0,05
2	Экспериментальная	10,3±0,1	9,7±0,1	-0,6	-5,83	4,24	< 0,05

Результаты челночного бега 4 x 10 м показали:

5. в контрольной группе улучшение показателя у юных велосипедистов произошло на 2,88%;

6. в экспериментальной группе улучшение результатов у юных велосипедистов произошло на 5,83%;

7. в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой улучшение примерно в 2 раза. Оценка скоростно - силовых способностей юных велосипедистов проводилась с помощью частоты прыжков. (Таб.3)

Таблица 3

Показатели частоты прыжков на скакалке, юноши 13-14 лет, количество за 25

сек

№ п/п	Группы	Начальный этап	Конечный этап	Изменения		t-критерий Стьюдента	P-уровень значимости
				Единиц	%		
		M + m	M + m				
1	Контрольная	54±0,9	56±0,9	+2	+3,7	1,57	< 0,05
2	Экспериментальная	54±0,9	58±0,9	+4	+7,4	3,14	< 0,05

По результатам челночного бега и прыжков со скакалкой можно сказать следующее:

8. в контрольной группе улучшение показателя у юных велосипедистов произошло на 3,7%;

9. в экспериментальной группе улучшение результатов у юных велосипедистов произошло на 7,4%;

10. в экспериментальной группе произошло по сравнению с контрольной группой улучшение в 2 раза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бесериль Р.К. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки / Р.К. Бесериль // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 55-57

2. Гужаловский А.А. Основы воспитания физических способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей / А.А. Гужаловского. – М.: Инфра-М, 2015. – 256 с.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Таныгин В.В., Кожин Д.О., Орлова С.В.

Россия, г. Иркутск, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области, «Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Анализируя научно-методическую литературу, а также методику подготовки вратарей в хоккее с мячом в детско-юношеских спортивных школах, которые культивируют хоккей с мячом, показал, что на этапе начальной подготовки состоит из следующих направлений: психофизического и технико-тактического. Игровая деятельность имеет особенность в том, что к вратарям предъявляются повышенные требования к воспитанию физических психических качеств. Самыми необходимыми специфическими физическими качествами вратаря следует считать скоростные, координационные и гибкость. Проявление скоростных качеств происходит в виде быстроты выполнения отдельного движения и нескольких двигательных действий, а также быстрого реагирования на внешний раздражитель (сложная двигательная реакция) [1]. Координационные качества представляют собой сложные, одновременно выполняемые движения ногами и руками, которые необходимо выполнять в специальном снаряжении (щитки, коньки и перчатки), а также в этом снаряжении выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перевороты, шпагаты, перекаты и др.)

Но наиболее результативных методик подготовки юных вратарей в хоккее с мячом в настоящее время недостаточно. Поэтому мы взяли это направление для нашего исследования.

Целью нашего исследования стало теоретическое разработывание и экспериментальное обоснование методики для эффективного воспитания быстроты у вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации.

На этапе изучения научно-методической литературы мы определили основные особенности воспитания быстроты, так необходимой во многих видах спорта для обеспечения соревновательных действий [2]. Юных вратарей необходимо тренировать отдельно от полевых игроков, развивая физические качества, отражающие сущность игры вратаря (координационные способности, гибкость, быстроту, силу).

В хоккее с мячом наиболее существенно отличаются игровые действия вратаря от действий, которые выполняют полевые игроки. Это отличие заключается в том, что он должен осуществлять все свои действия в мгновенно изменяющихся игровых ситуациях, которые значительно затрудняют

выполнение и без того сложные технико-тактические действия (различные виды бега на коньках, ловля, парирование, ввод мяча и др.) [3].

От быстроты реакции и быстроты двигательных действий вратаря зависит количество пропущенных мячей. Главной задачей вратаря является не пропустить мяч в ворота. Нами была разработана и экспериментально проверена методика развития быстроты сложной реакции и быстроты двигательного действия у вратарей хоккея с мячом на этапе начальной специализации. Вначале проводилось исследование с целью выявления уровня воспитания быстроты сложной реакции и скорости одиночного движения с помощью теста «падение палки – реакция». Для определения быстроты двигательных действий нами были использованы следующие тесты «Бег на месте за 5-10 с» и «челночный бег».

Данные тесты очень просты в проведении и не требуют точной аппаратуры, что на ранней стадии специализации вполне актуален. С помощью данного теста можно быстро определить амплуа игрока. Из всех занимающихся мы отобрали 3 человека в нашей команде, также были определены вратари и другой команды. Затем мы провели эксперимент. Испытуемыми были 3 вратаря нашей команды и 3 вратаря команды другой команды.

По результатам исследования была разработана методика воспитания быстроты направленная, на воспитание быстроты сложной реакции и быстроты одного двигательного действия и нескольких движений. В эту методику были включены упражнения с использованием таких предметов как гимнастическая палка и теннисный мяч.

Мы предположили, что эти упражнения будут способствовать воспитанию различных видов быстроты. Больше всего эти упражнения подходят к видам спорта, которые имеют скоростно-силовую направленность. Обработка полученных данных показала отсутствие достоверных различий ($p > 0,05$) в исходном уровне развития различных видов быстроты (см.таблицу 1). Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. КГ занималась по традиционной методике. Вратари ЭГ предлагались комплексы специально подобранных упражнений на воспитание быстроты реакции и быстроты двигательных действий. Эти комплексы выполнялись в подготовительной части и в конце основной части тренировки.

Таблица 1

Результаты тестирования

Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
	М ± m	P	М ± m	P
Падение палки – реакция (см)	16,0±0,42	>0,05	14,0±0,65	< 0,05
	15,2±0,61		12,2±1,25	
Бег на месте за 5-10 с	14,0±0,53	>0,05	15,3±0,53	< 0,05
	14,8±0,53		16,8±1,15	
Челночный бег (с)	12,0±0,78	>0,05	11,4±0,78	< 0,05
	11,60±0,38		9,25±0,69	

В результате проверки эффективности разработанной нами методики воспитания быстроты в процессе тренировок вратарей в хоккее с мячом мы получили достоверные результаты по всем тестам и добились абсолютного прироста показателей ($P < 0,05$). Также получили достоверные показатели межгрупповых различий результатов в тестах ($P < 0,05$). Таким образом, результаты нашего результата эксперимента свидетельствует, о том, что использование упражнений с палкой и теннисным мячом можно успешно решать задачи развития гибкости у вратарей в хоккее с мячом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее / Учебное пособие/ В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. М., 2002.
2. Савин В. П. Теория и методика хоккея./ В. П. Савин М., 2003
3. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения. [Электронный ресурс]. / Ю.И. Сиренко - Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. - 132 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Таныгин В.В., Садовникова А.М.

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

На данном этапе развития хоккея с мячом проблема подготовки вратаря в хоккее с мячом наиболее актуальна. Многие ведущие специалисты и тренеры считают вратаря главной фигурой хоккейной команды. Он является ее стержнем. Роль вратаря в успехе команды не оспаривается. Соревновательная деятельность и техника вратаря в значительной степени отличается от техники полевого игрока и поэтому целесообразно выполнять подготовку вратарей отдельно от полевых игроков. Неоспоримая значимость вклада вратаря в победу команды предъявляет к методике его подготовки высокие требования. Все это определяет специфику построения тренировочного процесса подготовки вратарей в хоккее с мячом на начальном этапе подготовки.

При анализе научно-методической литературы и методики подготовки вратарей в хоккее с мячом в детско-юношеских спортивных школах по Хоккею с мячом показал, что на этапе начальной подготовки состоит из следующих направлений: психофизического и технико-тактического [3]. К развитию психических и физических качеств игровая деятельность предъявляет большие требования. По данным литературы самими важными качествами для вратаря являются координация, гибкость и быстрота. Быстрота проявляется в виде быстроты двигательных действий и быстроты сложной двигательной реакции. Координационные способности проявляются в виде, одновременно выполняемых движений ногами и руками, которые выполняются в специальном снаряжении (щитки, коньки и перчатки) В этой же экипировке они выполняют акробатические элементы и акробатические упражнения (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.) Вратарь должен обладать рядом психических качеств: внимание, восприятие и волевые качества. Вратарь должен обладать большим объемом внимания. Одновременно держать в поле зрения несколько объектов (мяч, игроков противника и своих) [1]. Техника движений вратаря требуют значительной амплитуды в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, необходимо обладать хорошей гибкостью.

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

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику для эффективного развития гибкости у вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации.

На этапе изучения научно-методической литературы мы определили основные особенности развития гибкости, так необходимой во многих видах спорта для обеспечения соревновательных действий с высокой амплитудой [2]. Хоккей с мячом в этом не исключение, особо большое значение имеет гибкость в суставах нижних конечностей. Юных вратарей необходимо тренировать отдельно от полевых игроков, развивая физические качества, отражающие сущность игры вратаря (координационные способности, гибкость, быстроту, силу).

Технические приемы вратаря во многом зависят от степени развития гибкости. Нами была разработана и экспериментально проверена методика развития гибкости в суставах нижних конечностей у вратарей хоккея с мячом на этапе начальной специализации. Вначале проводилось исследование с целью выявления уровня развития гибкости у вратарей хоккея с мячом. Уровень проявления гибкости мы определили с помощью следующих тестов: разведение ног в стороны (шпагаты), полный присед на всей ступне, подъем прямых ног до вертикального положения, прогиб назад и касание руками пола, сед на коленях, сед на пятках. Определение подвижности в тазобедренном суставе осуществлялось по следующим параметрам: отведение ноги вперед, в сторону, назад, наклон. Испытуемыми были 3 вратаря нашей команды и 3 вратаря команды другой команды.

По результатам исследования была разработана методика развития гибкости направленная, на воспитание активной и пассивной гибкости с использованием системы стретчинга. Эта система способствует повышению эластичности мышц. В настоящее время она очень распространена среди спортсменов многих видов спорта. Больше всего эта система подходит к видам спорта, которые имеют скоростно-силовую направленность. Обработка полученных данных показала отсутствие достоверных различий ($p > 0,05$) в исходном уровне развития гибкости (см. таблицу 1).

Эксперимент проводился в течение 4 месяцев. КГ занималась по традиционной методике. Вратари ЭГ предлагались комплексы специальных упражнений стретчинга на развитие гибкости нижних конечностей. Эти комплексы выполнялись в подготовительной части и в конце основной части тренировки.

Таблица 1

Развитие гибкости направленная, на воспитание активной и пассивной гибкости с использованием системы стретчинга.

Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
	М ± m	P	М ± m	P
Шпагат (п) (см)	16,0±0,42 15,2±0,61	>0,05	12,0±0,65 6,2±1,25	< 0,05

Шпагат (л)(см)	18,0±0,53 18,8±0,53	>0,05	12,0±0,53 7,8±1,15	< 0,05
Шпагат поперечный (см)	22,0±0,78 20,0±0,38	>0,05	15,4±0,78 8,25±0,69	< 0,05
подъем прямых ног до вертикального положения (гр)	81,6±1,59 76,3±1,65	>0,05	81,6±1,59 76,3±1,65	< 0,05
прогиб назад и касание руками пола (см)	41,5±0,59 68,1±0,65	>0,05	41,5±0,59 68,1±0,65	< 0,05
сед на коленях (см)	6,9 ±0,4 6,3 ±0,5	>0,05	4,4±0,5 0,0±0,4	< 0,05
сед на пятках (см)	0	>0,05	0	< 0,05
отведение ноги вперед (гр)	71,0±0,59 78,0±0,65	>0,05	104,0±1,12 139,0±1,12	< 0,05
отведение ноги в сторону (гр)	71,0±0,59 78,0±0,65	>0,05	114,34±1,24 126,4±1,32	< 0,05
отведение ноги назад (гр)	34,4±0,62 39,0±0,52	>0,05	41,5±0,59 68,1±0,65	< 0,05
Наклон (см)	5,2±0,4 4,4±0,5	>0,05	5,5±0,3 6,0±0,2	< 0,05

В результате проверки эффективности разработанной нами методики развития гибкости в процессе тренировок вратарей в хоккее с мячом мы получили достоверные результаты по всем тестам и добились абсолютного прироста показателей ($P < 0,05$). Также получили достоверные показатели межгрупповых различий результатов в тестах ($P < 0,05$). Таким образом, результаты нашего результата эксперимента свидетельствует, о том, что использование системы пилатеса можно успешно решать задачи развития гибкости у вратарей в хоккее с мячом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее / Учебное пособие/ В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.В. Крутских. М., 2002.
2. Савин В. П. Теория и методика хоккея./ В. П. Савин М., 2003
3. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1-4 года обучения. [Электронный ресурс]. / Ю.И. Сиренко - Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. - 132 с.

Направление 6

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

ПРОБЛЕМА ВОВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

Большедворская О.В., Большедворская А.Н.

*Россия, г. Усть-Кут, Муниципальное казенное учреждение
«Спортивно-оздоровительный центр»*

Спорт в мире – это важное социальное явление, активно влияющее на развитие общества. Также спорт считается объединяющей силой, национальной идеей, которые способствуют становлению сильного государства и здорового общества. Малоподвижный образ жизни негативно влияет на здоровье человека., а физическая активность улучшает самочувствие и нормализует работу всех систем организма.

В настоящее время занятие спортом – это увлекательное и модное явление в жизни, практически, каждого человека. Что привлекает обычного человека в спорте больше всего? Конечно же это красота выполняемых действий спортсменами, привлекательность, захватывающая «борьба» между соревнующимися, что дает абсолютно каждому человеку неограниченные возможности для проявления физических качеств и духовных сил. Численность занимающихся физической культурой и спортом в мире имеет тенденцию к увеличению. Несмотря на то, что в настоящее время очень развиты информационные технологии, население стремится быть активным, стройным и подтянутым. Это касается не только мужчин. И как хорошо, что женщины тоже с огромным энтузиазмом занимаются не только традиционно женскими видами спорта, а и постигают все новые и новые для женского мира спортивные дисциплины (например, тяжелая атлетика). Женщины с не меньшей ответственностью следят за своим телом, занимаясь и физической культурой, и спортом, постигая иногда далеко не женские виды спорта. О запрете участия женщин в спорте высказывался сам Пьер де Кубертен в 1936 году. «Лично я, – писал в послании Кубертен, – не хвалю участия женщин в публичных соревнованиях, что все же не означает, что они должны сторониться большого спорта. Однако без выставления себя на показ». Но, несмотря на это, именно в те времена, когда Кубертен возглавлял МОК, женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх.

В настоящее время женщины достигают достаточно высоких спортивных результатов, приближаясь стремительно к абсолютным рекордам, которые ранее были установлены мужчинами-спортсменами. Несмотря на двойственные

мнения большинства ученых и критиков, желание многих женщин заниматься разнообразными видами спорта находят поддержку у многих организаторов и руководителей спорта, правительства России.

Сегодняшние знания о характерных особенностях женского организма, а также его разных реакциях на тренировочные и соревновательные нагрузки не стоят на месте и продвигаются вперед. Спорт для женщин стал более доступным, более комфортным. Мужских и женских видов спорта не осталось, достигнуто полное равноправие.

Однако, в тех видах спорта, где есть и мужчины, и женщины, доля занятий спортом слабым полом, по сравнению с мужчинами, не так высока. По данным Росстата на 2013 год средние показатели количества лиц 16-24 года спортом занимается 47,1% женщин и 58% мужчин; 25-54 года – 24,4% женщин и 23,8% мужчин; 55-64 года – 21,5% женщины и 13,6% мужчины; 65 лет и старше – 13,1% женщин и 11,9% мужчин. В некоторых регионах показатели женщин, вовлеченных в физическую культуру и спорт ещё ниже.

В данной статье хотим рассмотреть проблему занятости женского населения на примере развития спорта в нашем городе. «Спортивно-оздоровительный центр» существует с 1994 года и занимается оздоровлением населения, а также содержит структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа». Для приведения статистики мы рассмотрим данные отчета деятельности МКУ «СОЦ» по форме 5ФК за 5 лет.

В 2014 году в городе культивировалось 16 видов спорта, из них 10 видов спорта для мужчин и женщин. В 2015 году из 16 – 13, 2016 году – из 18 – 13, в 2017 и 2018 годах – из 17 – 13. В среднем соотношение занятости в спорте женского населения (до 18 лет) по отношению к мужской 24% на 76 % - это говорит о том, что девушек в 3,2 раза меньше, чем парней.

Таблица 1

Численность занимающихся

	Год	2014		2015		2016		2017		2018	
		(16)		(16)		(18)		(17)		(17)	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Вид спорта										
2	армреслинг	-	-	-	-	-	-	-	-	12	11
3	баскетбол	92	42	97	64	68	55	55	45	72	48
4	бокс	86	3	108	5	127	5	152	9	117	11
5	волейбол	30	44	0	27	29	15	16	39	20	48
6	дзюдо	48	22	27	12	28	12	45	19	42	18
7	кикбоксинг	29	0	27	8	36	8	39	0	0	0

8	л/атлетика	8	8	9	6	6	14	9	13	9	6
9	лыжные гонки	25	20	22	12	23	12	31	18	24	11
10	н/теннис	35	4	23	4	52	8	42	14	44	12
11	плавание	107	85	132	128	116	38	102	51	121	60
12	самбо	158	15	140	0	178	0	154	0	192	4
13	вольная борьба	79	23	77	17	78	16	38	6	40	1
14	Тайский бокс	28	0	30	1	21	0	22	0	16	0
15	Хоккей с мячом	31	0	43	2	38	2	41	4	40	4
	Всего:	756	266	735	286	800	185	746	218	749	234
	%	74	26	72	28	81,2	18,8	77,9	22,1	76	24

Попробуем проанализировать соотношение численности занимающихся мужчин и женщин на примере вида спорта «ДЗЮДО». Исходя из таблицы 1, за последние пять лет количество спортсменов мужского пола составило 190 человек, а слабой половины человечества – 83. Видно, что девушек в дзюдо меньше в 2,3 раза, чем парней.

В данное время дзюдо является привлекательным видом спорта, не только потому, что им занимается президент России Владимир Путин, но и по причине возможности заниматься широкому кругу населения с целью совершенствования физического и, что немаловажно, духовного состояния. Дзюдо – это целая философия жизни, основанная японским мастером Дзигоро Кано.

Дзюдо в России, как вид спорта, начал развиваться с 1972 года, а женское дзюдо получило популярность в конце 80-х.

По данным Федерации дзюдо России общее количество занимающихся в Российской Федерации выросло с 136275 человек в 2013 году до 155290 в 2013 году. Также приводится статистика развития дзюдо в федеральных округах, где Иркутская область твердо закрепила в числе первых шести регионов по многочисленности спортсменов (НАХОДИТСЯ НА 4 МЕСТЕ ИЗ 12) – мужчины – 2281 человек, а женщины – 246 (90,2 % и 9,8%).

В 2013 году была разработана программа развития дзюдо, где важным аспектом является гендерная политика, где основным показателем этого процесса является соотношение контингента мужского и женского пола среди занимающихся дзюдо. Согласно проведенным расчетам, соотношение контингента мужского (139478 чел. = 89,8%) и женского (15812 чел. = 10,2%) пола в структуре численности занимающихся дзюдо в учреждениях спортивной подготовки говорит о значительном дисбалансе развития в Российской

Федерации мужской и женской части олимпийской программы развития дзюдо. Этот факт должен быть предметом постоянного пристального внимания региональных федераций дзюдо, тренеров-преподавателей по дзюдо.

Несмотря на высокий уровень развития дзюдо в ряде регионов, повсеместно наблюдается низкий уровень развития женского дзюдо. В настоящий момент в Российском дзюдо соотношение мужского и женского контингента занимающихся составляет пропорцию 9:1. Для выравнивания мужской и женской части российского дзюдо необходимо масштабное вовлечение девочек и девушек в дзюдо за счет увеличения отделений дзюдо для девочек и девушек в государственных учреждениях спортивной подготовки, не уменьшая число отделений для мальчиков и юношей. Поставлена задача – к 2020 году пропорцию мужской и женской части российского дзюдо довести до соотношения 5:1. Как следствие, это приведет к увеличению числа занимающихся дзюдо. Оказывать давление на демографическую политику – повышение рождаемости женщин – это супертехнологический метод и не в наших силах, но привлекать девочек с раннего возраста к занятиям с элементами дзюдо – можно смело брать на вооружение! На тренировочных занятиях не скупиться на моральное поощрение юных спортсменок, разработать и применять рейтинговую систему оценки тренировок (занятий). Также нужно развить клубную систему. Не обойдется это и без использования рекламы – информационное оповещение, наглядная агитация, проведение показательных занятий, мастер-классов с привлечением именитых спортсменов, проведением соревнований и т.п. одним из комплексных показателей развития дзюдо в регионе является признание на территории региона дзюдо базовым видом спорта. Согласно приказа Министерства спорта РФ №83 от 14.02.2014г. на территории Иркутской области вид спорта «дзюдо» признан базовым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минспорта России № 60 от 16.01.2014г. «Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2020 года».
2. Дзюдо. Система и борьба, Феникс, Ростов-на-Дону, 2006г Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А.Шулика, доктора педагогических наук, профессора Я.К.Коблева.
3. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе». Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении. Дзюдо в общеобразовательной школе. Тобольск: издательство ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2006г
4. <http://www.ostrovlubvi.com/nauka-o-ljubvi/zhenshhina-v-sporte-vzglyad-uchenyx.html>
5. <https://materinstvo.ru/art/17001> [Materinstvo.ru](https://materinstvo.ru) Дата публикации 30.04.2018
Автор статьи: Евгений Гик

б. Данные ежегодного отчета МКУ СОЦ по форме 5-ФК для статистического наблюдения министерства спорта Российской Федерации за 2014-2018 годы (СВЕДЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИЯМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ за 2014-2018 гг)

ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Самойловских К.А., Сапова П.Ф.

Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный университет путей сообщения

Аннотация: В настоящее время модно вести здоровый образ жизни и правильно питаться, иметь красивую, подтянутую фигуру. Однако, создать идеальное тело не так-то просто без особого так называемого спортивного питания. В данной статье рассмотрено, что такое спортивное питание, его виды и какие побочные эффекты могут быть при его употреблении, так же произведено анкетирование жителей городов Екатеринбурга, Челябинска и Перми.

Ключевые слова: Спортивное питание, протеин, гейнер, креатиносодержащие препараты.

Актуальность: Актуальность обусловлено массовым увлечением спортивным питанием, это превращается в настоящую паранойю. Изначально банки с протеином имели небольшую покупательскую аудиторию, состоящую из профессиональных бодибилдеров и пауэрлифтеров. Сейчас же спортивное питание употребляют все: спортсмены – профессионалы, начинающие, любители и те, кто просто проводит свободное время в тренажерных залах.

Цель исследования: Определение роли спортивного питания в активной спортивной и физической жизнедеятельности человека.

Задачи исследования:

1. Выяснить что такое спортивное питание; Определить заинтересованность людей в спортивном питании;
2. Определить заинтересованность людей в спортивном питании;
3. Определить виды спортивного питания и какие побочные эффекты бывают.

Анализ и результаты исследования. Спортивное питание – это добавки к пище, которые не заменяют привычную и традиционную еду, а лишь дополняют ее. Они обогащают наш рацион, основанный на обычной пище, недостающими микро- и макроэлементами в нужном количестве.

Правильное спортивное питание и правильно подобранная диета – это только часть успеха! И это правда. Основную пользу на пути к телу мечты составляют регулярные спортивные тренировки. Спортивное питание – это

специальные комплексы и пищевые добавки, которые применяются для питания спортсменов и обогащения их обычной пищи.

Предназначение спортивного питания можно разделить на три группы:

Первые используют для улучшения самочувствия и здоровья. К ним можно отнести средства для укрепления суставов и связок, витамины, стимуляторы, которые вырабатывают тестостерон, антиоксиданты и др.

Вторые используют для сжигания излишков жира и снижения веса. К этой группе относят: диуретики и жиросжигатели;

Третья группа используется для набора мышечной массы, к ним относится протеин и гейнеры.

Существуют определенные группы спортивного питания.

1. Протеин (форма выпуска порошок) – способствует росту мышц. Компенсирует общую нехватку белка.

Получается из продуктов с высоким содержанием белка: молока, сыра, сои и мяса. Быстро усваивается и содержит важные аминокислоты.

Как принимать: «Быстрый» протеин употребляют утром и сразу после тренировок на жиросжигание, «долгий» спустя 30–90 минут после последнего приема пищи, на ночь.

2. Гейнер (форма выпуска порошок).

Протеин с добавлением углеводов для быстреего усвоения организмом. Способствует не только быстрому набору массы, но и обеспечивает энергией перед тренировкой, а также заметно ускоряет восстановление после.

Как принимать: до тренировки и сразу после.

3. Креатиносодержащие препараты (форма выпуска: порошок, таблетки, капсулы) – часть белка, способствующая накоплению воды и питательных веществ в самой мышце. Обеспечивает исключительно краткосрочный силовой характер работы. Принято считать, что прием креатиносодержащих добавок позволяет увеличивать силовые показатели.

Как принимать: 2–3 г раз в день, можно вместе с гейнером.

4. L-карнитин (форма выпуска: таблетки, капсулы, ампулы) – облегчает организму доступ к жировым запасам. Повышает выносливость и благотворно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Как принимать: По 1 таблетке 2 раза в день вместе с едой.

5. Аминокислоты (форма выпуска: таблетки, порошок, капсулы, жидкость) – Это составная часть белка. Всего в различных продуктах питания, таких как мясо и молочные продукты, содержатся 19 видов аминокислот. Жизненно важных для нашего организма всего девять.

Свободные аминокислоты с индексом «L» – эти аминокислоты не требуют переваривания и быстро впитываются в кровь.

ВСАА – это аминокислоты с разветвленными цепочками, они содержат 3 из 9 необходимых нам для роста мышц и ускорения метаболизма. Эти

аминокислоты часто входят в состав протеиновых смесей и рекомендуются к употреблению людям, не принимающим протеиновые смеси.

6. Жиросжигатели (форма выпуска: порошок, таблетки, жидкость, капсулы) – Комплексные добавки для уменьшения количества подкожного жира в организме. Чаще всего содержат кофеин для стимуляции, диуретики (мочегонное), а также различные вещества, способствующие снижению аппетита. Следует употреблять с большой осторожностью.

При приеме спортивного питания существует определенный риск для здоровья человека, благодаря побочным эффектам препаратов.

Спортивное питание – это натуральные добавки, производимые из обычных продуктов питания. Если вы выбираете качественный продукт с не истекшим сроком годности, то вреда от него не может быть больше, чем от обычной пищи. Но побочные действия и противопоказания есть и у обычных продуктов питания. Кому-то противопоказано молоко, у кого-то аллергия на рыбу, кто-то не ест цитрусовые. А значит не все так просто и со спортивным питанием.

Передозировка может вызвать аллергию, некоторые вещества в составе спортивного питания могут вызвать головную боль.

Креатин может вызвать задержку воды, дегидратацию, нарушение пищеварения, судороги и спазмы. Передозировка гейнерами может вызвать проблемы с почками и печенью, избыточное количество сахаров может негативно сказаться на функции поджелудочной железы. Стероиды могут вызвать падение тестостерона, повреждение печени, подъем уровня холестерина в крови, проблемы с почками и психические нарушения.

Анализ потребления спортивного питания. Целью исследования является уточнить портрет аудитории, определить потребности потребителя в товаре и сервисе. Методом анкетирования я опросила 100 человек. В ходе исследования выяснилось, что 39 из 100 человек (39%), покупают спортивное питание или готовы начать его употреблять. Больше всего потребителей спортивного питания в возрасте от 20 до 29 лет (62%), мужской пол лидирует в употреблении спортивного питания (80 %).

Самой популярной группой товара являются протеины (47%), второе место по популярности среди опрашиваемых являются витамины (19%), после идут энергетики (13%), жиросжигатели (9%), гейнеры (6%) и креатин (6%).

По данным исследования наиболее частыми видом употребления спортивного питания является батончики (34%) и порошок (32%). Так же было выяснено, что основная часть готова тратить на спортивное питание не более 2000 рублей в месяц (44%).

Выяснила два самых важных критерия выбора марки спортивного, это рекомендации известных спортсменов и рекомендации тренера. Самые распространенные места где покупают спортивное питание это: заказывают в интернете (53%) и в спортивных магазинах (47%). Получают всю не

обходимую информацию о питании от тренера (56%), из интернета (32%) и от друзей или знакомых (12%).

Выводы по проведенным исследованиям

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся для людей, занимающихся спортом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела.

Индустрия спортивного питания и БАД набирает популярность, следовательно, можно утверждать, что продажи спортивного питания будут только возрастать. Следует понимать, что, только занимаясь физическими упражнениями спортивное питание будет давать результаты. Так же по результатам опроса было выяснено, что в основном спортивное питание употребляют мужчины, в возрасте от 20 до 29, в основном это протеин и всю необходимую информацию о питании получают от тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ефремов О.В., Сумарокова Т.С., Павлова А.П. Спортивное питание: основные принципы и организация / О.В. Ефремов, Т.С. Сумарокова, А.П. Павлова // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 39-42.
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс]. Режим доступа. – URL: <http://www.rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>
3. Никитюк Д.Б., Ключкова С.В., Рожкова Е.А. Спортивное питание: требования и современные подходы / Д.Б. Никитюк, С.В. Ключкова, Е.А. Рожкова // Вопросы диетологии. – 2014. – Т. 4, № 1. – С. 40-43.
4. И. М. Михайлов, П. С. Климовский «Спортивное питание: «химия», допинг или...??», 2017
5. Susan M. Kleiner «Спортивное питание победителей.» , 4-е издание, 2016

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ МАЛЫХ ГОРОДОВ (НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ).

Старикова С.Б.

Россия, г. Усть-Кут, Муниципальное казенное учреждение

«Спортивно оздоровительный центр»

Средства массовой информации сообщили, что в рамках указа Президента Российской Федерации Владимира Путина от 07.05.2018 г. утверждён национальный проект «Демография», включающий в себя пять федеральных проектов, в том числе Федеральный проект «Спорт-норма жизни», основная задача которого сформулирована следующим образом [4]: «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятия физической культурой и спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, и подготовка спортивного резерва».

Очевидно, что если проблемы увеличения количества спортивных объектов сильно зависят от финансово-экономической ситуации в регионах, то вопросы привлечения населения к регулярным занятиям физкультурой и подготовка спортивного резерва во многом определяются информационной и организационной работой на местах. Ведущая роль в решении этой задачи государственной важности может принадлежать многофункциональным спортивно-оздоровительным центрам (СОЦ) мультиспортивной направленности, широкая сеть которых охватывает т.н. «малые города».

Признавая важность работы со всеми слоями населения, следует подчеркнуть, что любовь к здоровому образу жизни, потребность в регулярных занятиях физической культурой, а также внутренняя устойчивость и преданность избранному виду спорта закладываются в раннем детском возрасте [1,3,5].

Признано [2], что вид спорта «художественная гимнастика» оптимально подходит как для выращивания высококлассных спортсменок (хотя очевидно, что ими станут единицы из сотен пришедших в секции новичков), так и для воспитания настоящих гражданок своей страны, патриоток с активной жизненной позицией, стремящихся и достигающих высоких результатов во всех отраслях человеческой деятельности.

Особое значение для развития в регионах нашей необъятной страны вида спорта «художественная гимнастика» в свете решения задач федерального проекта «Спорт-норма жизни» приобретают проблемы спортивного отбора и спортивной ориентации.

Спортивная наука определяет [6] понятие спортивного отбора следующим образом. Это система организационно-методических мероприятий, включающая различные методы (педагогические, психологические, социологические, медико-биологические) исследования, на основании которых на ранней стадии выявляются способности детей для специализации в определённом виде спорта. При этом основная задача спортивного отбора – выбор наиболее пригодных детей для достижения высокого результата в будущем, исходя из требования конкретного вида спорта.

Спортивная ориентация, как представляется, - это подбор вида спорта, наиболее подходящего для конкретного человека, исходя из интегральной оценки его способностей и возможностей. Т.е. задача спортивной ориентации – подобрать для каждого занимающегося наиболее подходящий для него вид спортивной активности.

Спортивная подготовка по художественной гимнастике в условиях СОЦ малых городов имеет свою специфику, обычно это ограничение верхнего уровня (этапа) спортивной подготовки в силу объективных причин. Как правило, в отделениях художественной гимнастики СОЦ имеются группы предспортивной подготовки, спортивной подготовки начального этапа и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства реализуются в специализированных учреждениях спортивной подготовки (СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП и т.п.), которые расположены, как правило, в районных, областных и краевых центрах нашей страны.

Задачи, реализуемые на каждом этапе спортивной подготовки, определяются Федеральным стандартом [7] и отражают многолетние исследования ведущих спортивных учёных и специалистов-практиков.

Предспортивная подготовка менее детально описана в спортивной литературе и в условиях отделения художественной гимнастики СОЦ малых городов в разрезе спортивного отбора и спортивной ориентации юных гимнасток имеет ряд специфических особенностей, к которым можно отнести:

1. Малый возраст начала занятий (иногда 3,5- 4 года). Очевидно, что решение о занятии спортом - это решение родителей, большинство из которых понимает, что не всем дано достичь высоких результатов, и проблема спортивного отбора рано или поздно может дать о себе знать.

2. Повышенные требования к личности тренера-преподавателя, работающего с новичками, умение найти индивидуальный подход к каждому ребёнку. Необходимость использования широкого арсенала педагогических и психологических средств воздействия и воспитания занимающихся для формирования устойчивого интереса к выбранному виду спорта, начиная с первых занятий.

3. Необходимость преобладания вариативно-игровых форм развития физических и психологических качеств будущих спортсменок, особенно в первый год обучения.

4. Первоочередное и усиленное развитие гибкости, координации, ловкости, а также мышления и сообразительности.

5. Повышенное внимание вопросам взаимодействия с родителями маленьких гимнасток при педагогическом наблюдении и выявлении отклонений в поведении занимающихся.

6. Объективность при выявлении спортивных талантов в целях проведения дальнейшего отбора в группы спортивной подготовки.

7. Помощь в своевременной спортивной переориентации детей, по различным причинам теряющих интерес к художественной гимнастике.

Выводы:

1. Художественная гимнастика как вид спорта наиболее предпочтительна для начала регулярных занятий спортом девочек младших возрастов в связи с формированием необходимых женских физических качеств (пропорциональная фигура, красивая осанка, потрясающая гибкость, умение красиво двигаться и т.п.).

2. Планомерная работа по отбору и включению талантливых и способных детей в группы спортивной подготовки - дело государственной важности.

3. Своевременная спортивная ориентация детей позволит полнее раскрыть их потенциал и выбрать в итоге любимый вид спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. М., 2007. 76 с.

3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

4. «Паспорт национального проекта «Демография» (утв. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).

5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психологические аспекты: учеб.- метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. 142 с.

6. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2013. 1048 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от «05» февраля 2013 г. № 40.

Направление 7

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

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ К ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Буйнова Н.Н., Гаськова Н.П.

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

В настоящее время увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Опыт показывает, если ребенок постоянно находится в среде себе подобных, то он не имеет стимула к дальнейшему совершенствованию, у него не возникает потребность принимать самостоятельные решения, у него не формируются умения и навыки, необходимые в жизни, в связи с тем, что он становится оторванным от обычной жизни и реального общества. Ребенком забываются правила поведения в обычных жизненных ситуациях, происходящих в реальном обществе. Соответственно, развитие ребенка в таких условиях тормозится, без мотивации к постоянной адаптации к социуму.

Именно поэтому, сейчас большое внимание уделяют инклюзивному образованию, которое имеет интегрированный характер взаимодействия здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья подразумевает совместную учебную и игровую деятельность, общее пребывание в учебных организациях, постоянную коммуникацию детей с разным состоянием здоровья и формирование взаимоуважения различных категорий учащихся.

Идея инклюзивного образования заключается в равном отношении ко всем людям, проявлении толерантности к детям, но в то же время создание особых условий для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья [1].

В настоящее время постоянно совершенствуются формы работы со школьниками, вводятся интегрированные формы, используется индивидуальный подход к обучению, подаче нового материала. Вариативный подход, индивидуализация, модульная организация образовательного процесса, все это способствует развитию активности ребенка, стремлению к самообучению, к самосовершенствованию.

Но, несмотря на позитивные моменты, выяснилось, что здоровое общество является психологически не готовым к совместному сосуществованию, обучению с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Трудности данного вида усугубляются и отсутствием специально подготовленных кадров для подобной профессиональной деятельности.

Развитие современного общества, в том числе и в нашей стране, тесно связано с вовлечением людей, имеющих определенные физические недостатки (особенности), в социальную среду и формированию толерантного отношения к ним со стороны общества. Столкновение общества и детей с ограниченными возможностями здоровья чаще всего происходит в образовательном учреждении [2].

Чтобы в полной мере ответить на вопрос об отношении общества к образованию и воспитанию детей с ограниченными возможностями нами были разработаны анкеты для детей и взрослых и проведен опрос среди школьников 5-6 классов средней образовательной школы и их родителей. Им было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся информированности о детях с ограниченными возможностями здоровья. В опросе приняли участие 62 учащихся.

Нами изучалось отношение школьников к их ровесникам с ограниченными возможностями здоровья.

Здоровые дети должны были ответить на ряд вопросов по совместным занятиям физической культурой, перед ними были поставлены следующие вопросы и получены ответы:

- любят ли они участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях с детьми из коррекционного класса. На данный вопрос отрицательно ответили 60% детей.

- считаете ли вы, что большинство учащихся вашего класса – добрые и отзывчивые по отношению к ребятам с ограниченными возможностями здоровья. Отрицательный ответ был получен у 56% процентов.

- принимаете ли вы детей с ограниченными возможностями здоровья такими, какие они есть. Точно не определились с ответом 64%.

- чувствовали себя комфортно, общаясь с ребятами с ограниченными возможностями здоровья во время внеурочных занятий физической культурой только 14% детей.

Общеизвестно, что забота о физическом воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья является одним из основных факторов для успешного осуществления инклюзивного образования. Укреплению здоровья ребенка-инвалида способствует движение, так как дети с отклонениями в состоянии здоровья часто избегают двигательной активности, потому что особенности заболевания, различные дефекты развития и другое создают трудности движения и общения с окружающими.

Для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья нами применялись внеурочные формы занятий физической культурой объединяющие здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Были предложены следующие виды подобных мероприятий: подвижные игры на большой перемене, дни здоровья, туризм выходного дня, веселые старты. А также мероприятия совместно с

родителями всех детей, участвующих в спортивно-развлекательных мероприятиях.

Планирование мероприятий учитывало государственные праздники, общешкольные праздничные даты и проводилось не реже 1 раза в месяц. План мероприятий представлен в таблице 1.

Таблица 1

План – график мероприятий внеурочных занятий

Мероприятие		Класс	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Месячник здоровья Акция «Наш выбор здоровье»	5-6	Сентябрь	Классные руководители. Учителя физической культуры
2	Поход выходного дня в природу			
3	Легкоатлетический кросс	5-6	Октябрь	Физорги класса. Учителя физической культуры
4	Конкурс рисунков «ЗОЖ и спорт»	5-6	Ноябрь	Классные руководители. Учителя физической культуры
5	Соревнования по пионерболу	5-6	Декабрь	Физорги класса. Учителя физической культуры
6	Соревнования по шашкам памяти ПКОС П.С. Лухнева	5-6	Январь	Физорги класса. Учителя физической культуры
7	Лыжные гонки.	5-6	Февраль	Классные руководители. Учителя физической культуры
8	Конкурс «А ну–ка мальчики»	5-6	Февраль	Учителя физической культуры
9	Спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивная семья»	5-6	Март	Учителя физической культуры.
10	Спортивное мероприятие «Планета танцев»	5-6	Апрель	Учителя физической культуры. Физорги классов.
11	Веселые старты «Быстрее, выше, сильнее»	5-6	Май	Учителя физической культуры.

По результатам опроса здоровых школьников было выяснено, что более половины детей воспринимает детей с ограниченными возможностями здоровья совершенно иначе, чем других ровесников. Комфортно себя в их

обществе чувствовали только 14% детей. Большинство здоровых школьников не смогли определиться со своим восприятием детей с ОВЗ. Для изменения отношения школьников к данному контингенту детей был предложен ряд мероприятий по совместной рекреативно-спортивной деятельности в рамках инклюзивного образования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кетриш, Е.В. Эволюция отношения общества к детям с нарушениями в развитии / Е.В. Кетриш // Научный диалог. — 2015. — № 7 (43).
2. Отношение общества к детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам. – М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2017. – 72 с.

АБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ИППОТЕРАПИИ

Волгина О.Я., Гаськова Н.П.

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

Анализ литературы и собственные наблюдения показали, что сегодня проблема включения людей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества является актуальной во всём мире.

Наряду с медикаментозными, психотерапевтическими и педагогическими методами помощи детям в настоящее время наиболее активно стали внедряться методы зоотерапии, использующие для решения важнейших задач психического и физического развития детей работу с животными (дельфинотерапия, лечебная кинология, работа в «живом уголке»). Большое место в этом направлении занимает иппотерапия, предоставляющая возможность использовать лошадь в качестве посредника между ребенком с особенностями в развитии и инструктором. Термин «иппотерапия» происходит от греческого слова «hippos» – лошадь и «therapy» – терапия, и переводится как лечение лошадью. В России иппотерапия как метод реабилитации начал работу с 1991 года детский экологический центр «Живая Нить» [7].

Иппотерапия - метод лечения и реабилитации, основанный на взаимодействии человека с лошадью. Иппотерапия действует на организм пациента через два мощных фактора: психогенный и биомеханический. Положительный психогенный фактор обусловлен эмоциональной связью и общением с животным.

Терапевтический эффект достигается через знакомство с лошадью, общение с животным, познавательные и подвижные игры, различные занятия,

связанные с посадкой на лошадь, выполнением разработанных упражнений. В результате ритмически упорядоченной моторикой и сенсорной нагрузки в тесном контакте наездника и лошади, использования широкого разнообразия движений и ощущений, в процессе общения с людьми и животным, у детей развивается двигательные, сенсорные, эмоциональные, интеллектуальные и коммуникативные способности, формируются соответствующие навыки и умения. Применяемые методы иппотерапии оказывают общее стимулирующее воздействие на ребенка, являясь наиболее адаптивным и гармоничным воздействием на развитие и поддержание физической формы тела, нервной системы, и психологической сферы детей.

Биомеханическое воздействие на организм ребенка элементов лечебной верховой езды, разрабатывается мускулатура и укрепляется мышечный корсет детей, за счет нагрузки на позвоночник улучшается их осанка, улучшается кровоснабжение внутренних органов наездников во время езды. Ребята учатся удерживать равновесие, координировать свои действия, активно включая в работу те группы мышц, которые обычно находятся в бездействии. Активно развивается мелкая моторика, формируются сложные точные движения, что дает положительные изменения в состоянии детей как на физическом, так и на психическом уровнях, включая социальный аспект жизнедеятельности ребенка.

Иппотерапия способствует развитию у детей различных способностей, в частности развивает инстинкт самозащиты и способность оценивать уровень безопасности. В процессе иппотерапии дети с нарушением интеллекта учатся взаимодействовать с животными, что придает им уверенности в себе.

Было проведено исследование, целью которого являлось определение содержания занятий по иппотерапии для социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. Подобрать методики для проведения исследования.
2. Разработать комплекс занятий для абилитации детей с нарушениями интеллекта.
3. Выявить эффективность занятий ЛФК с помощью лошади для абилитации детей с нарушениями интеллекта.

Для решения поставленных задач использовались педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкета для родителей, опрос родителей и обработка полученных результатов.

Предлагаемая методика абилитации пациентов с нарушением интеллекта, позволяет развивать и совершенствовать интеллект таким необычным и вместе с тем весьма эффективным способом как верховая езда. Эта методика опирается на современные знания о формировании и протекании психических процессов и взаимозависимости психических функций. Специальные иппотерапевтические упражнения возможно уже известны, однако важно, прежде всего, понимание того, в какой момент и для каких целей их необходимо применять и на что обращать особое внимание.

Мы использовали анализ, изучая содержание медицинских заключений и выписки из историй болезни и программ реабилитации. На начальном этапе исследования, с родителями проводилась беседа для получения детальной информации о состоянии ребенка, особенности его диагноза и программы реабилитации.

Была разработана анкета для опроса родителей о состоянии детей и их предыдущей схеме реабилитации.

Беседа, с родителями имела цель получения информации о ребенке и систему реабилитации в целом. Условно беседу, проводимой можно разделить на несколько блоков: первым блоком были вопросы, имевшие целью выявления особенностей диагноза ребенка, и того, как и когда родители начали заниматься с ребенком; второй блок имел цель получения более подробной информации о ситуации комплексной реабилитации ребенка, и делался акцент на метод иппотерапии. Определялось отношение родителей к реабилитационному процессу, включая именно этот метод, и результаты, полученные от посещения их детьми курса занятий иппотерапии.

Вторым этапом беседы с родителями были вопросы по реабилитации их детей. И особый акцент делался именно на определение влияния иппотерапии на процесс реабилитации.

В исследовании проводилось наблюдение. Это самый старый метод психологической диагностики, с его помощью можно получить обширную информацию о человеке.

Вся исследовательская работа проводилась на базе МКУ ДО «ДДТ» город Нижнеудинск в течение учебного 2018-2019 года с детьми нарушенного интеллекта разного возраста.

Использовался комплекс психодиагностических методик для исследования особенностей коммуникативной и эмоциональной сферы:

1. «Эмоциональная идентификация» (Изотовой Е.И.) [4].,
2. «Сюжетные картинки» (Дерманова, И.Б.) [3].,
3. Опросный лист (Щетинина Ф.М.) [8]

Занятия проводились один раз в неделю, длительность занятий 30 минут, из них 25 минут верховой езды и 5 минут на посадку, спешивание, угощение лошади.

В ходе анкетирования родителей, имеющих детей с нарушением интеллекта, на основе специально разработанной анкеты было опрошено 42 человека. Опрос показал, что 93,1% родителей получили информацию об иппотерапии как виде реабилитационного лечения; 6,9% родителей из всех опрошенных, были информированы от родителей, имеющих детей-инвалидов, которые ранее занимались лечебной верховой ездой. Большинство родителей изначально не верили, что лечебная верховая езда подойдет для их ребенка, сомневались в способностях своих детей, достижении какого-либо эффекта от занятий иппотерапией. Разрешая своим детям заниматься лечебной верховой ездой, родители уступали просьбам самих детей, которые надеялись, что

иппотерапия поможет им изменить свою жизнь, обрести уверенность в своих силах, расширить круг знакомств (о чём свидетельствуют результаты анкетирования, предложенного инвалидам, занимающимся иппотерапией).

Некоторые родители не возражали против занятий лечебной верховой ездой, просто считая, что хуже от занятий не будет.

Единодушно все родители подтвердили положительное влияние иппотерапии на состояние и развитие их детей, делая акцент на физико-лечебном аспекте и психологическом. Все родители довольны результатами и позитивными изменениями, которые происходили с их детьми во время прохождения курса иппотерапии.

Родители отмечают, что ребенок уже за день до занятия радуется и показывает свое удовлетворение от будущего общения с лошадью, улыбка не сходит с лица и такое психологическое состояние держится еще день, а в некоторых даже и больше, после занятия иппотерапии. Развиваются механизмы эмоционально-личностной регуляции. Родители акцентируют внимание, что их ребенок может преодолеть свой страх, достичь успеха, своей маленькой победы, почувствовать гордость, способность преодолевать трудности. Что особенно важно для таких детей, ведь в повседневной жизни они мало, когда могут почувствовать такие чувства. Родители говорят, что их дети стали более открытыми к общению и социально активными среди постоянного окружения.

Все вышеперечисленное было подтверждено нами путем проведения метода наблюдения в нашем исследовании.

Родители отмечают, что после того, как они начали заниматься иппотерапией, у них стало появляться хорошее настроение, уменьшилась агрессивность и невротические проявления на фоне диагноза.

Бывают случаи, когда ребенок приходит к манежу на занятия с плохим настроением, чем-то расстроен или просто уставший и начинает плакать. Но, как только он касается своего коня и садится ему на спину, сразу нормализуется психологическое состояние и снимается напряжение, ребенок начинает приспосабливаться к занятию и уже через пару минут, когда лошадь обходит круг в манеже, ребенок начинает смеяться и радоваться.

Обычно после окончания занятия ребенок очень устает, ведь у них задействованы большинство физиологических процессов и конечно психические, особенно учитывая быструю истощаемость таких детей, что обусловлено их диагнозом. Но хорошее настроение и положительное психологическое состояние остается, и ребенок вместе с родителями с улыбкой покидает манеж.

Результаты исследования по методике «Эмоциональная идентификация» показывают, что особенностями эмоционального развития нормам детей младшего возраста с нарушением интеллекта до эксперимента является снижение уровня дифференциации эмоций (средний уровень - 54%, низкий - 38%, высокий - 8%) по сравнению после курса иппотерапии (высокий уровень - 68%, средний - 26%, низкий - 6%) (Рис. 1).

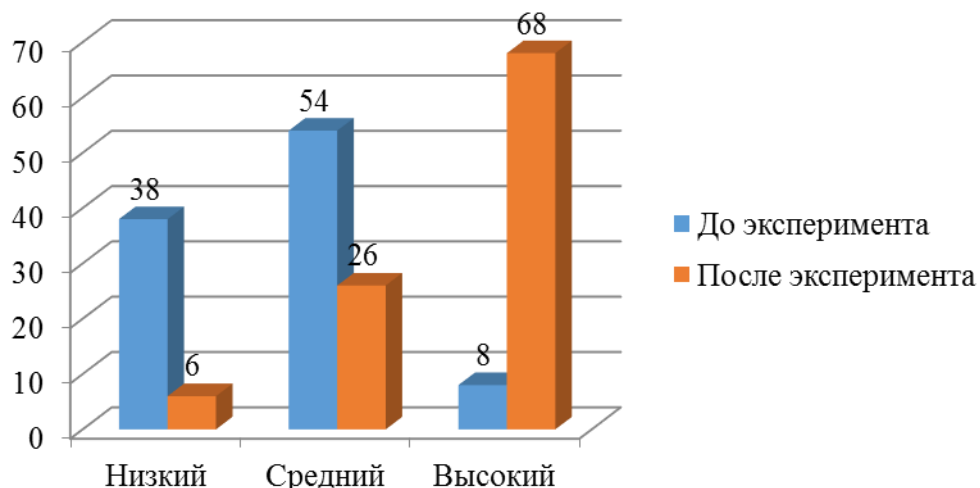


Рисунок 1 - Уровни дифференциации эмоций

Количество произвольно воспроизведенных эмоций детьми с нарушением интеллекта до эксперимента меньше (48%), чем после иппотерапии (65%) (Рис. 2).

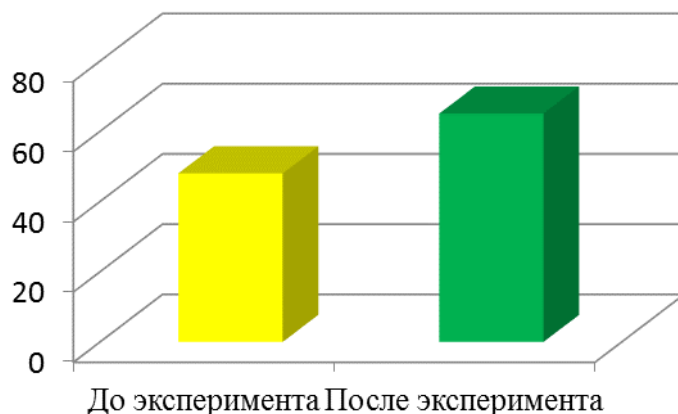


Рисунок 2 - Количество произвольно воспроизведенных эмоций

По результатам выполнения диагностических задач по методике «Сюжетные картинки» установлено, что на констатирующем этапе эксперимента 58% младших школьников с нарушением интеллекта правильно определяют хорошие и плохие поступки на картинках, обосновывают свои действия с незначительной помощью, эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.

34% детей с нарушением интеллекта правильно определяют хорошие и плохие поступки, но не могут обосновать свои действия, эмоциональные реакции неадекватны.

8% детей - неправильно определяют поступки, изображенные на картинках, эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют (Рис.3).

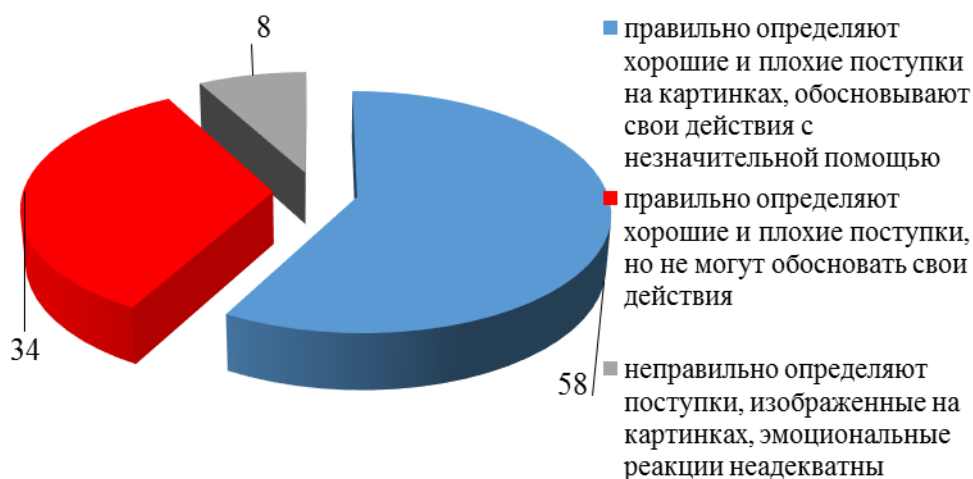


Рисунок 3 - Результат исследования по методике «Сюжетные картинки» (до эксперимента)

После прохождения курса иппотерапии дети демонстрируют твердое, непоколебимое и однозначное понимание сущности хороших и плохих поступков (Рис.4).

70% детей правильно определяют поступки, обосновывают свои действия, эмоциональные реакции адекватны, но слабо выражены.

24% - обосновывают свой выбор (иногда называют моральную норму), эмоциональные реакции адекватны и проявляются в мимике, жестах. Правильно определяют хорошие и плохие поступки, но не могут обосновать свои действия, имеют слабо выраженные эмоциональные реакции 6% детей.

Наблюдение за поведением, деятельностью детей в реальных условиях взаимодействия также подтверждает тот факт, что развитие эмоционального отношения к нравственным нормам находится на среднем и низком уровне.

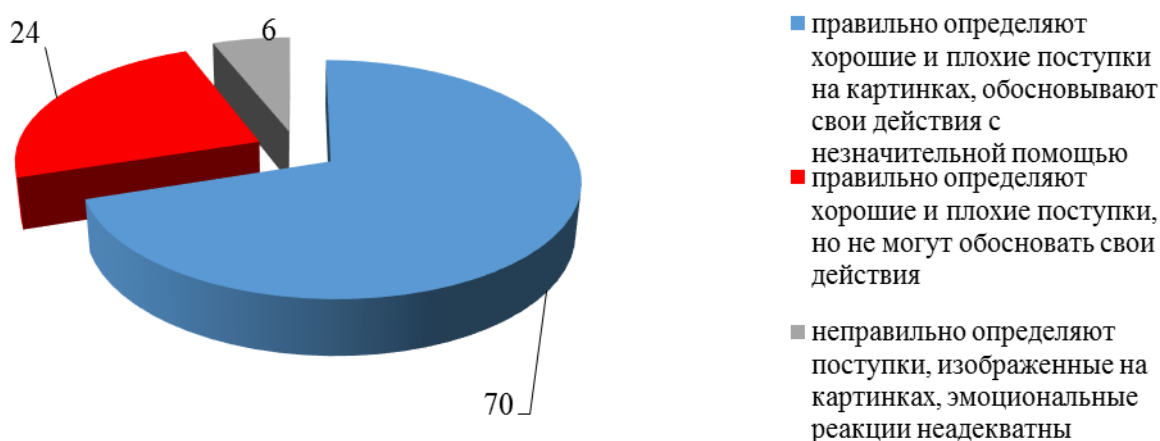


Рисунок 4 - Результат исследования по методике «Сюжетные картинки» (после эксперимента)

По результатам опросного листа (А.М. Щетинина) для педагогов определено, что 68% детей с нарушением интеллекта до начала эксперимента

характеризуются эмоциональным благополучием, 22% - не совсем эмоционально благополучные, 10% имеют эмоциональное неблагополучие.

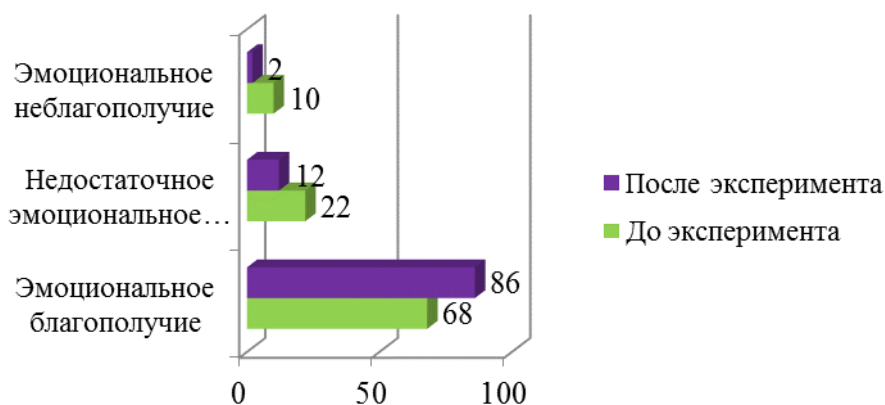


Рисунок 5 – результаты методики опросного листа

В то же время 86% детей после курса иппотерапии является эмоционально благополучными и 12% - не совсем эмоционально благополучными (Рис. 5).

Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность использования иппотерапии для абилитации детей с нарушением интеллекта.

Наблюдения родителей, специалистов и самих ребят показали, что даже в самые непродолжительные сроки, можно получить существенные результаты на физическом, эмоциональном, интеллектуальном, социальном уровнях развития, улучшить микроклимат детско-родительских отношений и семьи, а также способствует решению конкретных психолого-педагогических задач и вопросов психосоциальной реабилитации и интеграции детей с нарушением интеллекта. Абилитация с помощью иппотерапии позволяет ребенку не только преодолеть свои страхи, поддерживать тонус в пораженных мышцах, но и создавать новые моторные условные рефлексы для нормальной жизнедеятельности и социальной жизни со здоровыми детьми.

Проведенный педагогический тест показал эффективность использования иппотерапии для абилитации детей с нарушением интеллекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаркуша, Ю.Ф. Социальная адаптация и интеграция детей с особыми образовательными потребностями. Методическое пособие / Ю.Ф. Гаркуша, Г.Н. Кувшинова. – М.: Изд-во В. Секачев, 2008. – 132 с.
2. Джосвик, Фрэн. Вопросы и ответы: Пособие по терапевтической верховой езде/Ф.Джосвик, М.Киттредж, Л.Макковен: Перевод с англ. Московский конноспортивный клуб инвалидов. – М.: 2000. – 285 с.
3. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Практикум по психодиагностике. И.Б. Дерманова. –СПб.,2002. – 60 с.
4. Дремова, Г.В. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Дремова

Г. В., Соколов П.Л., Столяров В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. — М., 1997. — вып. 8. — 174 С.

5. Изотова, Б.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Академия, 2004. – 288 с.

6. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация/ И.А. Коробейников - М.: ПЕР СЭ, 2002. – 192 с.

7. Тереньтева, И.Ю. Популярно об иппотерапии. Что выделяет иппотерапию среди других видов анималотерапии. ДЭЦ «Живая нить». – М.: 2009

8. Щетинина, А.М. Диагностика социального развития ребенка. Учебно-методическое пособие / А.М Щетинина. – Великий Новгород: Нов ГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гужева Е.А.

Россия, г. Ангарск Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4», г. Иркутск, Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Задержка психического развития (ЗПР) - это такое нарушение нормального темпа психического развития, при котором ребенок, достигший школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов [1]. Понятие «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня развития возрасту) и вместе с тем временный характер отставания, который с возрастом преодолевается тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия обучения и развития детей данной категории.

Адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы, улучшения психоэмоционального состояния детей.

При повышенном психоэмоциональном состоянии у детей с задержкой психического развития необходимо уделять особое внимание коррекции психоэмоционального состояния на занятиях адаптивной физической культуры с помощью различных средств и методов, таких как подвижные игры с использованием музыкотерапии, ритмики. Именно в данном возрасте происходит закладка психоэмоционального состояния и формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе

развития может привести к серьезным проблемам психического и физического развития.

К рассматриваемой категории детей: «нервные дети», «дети с пониженной обучаемостью», «отстающие в учении» в врачебной и психолого-педагогической литературных источников применяются иные расклады. Впрочем, аспекты не противоречат сознанию природы задержки психологического становления. Эти дети носят название «дети риска» в согласовании с социально-педагогическим раскладом.

Термин «задержка» - подчеркивает временный характер нарушения, то есть уровень психофизического развития в целом, может не совпадать паспортному возрасту ребенка [4]. Определенные проявления задержки психологического развития у школьника находятся в зависимости от степени деструкции пострадавшей функции, её смысла в общей системе психологического становления и времени её появления. Этим образом основание которые имеют все шансы определить задержку психологического развития можно отметить более значимые группы:

- 1) актуальное формирование внутренних психологических действий, отсутствие соответственной работы социальных навыков;
- 2) дефицит общения с окружающими сверстниками;
- 3) причины характера, препятствующие обычному созреванию мозга;
- 4) причины, препятствующие психологическому развитию.

Все эти отклонения у школьников носят временный характер. При задержке психологического развития возможна обратимость интеллектуального дефекта [9,5].

Возникновение такого состояния отражается в предоставленном определении как в биологическом, при которых формируется становление социально зрелой личности.

Любому ребенку должна быть гарантированная помощь обучение, воспитание и становление с учетом его персональный возможностей, так прописано в Конвенции о правах ребенка. Это распространяется на всех детей даже на тех, кто имеет проблемы в физическом или психологическом развитии [10].

Специалисты предполагают, что такое обучение должно проходить в определенных заведениях с определенными условиями для образования таких ребят. Они должны давать социальные и медицинские услуги, предоставить специально обученных педагогов с индивидуальными подходами к каждому школьнику, предоставить адекватную среду и иметь специальные образовательные программы. Условия обучения таких школьников могут быть разными, так как у школьников с задержкой психического развития имеются разные степени выраженности. Ребята с ярко выраженной степенью получают образования в специальных дополнительных учреждениях. В более же легких степенях ребенок может учиться на уровне обычных муниципальных учреждениях. Поэтому они нуждаются в индивидуальном подходе как в

воспитании, так и в обучении. Их проблему нужно решать с помощью адаптивной физической культуры так как она направлена на частичное решение проблем у лиц с отклонениями здоровья двигательных и жизненно необходимых навыков и умений, на улучшение физических возможностей. «Задачей адаптивного физического воспитания является формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, потребности в осуществлении здорового образа жизни» [2]. Многие авторы отдают большее предпочтение для воспитания как физического, так и психологического становления детей физическим упражнениям. Один из них в своей разработанной программе использует очень много методов двигательной коррекции. Все эти методы выполняются в комплексе и действуют эффективно. По данным специалистов, которые тщательно исследовали и применяли эти методы на школьниках с помощью различных часто повторяющихся игр. Они убедились в том, что при этом развивается весь организм школьника, но прежде всего корректируется: внимание, мотивация, поведение, память, основные движения, которые необходимы в нашей повседневной жизни, координация, плоскостопие, осанка, речь и многое другое. На всех занятиях с детьми с ЗПР, как на физкультурных, на занятиях с дефектологом и психологом так и на музыкальных занятиях используют подвижные игры для достижения различных задач. Подвижные игры для таких детей являются методом их физического воспитания. Изучая этот метод, могу сказать о том, что он влияет положительно на совершенствование двигательных навыков, физиологических качеств, речи, психологических процессов и многое другое. Но при этом нужно не забывать, что при использовании этого метода нужно учитывать специфику развития детей с задержкой психологического развития.

Многие ученые доказали, что школьники с задержкой психологического развития, им очень сложно воспринимать физические упражнения на слух. Поэтому в одной из литератур предлагается к объяснению физического упражнения не только наглядный метод, но и метод идеомоторного выполнения упражнения [6]. Следующий исследователь говорит о том, что очень важно развивать у детей с задержкой психологического развития чувство ритма, так как было доказано что, общее усиление ассоциативной функции и состояние больших полушарий мозга улучшается. Так же, ритмические упражнения влияют на формирование интеллектуальных, психомоторных и двигательных способностей школьников. И тут же играет большую роль физические упражнения. Еще одним немаловажным методом является психогимнастика, в которую входит пантомимика, выражение переживаний, проблемы с помощью движений. Такой метод также целесообразен, и должен использоваться на занятиях физической культурой со школьниками с задержкой психологического развития. Но мы должны не забывать про рефлексю, которая помогает снять психофизическое напряжение, так как для восстановления детей с ЗПР используются разнообразные физические упражнения. Американские ученые для коррекции психоэмоционального

состояния ребенка впервые использовали танцевальную терапию, и доказали, что с помощью этой терапии приобретается групповой опыт и осознание собственного тела. В процессе данстерапии школьник учится проговаривать свои ощущения вслух, а также выражать свои чувства в движении.

Формирование произвольностей содействуют различные поручения, где школьнику предлагается выдумать, либо спланировать какое-либо дело «для педагога». Сначала он должен продемонстрировать и объяснить, очередность и задания, так что бы они его взяли в толк, а потом проследить процесс его выполнения и оценить результат полученного, выявив ошибку и как их возможно выправить. Это задание нужно начинать с самого простого. При этом ответ взрослых должен содержать фразу «Я не знаю, как это делать, научи меня, пожалуйста». Нужно не стесняться при ребенке произносить свои ошибки. Ведь только так у ребенка сформируется умения осознавать свои ошибки. Глядя на вас со временем, школьник научится осознавать свои ошибки, и принимать их. Ведь очень важно вовремя заметить свои ошибки и осознать их, без каких-либо лишних эмоций. Важным фактором саморегуляции является принятие школьником норм и правил воздействия с самим собой и другими людьми. Для этого ребенку необходимо вести свой повседневный дневник, в котором описывается свой распорядок и то, что происходило в течении дня. Из многих исследований могу донести до Вас то, что ведение такого дневника помогает школьнику превратиться из человека неорганизованного, в человека, который умеет планировать свои цели и личное время. С самого начала ребенок должен понимать свое значение и роль в семье. В этом ему помогают его родители и его педагоги. С другой стороны, для обогащения ребенка требуются разнообразные игры. Такие как эстафеты, классики, вышибалы и т.д., которые формируют у него соблюдение правил, чувство ответственности, координируют его роль, так как все игры направлены на преодоление поведенческих стереотипов и навыков внимания. Все упражнения на внимание строятся по принципу: соответствующая ему реакция, и задается условный сигнал. Школьник должен реагировать на определенный сигнал как можно быстрее. Во всех этих играх нужно создавать условие соревновательной деятельности, и поддерживать мотивацию школьника. Сейчас я предоставлю как пример несколько игр, которые вносят в себя соревновательный характер:

1. «Условные сигналы»

Перед тем, как началась игра, школьнику задаются сигналы.

Например, один хлопок – прислушаться к звукам за окном; два хлопка – посмотреть вниз, вверх, направо, налево. Когда ребенок слышит сигнал, он выполняет определенные правила данной игры. Еще один как из вариантов данной игры, ребенку задается несколько положений, стоя и сидя. Задания можно выбирать из любых источников литературы. Смысл в том, что, когда ребенок слышит сигнал, он должен переключиться с одного упражнения на

другое. Эта игра влияет на преодоление двигательных стереотипов, повышение сосредоточенности. И развитию навыков быстроты.

Тест №1 «Диагностика по рисунку ребенка «Человек» [4].

Постепенно к восьми — девяти годам соотношение пластических и схематических элементов уравнивается. Например, вся нижняя часть тела изображается пластически, а верхняя — схематически.

Количественная оценка уровня выполнения задания «Рисунок человека» может быть получена на основе одновременного учета как способа изображения, так и числа, имеющих основных и второстепенных деталей. За каждую из основных деталей ставят по 2 балла. К основным деталям относятся голова, туловище, глаза, рот, нос, руки, ноги; парные детали оценивают в 2 балла независимо от того, изображены ли они обе или только одна. 1 балл ставят за каждую из следующих второстепенных деталей: уши, волосы (или шапка), брови, шея, пальцы, одежда, ступни (обувь). За правильное количество пальцев добавляют еще 1 балл. За пластический способ изображения — 8 дополнительных баллов; за промежуточный (при наличии хотя бы отдельных пластических элементов) — 4 балла; если способ изображения схематический, причем руки и ноги изображены двойными линиями, то ставят 2 дополнительных балла. За схематическое изображение, в котором руки или ноги изображены одинарной линией или отсутствуют, дополнительных баллов нет.

Таким образом, чтобы исключить признаки психологической патологии, нужно обратить внимание на основные моменты в изображении человека. Оценивая каждый пункт, добавляется один балл за каждое соответствие, после сложить получившиеся результаты.

а) 7 лет — 18 баллов (отклонений нет - 100%), 13 баллов (не значительные отклонения 70%), 7 баллов (значительные отклонения 50%),

б) 8 лет — 22 балла (отклонений нет - 100%), 17 баллов (не значительные отклонений - 70%), 12 баллов (значительные отклонения 50%),

в) 9 лет — 26 баллов (отклонений нет - 100%), 21 бал (не значительные отклонения - 70%), 16 баллов (значительные отклонения - 50%),

Испытуемые: ученики 2-го класса с диагнозом ЗПР



Рисунок 1 Диагностика по рисунку ребенка «Человек»

Данный рисунок выполнил школьник 8 лет. По рисунку¹, мы видим, что ребенок не нарисовал одно ухо, нет зрачков, волос, кисти рук, отсутствует тазобедренный сустав, на голове, правом глазу и левой ноге линии повторяются, Рисунок выполнен однотонным, без применения цветов. Испытуемый набрал 17 баллов - 70%, говорит нам о том, что у ребенка есть незначительные отклонения и нуждается в коррекции психоэмоционального состояния. Таким образом, мы выявили 20 испытуемых которые нуждаются в коррекции психоэмоционального состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винник, Марина Олеговна. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы / М. О. Винник. - Ростов-на - Дону: Феникс, 2007. - 154 с.: ил. - (Школа развития). - Библиогр. с. 152-153
2. Агавелян, Оганес Карапетович. Современные теоретические и прикладные аспекты специальной психологии и коррекционной педагогики: монография / О. К. Агавелян, Р. О. Аракелян; Новосиб. ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования. - Новосибирск: НИП-КиПРО, 2004. - 412 с. - Библиогр. с. 405-412
3. Гарбузов, Вилен Исаакович. Нервные и трудные дети / В. И. Гарбузов. - Москва: АСТ, 2005; Санкт-Петербург: Ас-трель-Санкт-Петербург. - 351 с. - (Здоровье - это просто!).
4. Гудкова, Татьяна Викторовна. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие / Т. В. Гудкова; Но-восиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2007. - 188 с. - Библиогр. с. 183-185. - Сло-варь: с. 174-182.
5. Детская патопсихология: учебное пособие: хрестоматия / сост., [авт. вступ. ст. и введ. замечаний к главам] Н. Л. Белопольская. - 3-е изд., стер. - Москва: Когито-Центр, 2004. - 350 с.: табл., схемы. - (Университетское образование).

ФИЗИЧЕСКАЯ ИНЕРТНОСТЬ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

Левина А.Н.

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

В современном мире человек вынужден следовать темпу городской жизни. Сейчас, чтобы занять свое место под солнцем нужно быть в нескольких местах одновременно, или его займет кто-либо другой. Здоровье, что с эволюцией, подвергается все новым и новым натискам различных заболеваний, требует к себе все более щепетильного отношения. Урбанизация, развитие компьютерных технологий, создание всемирной паутины лишило человечество самостоятельности, ведь чтобы заказать еду, купить билеты в кино или театр, оплатить жилищно-коммунальные услуги, пообщаться с друзьями достаточно зайти в Интернет. Поэтому в настоящее время человек все чаще оказывается

запертым в стенах собственной квартиры, не удосуживаясь выходить из своей зоны комфорта, тем самым снижая свою адаптационную способность к различным условиям жизни (эмоциональная устойчивость, стойкий иммунитет и т.д.). Психоэмоциональный фон человечества на сегодняшний день не выполняет свою функцию защиты, как от внешних, так и от внутренних раздражителей, что объясняет рост психических заболеваний. Стоит отметить, что существует прямая зависимость заболеваний психики и соматических заболеваний. В последнее время, широкое развитие в области медицины получило такое направление, как психосоматика.

Но самая главная проблема заключается в том, что отсутствие физической активности влечет за собой развитие соматических заболеваний, что в свою очередь ведет к ранней потере работоспособности и даже инвалидизации населения. Однако стоит уточнить, что под физической активностью подразумевается любое движение, будь это спорт, силовые упражнения или бег, прогулка, ходьба, работа по дому, утренняя гигиеническая гимнастика.

По данным ВОЗ за 2018 г. каждый год от неинфекционных заболеваний умирает 41 миллион человек, что составляет 71 % всех случаев смерти в мире, весомый вклад в плачевную статистику вносят заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и т.д.), эндокринная патология (в основном, сахарный диабет) и злокачественные новообразования. Также растет число заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз). Немаловажными из факторов риска данных заболеваний является гиподинамия и ожирение. Около 1,6 миллионов случаев смерти в год можно признать связанными с недостаточной физической активностью. Масштаб проблемы растет с каждым годом, вовлекая все более молодое поколение. Если раньше избыточный вес зачастую ассоциировался с людьми среднего возраста, то сейчас нередко встретишь и детей. Эндокринологи всего мира говорят о том, что диабет молодеет.

В мае 2004 г. Всемирная ассамблея здравоохранения одобрила резолюцию о глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью. Тем самым призывая страны мира разрабатывать национальные программы по данному направлению, включая популяризацию здорового образа жизни, создание оздоровительных программ для населения, открытие центров здоровья, ведение транспортной политики и многое другое. По оценкам, физическая инертность является основной причиной порядка 21 – 25% случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом и около 30% случаев заболевания ишемической болезни сердца.

В Глобальных рекомендациях ВОЗ по физической активности для здоровья указываются 3 группы: 5 – 17 лет, 18 – 64 года и старше 65 лет. Именно в зависимости от возрастной категории и были разработаны программы физической активности.

Говоря о самой молодой группе 5 – 17 лет, мы утверждаем, что ежедневная физическая активность способствует развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-легочной системы, регулирует обменные процессы организма, а также снижает симптомы депрессии. Основными видами физической активности в данном возрасте являются: игры, состязания, спорт, поездки (турпоходы), трудотерапия (домашние дела), занятия физической культурой в дошкольных и учебных учреждениях. Следует выделить следующие рекомендации для данной группы:

1. Рекомендована физическая активность средней и высокой степени интенсивности и не менее 60 минут в день.
2. Физическая активность свыше 60 минут дает лишь преимущества для собственного здоровья.
3. Основная направленность – это аэробика, которая способствует укреплению мышц и костей.
4. Занятия должны проходить, как минимум, 3 раза в неделю.
5. Важный аспект – постепенное увеличение физической нагрузки во избежание травм.

Для людей от 18 и до 64 лет также есть рекомендации по физической активности:

1. Физическая активность должна соответствовать средней степени интенсивности не менее 150 минут в неделю или упражнения по аэробике высокой степени интенсивности не менее 75 минут в неделю.
2. Упражнения по аэробике могут выполняться сериями по 10 минут.
3. Увеличение физической нагрузки или интенсивности упражнения только лишь способствуют улучшению здоровью.
4. При наличии соматических заболеваний объем физической нагрузки должен быть согласован с лечащим врачом, избегая прогрессирования и обострения заболеваний, однако полное отсутствие какой-либо физической активности не является допустимым вариантом.

Также широкую популярность в настоящее время получила лечебная физическая культура, которая является одним из методов лечения заболеваний и профилактики их прогрессирования. Разработано множество программ по лечебной физкультуре, которые действительно обладают хорошей эффективностью, сейчас лечебно-оздоровительные упражнения входят в комплексное лечение неинфекционных заболеваний и являются одним из первых, совместно с коррекцией питания, методов терапии. На сегодняшний день, открываются школы здоровья, где люди, страдающие тем или иным заболеванием, могут заниматься ЛФК в группах, комплекс упражнений которого разработан специалистами в данной области. Существуют комплексы ЛФК для сердечно-сосудистых больных, людей с патологиями дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Все большее распространение находит скандинавская ходьба, плавание, занятия на тренажерах (беговые дорожки, эллипсоиды, велотренажер и т. д.).

Что касается самой старшей возрастной группы (старше 65 лет), физическая активность регулируется в зависимости от состояния здоровья и возможностей организма, однако рекомендации остаются такими же, как и для лиц 18 – 64 лет.

Также физическая активность выполняет немаловажную функцию по реабилитации больных, содействуя их ранней активизации и адаптации к окружающим условиям. Конечно же, реабилитационные мероприятия в России еще не достигли своего полного развития, однако, эта проблема из года в год привлекает к себе все большее внимание, и думаю, станет следующей вехой развития современной медицины.

Подводя итог всему вышесказанному, хочется сказать, что физическая активность – это неотъемлемая часть нашей жизни, которая представляет собой довольно важный аспект национального здоровья. Здоровье – это движение, довольно емкое определение, доказывающее необходимость наличия в повседневной жизни физической культуры, спорта, ЛФК. И совершенно неважно, что Вы выберете, спортивную секцию, танцы, фитнес или просто спокойные продолжительные прогулки на свежем воздухе вместе с близким человеком, важно только то, что Ваш организм скажет Вам огромное спасибо по истечении некоторого времени, избежав различных проблем со здоровьем, включая соматические и психические заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, 2010. – 60 с
2. ВОЗ. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2002 г. Уменьшение риска, содействие здоровому образу жизни. [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/whr/2002/en/Overview_Russ.pdf
3. ВОЗ. Профилактика неинфекционных болезней на рабочих местах с помощью рациона питания и физической активности, 2008. – 47 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ВАЖНАЯ МЕРА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Опокин Д.С., Кудряевцев М.Д., Аврамишина В.Е.

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

Актуальность: В настоящее время адаптация физической культуры для лиц с ограниченными возможностями является одной из самых важных мер социальной защиты общества. Люди, не имеющие возможности в полной мере заниматься физической активностью, также имеют желание и потребность

заниматься спортом с целью ведения здорового образа жизни при помощи занятий физической культурой.

Наше государство не остаётся в стороне, стремясь предоставить лицам с ограниченными физическими возможностями, имеющим какие-либо отклонения, возможность в полной мере принимать участие в общественной деятельности, поддерживая уровень жизни наравне со всеми другими представителями Российской Федерации. Несомненно, инвалиды — это те же полноценные члены общества. Этическими и социальными нормами общества считается неприемлемо создавать изоляцию для лиц с ограниченными возможностями, осуждая игнорирование таких людей, учитывая их проблемы и положение. И так как возможности инвалидов ставят наравне со всем остальным обществом, соответственно, уравниваются их социальные права, обеспечивая право на принятие участия в общественной жизни той или иной сферы деятельности.

Зачастую основной поддержкой инвалидов со стороны государства является материальное обеспечение, однако люди с ограниченными возможностями нуждаются не только в материальной поддержке. Для таких людей важна физическая и психологическая помощь.

Инвалидность – это некий феномен, избежать которой желает каждое государство, но адекватно расценивая ситуацию, понятно, что избежать этого полностью – невозможно. Возможность общества бороться с проблемами, связанными с инвалидностью граждан, также ограничивается ещё и с экономической точки зрения.

В целом масштабность проблемы зависит от множества различных факторов, включающих в себя: состояние физического здоровья нации, уровень развития системы здравоохранения, социально-экономическое развитие страны, состояние экологической среды и т.п. Рассматривая Россию с данной позиции, можно заметить, что многие из факторов имеют отрицательную направленность, из-за которой и определяется распространение инвалидности в стране. И так как положение страны относительно этих аспектов не становится положительным, не трудно предположить, что страну ожидает всё большее появление людей с отклонениями, инвалидов. По данным статистики, в настоящее время в России проживает порядка 13 миллионов инвалидов, 700 тысяч из которых приходится на детей.

Не мало важным для страны является активизация концепций развития деятельности детей с целью поддержания, а также повышения уровня здоровья, обеспечивая реализацию личностных потенциалов посредством здорового образа жизни, в основе которого лежит физическая культура и занятия различными видами спорта, адаптированными под физические возможности инвалидов.

Главная цель адаптивной физической культуры заключается в возможности максимально развить жизнеспособность человека, который имеет отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидности посредством

обеспечения оптимального для него режима функционирования имеющихся, появившихся в течение жизни, телесно-двигательных характеристик, а также в целом пребывания в гармонии с собой для обретения возможности самоактуализации в качестве индивида и социально значимого объекта.

К общим задачам адаптивной физической культуры можно отнести:

1. Укрепление здоровья
2. Обучение основам техники движений
3. Развитие двигательных способностей
4. Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности
5. Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применяя их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности
6. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за совершенные действия, самостоятельности и активности.

Комплексная реабилитация для лиц с ограниченными возможностями обязательно должна включать в себя использование физических упражнений, непосредственно адаптированных под то или иное заболевание или физическое отклонение, так как физическая реабилитация в первую очередь является основой любой реабилитации. Одной из главных проблем реабилитации являются последствия малоподвижного образа жизни, несущие за собой последствия, такие как инертность функций и систем организма, появление большого количества болезней. Наличие физической активности же способствует профилактике многих болезней, пробуждению организма в целом как функционирующую систему. Поэтому адаптивная физическая культура крайне необходима лицам с ограниченными возможностями.

К средствам адаптивной физической культуры относят:

1. Физические упражнения.

Физические упражнения являются основным средством достижения направленных воздействий на занимающегося. Для этого формируются определённые условия для решения поставленных задач.

2. Естественно-средовые факторы.

К таким факторам, природным, можно отнести использование воды, а также воздушных и солнечных ванн, закаливая организм и укрепляя здоровье.

3. Гигиенические факторы.

В список данных факторов входят нормы общественной личной и гигиены (быт, труд, отдых, питание, окружающая среда, предметы одежды).

В процессе занятий адаптивной физической культурой человек не только социализируется и образовывается (укрепляет и совершенствует остаточное здоровье, корректирует свои дефекты, вырабатывает индивидуальные механизмы компенсации, осваивает те или иные социальные роли, функции), но и сам «образует и творит мир, в котором живёт реальной жизнью».

формирует и «завоёвывает» социальное пространство - изначально самоопределяется, создает свое понимание, видение, ощущение мира, проектирует и строит собственную деятельность, социальное окружение.

Для лиц, имеющих физические отклонения, движение является не только условием жизнеобеспечения, но и способом развить всей зоны коры больших полушарий головного мозга, координируя межцентральные связи, а также формируя двигательные взаимодействия анализаторных систем, корректируя и компенсируя недостатки физического и психического развития.

Организация спортивных мероприятий, праздников, походов помимо всех положительных влияний на физическое здоровье людей также даёт возможность увеличивать круг общения, устанавливая тесные контакты между обществом, имеющим общую проблему, тем самым дав людям возможность избежать одиночества, которое негативно влияет на общечеловеческий настрой и мотивацию к дальнейшим действиям и достижению успехов. Адаптивный спорт способен подарить людям с ограниченными возможностями радость и чувство полноценной жизни, создавая атмосферу психологического комфорта.

В России законодательно закреплены государственные обязательства по обеспечению прав инвалидов на занятия физической культурой и спортом.

В Конституции Российской Федерации эти права поставлены в один ряд с основными правами человека и гражданина.

В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» предусмотрены следующие меры:

- 1) Обеспечение доступа инвалидов к спортивным сооружениям (статья 15);
- 2) Участие учреждений физической культуры и спорта в воспитании и обучении детей с ограниченными физическими возможностями (статья 18);
- 3) Государственная помощь предприятиям и организациям, содействующим лицам с ограниченными физическими возможностями в занятиях физической культурой и спортом (статья 26);
- 4) Обеспечение инвалидам льгот при посещении спортивно-оздоровительных учреждений (статья 31).

Таким образом можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура позволяет людям с ограниченными возможностями реализовать свои желания и стремления заниматься спортом с учётом особенностей их организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Молодой учёный ежемесячный научный журнал. Комплексная реабилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры / Пасичник М.О., Сунагатова Л. В., 2012. – 600 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. - СПб.: Питер, 2009. - 208 с.

3. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Острецов А.Е., Кудрявцев М.Д., Рагимов Р.А.

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

Ни для кого не секрет, что самой большой ценностью считается здоровье. Однако, как это ни странно, почему-то люди вспоминают об этой ценности только тогда, когда его теряют, когда организм начинает настойчиво сигнализировать о какой-то неполадке внутри, призывая человека обратить внимание на себя. Видный ученый В.П. Казначеев определял здоровье индивидуума как динамическое состояние (процесс) сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительной и активной жизни.

Так распорядилась судьба, что некоторые рождаются или становятся людьми с ограниченными возможностями. Им довольно сложно приспособиться к условиям жизни, к окружающему социуму, к своей неполноценности. Но у большинства из них характер намного сильнее, чем у обычных людей. И это помогает такой группе населения практически не выделяться из общей массы.

К данной категории относятся те, чьи заболевания или перенесенные травмы приводят к ограничению или полной потере трудоспособности и самообслуживания. Причиной таких состояний могут быть различные соматические заболевания, врожденные и приобретенные пороки опорно-двигательного аппарата, травмы и болезни, приводящие к потере органа или анатомической части тела.

Физические дефекты - не единственная причина инвалидности. Люди с ограниченными возможностями нуждаются в особом отношении к ним со стороны не только окружающих, но и государства. Именно поэтому они имеют право на различные льготы и особые условия для жизни.

Часто такие особые люди обладают талантами в различных сферах искусства и техники. А достижения спортсменов с физическими недостатками порой превосходят результаты здоровых людей. История помнит массу примеров жизни известных людей с ограниченными возможностями и те высоты, которые они сумели достичь.

Люди, имеющие физические или психические недостатки, имеют возможность получить образование, работу и почувствовать себя обычными людьми. В этом им помогает индивидуальность (семейная) и социальная реабилитация.

Последние несколько лет убедительно показывают, что забота о здоровье человека – всё большая и большая необходимость. Данное обстоятельство происходит в связи с глубокими социально-экономическими и экологическими изменениями в стране. Отмечается, что акцент сместился с диагностики здоровья на его сохранение, а зачастую даже и восстановление. Для этих целей применяется реабилитация, которая бывает несколько видов, а именно медицинская, трудовая, социальная.

Реабилитация – это совокупность медицинских, психологических, профессиональных, педагогических и юридических мер, которые направлены на восстановление здоровья, трудоспособности и улучшение адаптации человека, перенесших заболевания, травмы или оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах. Чтобы реабилитация была проведена качественно необходимы специализированные учреждения. Они оказывают нуждающимся квалифицированную помощь, поддержку и сопровождение.

Развитие медицинской науки обогащает теоретическую и практическую основу методов, применяемых при реабилитации больных и инвалидов.

Один из эффективных восстановительных методов лечения - физическая реабилитация, составной частью которой является лечебная физкультура.

Основное средство физической реабилитации - физические упражнения и природные факторы.

Под физической реабилитацией понимается такая реабилитация, которая использует физические упражнения, а также природные факторы для восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности человека. Являясь важной частью медицинской реабилитации, она находит свое применение на протяжении всего восстановительного периода. Физическая реабилитация является одной из частей социальной и профессиональной реабилитации.

К средствам физической реабилитации относятся такие направления физического воздействия на организм человека как лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия, механотерапия и т.д.

Выбор средств физической реабилитации осуществляется специалистом, который учитывает характер заболевания, стадию его течения, общее состояние больного, период и этап восстановления, двигательный режим и др.

Задачами физической реабилитации являются:

- восстановление физических функций организма;
- приспособление к повседневной жизни и труду;
- привлечение в трудовой процесс и т.д.

Основная цель физической реабилитации — адаптация к жизни и работе, или реадаптация. Реабилитация будет малоэффективной, если не соблюдать ее основополагающие принципы [2, С. 63-67].

Конечно, важность физической реабилитации касается не только спортсменов, но всех, кому пришлось пережить инсульт или инфаркт, черепно-мозговую или спинальную травму, онкологическое заболевание, ДЦП или операцию по эндопротезированию. К сожалению, спортсмены в еще меньшей степени застрахованы от подобных проблем – напротив, зачастую они находятся в группе повышенного риска. Именно спортсменам необходимо уделять особое внимание профилактике травм и физической реабилитации после них.

Реабилитация в качестве необходимой меры показана после операций на головном или спинном мозге, переломов и ампутаций, перенесенного энцефалита, менингита и при рассеянном склерозе, паркинсонизме и полиневропатии различного генеза. Физическая реабилитация – процесс крайне трудоемкий, подразумевающий участие сразу нескольких специалистов, которые ведут работу над восстановлением целого ряда навыков: двигательных, речевых, когнитивных, бытовых, профессиональных. Обычно команда врачей кроме реабилитологов общего профиля, кардиологов, неврологов, эрготерапевтов, физических терапевтов, врачей ЛФК, массажистов, урологов и травматологов включает также педагогов, логопедов и психологов [3, С. 77-79].

Адаптивная физкультура направлена на реабилитацию человека. Она в некоторой степени имеет отличия от оздоровительной и лечебной физической культуры как при реализации на практике, так и целей. Оздоровительная физическая культура оказывает общее оздоровление всего организма, лечебная физическая культура восстанавливает нарушенные функции организма, в то время как адаптивная физическая культура направлена на адаптацию людей к социальной среде при нарушениях здоровья, приводящих к инвалидности.

Когда человек с ограниченными возможностями занимается физической активностью, участвует в соревнованиях, он реализует себя, развивается, стремится к успеху и достигает его, взаимодействует с обществом, общается и чувствует себя вовлеченным в общественный процесс, а не оторванным от него.

В связи с чем основной целью адаптивной физической культурой является адаптация человека с ограниченными способностями в социуме, трудовой деятельности [6, С. 99-101].

- Отдельно следует отметить непосредственно адаптивные виды спорта. С каждым годом развитие такого направления значительно ускоряется и совершенствуется. Различают паралимпийское, специальное и сурдлимпийское направление. Благодаря появлению видов спорта для инвалидов десятки тысяч людей с ограниченными физическими возможностями во всем мире смогли реализовать свой потенциал и стать социально активными членами общества [5, С. 103-106].

Физический аспект реабилитации включает в себя все вопросы, относящиеся к применению физических факторов в восстановительном лечении больных. Сюда относятся лечебная гимнастика и другие элементы

лечебной физкультуры, интенсивные тренировки, санаторно-курортное лечение и др. Физический аспект является частью медицинской реабилитации и предусматривает мероприятия по восстановлению трудоспособности больных путем применения лечебной физкультуры и проведения нарастающих по интенсивности физических тренировок. Основное предназначение использования физических факторов - всемерное повышение физической работоспособности больных, инвалидов, лимитированной по болезни или инвалидности. В отличие от медикаментозных средств использование физических факторов оказывает более широкое воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и газообмен в легких.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация [Текст] // Вестник спортивной науки. - 2003. - № 1.
2. Керницкая, Т.В., Шагаева, Л.Б., Базарсадуева, М.И. Новые методики физической реабилитации [Текст] // Acta Biomedica Scientifica. - 2009. - № 3.
3. Марцинкевич, Е.Д. Здоровье и физическая реабилитация человека [Текст] // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2011. - № 1.
4. Репневская, М.С. Оптимизация процесса физической реабилитации студентов высшего учебного заведения [Текст] // ППМБПФВС. - 2009. - № 5.
5. Строгова, Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов [Текст] // Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 2.
6. Шахлина, Л.Г., Шахлина, Л.Я. Физическая реабилитация. Современные аспекты [Текст] // ППМБПФВС. - 2012. - № 9.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ

Пилян Е.М., Говорушкина В. Н

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

Цель: Обоснование и разработка режима в соответствии с планом реабилитации

Актуальность: Инклюзивное образование в ИрГУПСе создано и развивается в течение последних лет. Вместе с тем в процессе развития выявляется определенное несоответствие, методические подходы к корректировке которых является целью нашего исследования.

Задачи: 1-определить нуждаемость и продолжительность таких занятий согласно ИПР;

2-разработать варианты режима работы кабинета для индивидуальных занятий по гибкому графику;

3-разработать перечень оборудования для таких помещений;

4- предложить перечень специалистов, необходимых для сопровождения указанной деятельности.

В каждом ВУЗе есть студенты с ограниченными врожденными или приобретенными возможностями, которым учебный процесс дается гораздо сложнее. В 2012 году вышел закон 273-ФЗ и этим необходимо пользоваться. В ИрГУПСе учатся студенты с такими проблемами и им необходимо снимать утомления, которое возникло в процессе учебного дня. Согласно закона необходимо обеспечить таких студентов всем необходимым для достижения учебного процесса без чрезмерной утомляемости.

На сегодняшний день в ИрГУПСе 20 человек с ограниченными возможностями, но нет никакой гарантии, что завтра их не станет больше. Ведь никто от этого не застрахован. Вспоминается случай бывшего студента ИрГУПС. Успешный студент поехал отдыхать на горнолыжную базу, где получил травму (перелом позвоночника) с вытекающими последствиями. Парня из депрессии спасли его друзья, и преподаватели поддержали. Он стал пользоваться тренажерами и не потерял физическую форму. Успешно завершил обучение. Сейчас молодежь остро реагирует на таких, как не все. На студентов с ограниченными возможностями ежедневно оказывается психологическое давление со стороны одноклассников. Они чувствуют себя дискомфортно. Они могут иметь психологические барьеры, замкнутость и повышенную утомляемость. И это все создает крайне отрицательную роль на их адаптацию. Осознавая свою особенность им очень трудно адаптироваться вначале в учебном коллективе, а за тем и на рабочих местах. Если говорить об оснащении аудиторий, то для здоровых студентов они оставляют желать лучшего, а для таких как не все они никак не оборудованы. Не каждый здоровый студент может с легкостью «отсидеть» пары, а студент имеющий физическое ограничение и подавно! Урок ФК для здорового студента длится 1.5 часа 1-2 раза в учебную неделю, а студентов с ограниченными возможностями врач освобождает от занятий физической культуры, хотя физического тела и разнообразие движений им нужны гораздо больше. В медицинских учреждениях, конечно, есть реабилитационные мероприятия, но длительность их около 20 минут и туда надо еще добраться. Студенту технического вузу после умственной нагрузки учебной смены нет уже ни сил, ни желания ехать ни на ЛФК, ни на массаж. В Иркутске есть учебное заведение где учатся лица с инвалидностью с различными диагнозами, и они приобретают специальность, но без высшего образования. А это, как мы понимаем, в будущем не дает достойной оплаты труда. Зачастую люди с ОВЗ обладают богатыми умственными способностями и им нужна наша помощь в приобретении специальности с высшим образованием.

С целью расширения возможностей к проведению дополнительных занятий лиц с ОВЗ предлагаем следующее:

1-определить нуждаемость и продолжительность таких занятий;

2-разработать вариант оборудования помещений для индивидуальных занятий по гибкому графику;

3-разработать перечень оборудования для таких помещений;

4- предложить перечень специалистов, необходимых для сопровождения указанной деятельности.

В связи с этим, опираясь на существующий закон, в стенах учебных заведений необходимо иметь специально оборудованное помещение, в котором будут тренажеры и оборудование массажного характера (приложение 1), а также кабинет психолога и лаборант. Таким образом, студент будет иметь возможность по расписанию физической культуры и в удобное для него время получить необходимую для себя помощь.

Теоретически все «за», но на практике пока «тишина». ИрГУПС, как один из востребованных ВУЗов, начал такую работу, и мы согласны поделиться нашим опытом с другими ВУЗами при необходимости. Целесообразно обобщить и представить результаты заинтересованным организациям для дальнейшего развития этой деятельности. Всё выше сказанное хотелось бы воплотить в реальность совместными усилиями.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ: ОПЫТ И ТРАДИЦИИ

Резник И.Ю., Кривошеева В.А., Кугно Э.Э.

Россия, г. Иркутск, Министерство спорта Иркутской области, Областное государственное бюджетное учреждение «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области» (ОГБУ «РМЦ РФК и СИО»), Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

В настоящее время набирает востребованность адаптивный спорт, т.к. количество инвалидов значительно растет.

В Иркутской области с 2014 по настоящее время функционирует региональная система по организации физкультурно-оздоровительной и

спортивно-массовой работы среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Региональная система – это комплекс мероприятий, направленных на организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья на территории муниципальных образований Иркутской области по 4 нозологическим группам: нарушение слуха, нарушение зрения, нарушение интеллекта, поражение опорно-двигательного аппарата, не находящимся на централизованной спортивной подготовке.

Главной целью реализации региональной системы является создание необходимых условий в Иркутской области для привлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Региональная система включает в себя следующие мероприятия:

1) Организация проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с привлечением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лица с ОВЗ) с учетом требований:

- количество участников в группе – не менее 7 человек;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие состоит из трех частей – разминки, основной и заключительной частей, общей продолжительностью 45 минут;
- физические нагрузки должны быть адекватными возможностям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся не реже 3 раз в неделю;

2) организация проведения спортивно-массовых мероприятий с привлечением инвалидов и лиц с ОВЗ по отдельному виду спорта с учетом требований:

- проведением спортивно-массовых мероприятий не реже одного раза в месяц;
- количество участников в спортивно-массовом мероприятии – не менее 7 человек;
- продолжительность спортивно-массового мероприятия не менее 2,5 часов;

3) организация участия инвалидов и лиц с ОВЗ в областных физкультурных и спортивных мероприятиях по календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области.

В 2016 году по Иркутской области программу реализовывали 22 специалиста в 13 муниципальных образованиях.

В 2017 году число специалистов возросло до 24, при этом количество муниципальных образований, в которых работали специалисты, увеличилось до 14.

На 2018 год увеличено финансирование на реализацию региональной системы. По контракту заключены договоры с 42 специалистами по региональной системе в 21 муниципальном образовании (далее – МО). По официальным данным, общее количество занимающихся в группах - 294 человека (на 1 специалиста 7 занимающихся).

	Количество специалистов	Количество МО
ПОДА	13	12
Слух	10	5
зрение	10	7
интеллект	9	9
Итого	42	21

С инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата проводят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в следующих муниципалитетах: г. Ангарск, г. Усолье-Сибирское, Заларинский р-н, г. Саянск, г. Усть-Кут, п. Усть-Орда, г. Иркутск, г. Братск, Ольхонский р-н, Нижнеилимский р-н (г. Железногорск-Илимский), Тулунский р-н, Баяндаевский р-н.

С инвалидами с нарушением слуха проводят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в следующих муниципальных образованиях: г. Иркутск, г. Ангарск, г. Братск, Шелеховский р-н, г. Усолье-Сибирское.

С инвалидами с нарушением зрения проводят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в следующих муниципальных образованиях: г. Братск, г. Иркутск, г. Ангарск, Тулунский р-н, г. Усолье-Сибирское, Тайшетский р-н, Зиминский р-н.

С инвалидами с нарушением интеллекта проводят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в следующих муниципальных образованиях: Киренский р-н, Осинский р-н (с. Бильчир), Мамско-Чуйский р-н (п. Мама), г. Ангарск, Катангский р-н (с. Ербогачен), Качугский р-н, г. Иркутск, Тайшетский р-н, Балаганский р-н, Усольский р-н.

К 2019 году планируется заключить договоры так же с 42 специалистами по региональной системе.

Однако, представленная востребованность в региональных специалистах и готовность муниципальных образований значительно больше.

	Количество требуемых специалистов	Количество МО, готовых предоставить условия для
--	--	--

		занятий
ПОДА	28	14
слух	11	7
зрение	14	11
интеллект	12	10
Итого	65	30

Кроме того, общественные организации инвалидов тоже имеют свои спортивные объекты и востребованность в ставках региональных специалистов или в сурдопереводчиках для специалистов, не владеющих навыками сурдоперевода:

	Количество требуемых специалистов	Количество МО
ПОДА	16	11
слух	13 – специалистов, 3 - сурдопереводчика	8
зрение	14	8
интеллект	9	9
Итого	52	26

Министерство спорта, ОГБУ «РМЦ РФК и СИО» совместно с обществами инвалидов провели выездные проверки тренировочных занятий специалистов региональной системы. В соответствии с актами проверок можно сделать следующие выводы:

- 1) Помещения не всегда адаптированы для инвалидов и лиц с ОВЗ (нет пандусов, спортивный зал может находиться на 3 этаже здания без лифта);
- 2) В группах по правилам должно заниматься 7 человек, но желающих в каждом МО больше, специалистов не хватает.
- 3) Есть люди, которые не могут попасть на занятия, т.к. у них нет ИПР, которую очень тяжело получить для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Министерством спорта (ОГБУ «РМЦ РФК и СИО») была разработана программа дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре, в том числе с применением формы дистанционного обучения.

В феврале 2018 года по заявке министерства спорта Иркутской области и заявкам региональных обществ ОГБУ «РМЦ РФК и СИО» были проведены

краткосрочные курсы повышения квалификации для региональных специалистов, обучение прошли 44 человека.

В апреле 2019 года министерство спорта, министерство социального развития, опеки и попечительства совместно с ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Иркутской области» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации провели курсы для сотрудников учреждений спортивной инфраструктуры «Методические основы и алгоритм оказания ситуационной помощи инвалидам и маломобильным группам населения».

Календарный план мероприятий.

Ежегодно министерство спорта, ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области» совместно с общественными организациями, а также со спортивными федерациями составляют календарный план мероприятий. В соответствии с календарным планом проводятся спортивно-массовые мероприятия.

Мероприятия среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые стоят в календарном плане министерства спорта Иркутской области

Мероприятия среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата:

- Чемпионат и первенство Иркутской области по легкой атлетике среди лиц с ПОДА (21 участник);
- Чемпионат и первенство Иркутской области по пауэрлифтингу среди спортсменов с ПОДА;
- Областные соревнования по стрельбе из лука в зале среди лиц с ПОДА (17 участников);
- Областные соревнования по стрельбе из лука среди лиц с ПОДА;
- Открытый чемпионат Иркутской области по бильярдному спорту среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (32 участника);
- Открытый Чемпионат и Первенство по адаптивному конному спорту (там участвуют инвалиды с ПОДА и с нарушением интеллекта) (18 участников);
- Областные соревнования по настольному теннису среди инвалидов с ПОДА;
- Областные соревнования по бочке среди инвалидов с ПОДА (26 участников);
- «Фестиваль семейного спорта» среди семей воспитывающих детей-инвалидов с ПОДА (18 участников).

Мероприятия среди инвалидов с нарушением слуха:

- «Фестиваль семейного спорта» среди семей, воспитывающих детей-инвалидов с нарушением слуха (30 участников).

Мероприятия среди инвалидов с нарушением зрения:

- Областная спартакиада по легкой атлетике среди детей инвалидов по зрению на кубок В.А. Протасова;
- Областные соревнования по русским шашкам на личное первенство среди детей-инвалидов по зрению;
- Областные соревнования по русским шашкам среди инвалидов по зрению на личное первенство, посвященные образованию Всероссийского общества слепых (Мужчины) (40 участников);
- Областные соревнования по русским шашкам среди инвалидов по зрению на личное первенство, посвященные образованию Всероссийского общества слепых (Женщины) (20 участников);
- Областные соревнования по шашкам на личное первенство среди детей-инвалидов по зрению (40 участников);
- Областные соревнования по шахматам на личное первенство среди инвалидов по зрению, посвященные Дню белой трости (мужчины);
- Областные соревнования по шахматам на личное первенство среди инвалидов по зрению, посвященные Дню белой трости (женщины);
- Областные соревнования по настольному теннису на личное первенство среди инвалидов по зрению, посвященные Международному женскому дню 8-е марта (50 участников);
- Областные соревнования по настольному теннису на личное первенство среди инвалидов по зрению, посвященные «Международному дню слепых»;
- «Фестиваль семейного спорта» среди семей воспитывающих детей-инвалидов с нарушением зрения (30 участников).

Мероприятия среди инвалидов с нарушением интеллекта:

- Всероссийская спартакиада Специальной олимпиады по конному спорту (32 участника);
- Легкоатлетический пробег «Спорт во благо» (250 участников);
- Областные соревнования в рамках Европейской недели футбола «Специальная Олимпиада России» (51 участник);
- II этап Всероссийской спартакиады Специальной олимпиады (горнолыжный спорт -15 участников, лыжные гонки – 52 участника, легкая атлетика, пауэрлифтинг);
- «Фестиваль семейного спорта» среди семей воспитывающих детей инвалидов с нарушением интеллекта (22 участника);
- Спартакиада для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья (60 участников);
- Спартакиада для детей с ограниченными возможностями здоровья (65 участников).

Таким образом, система по физкультурно-оздоровительной работе с инвалидами и людьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья выстроена, имеет свои традиции и заслуживает распространения опыта на другие регионы.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ЗДОРОВЬЯ

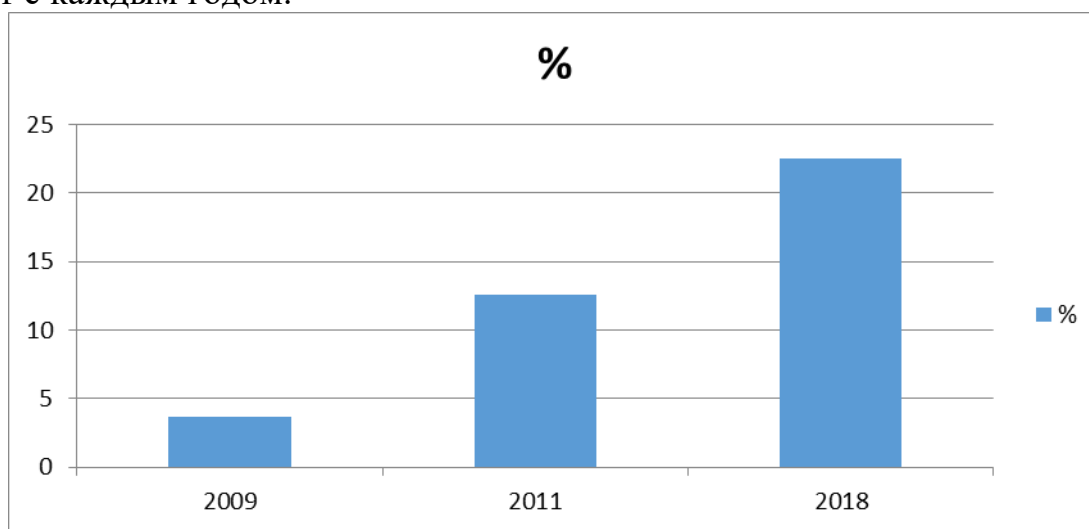
Стрикатов Р. А.

Россия, г. Красноярск, Торгово-экономический институт

Актуальность: В настоящее время спорт является одной из важнейших сторон нашей жизни, он вводит новшества в нее, поддерживает здоровье и при этом можно сказать, что спорт связывает государства между собой, т.к. организация олимпийских игр — это масштабное мероприятие.

Но стоит поговорить об такой стороне жизни спорт, как – спорт для лиц с ограниченными возможностями, ведь любой человек достоин заниматься тем, чем ему бы хотелось. Тем более в настоящее время наше техническое оборудование и техническое устройство страны позволяют развиваться данной ветви спорта.

Так, по статистике страны в заинтересованности улучшения физической жизни для людей с ограниченными возможностями процент улучшения страны растет с каждым годом.



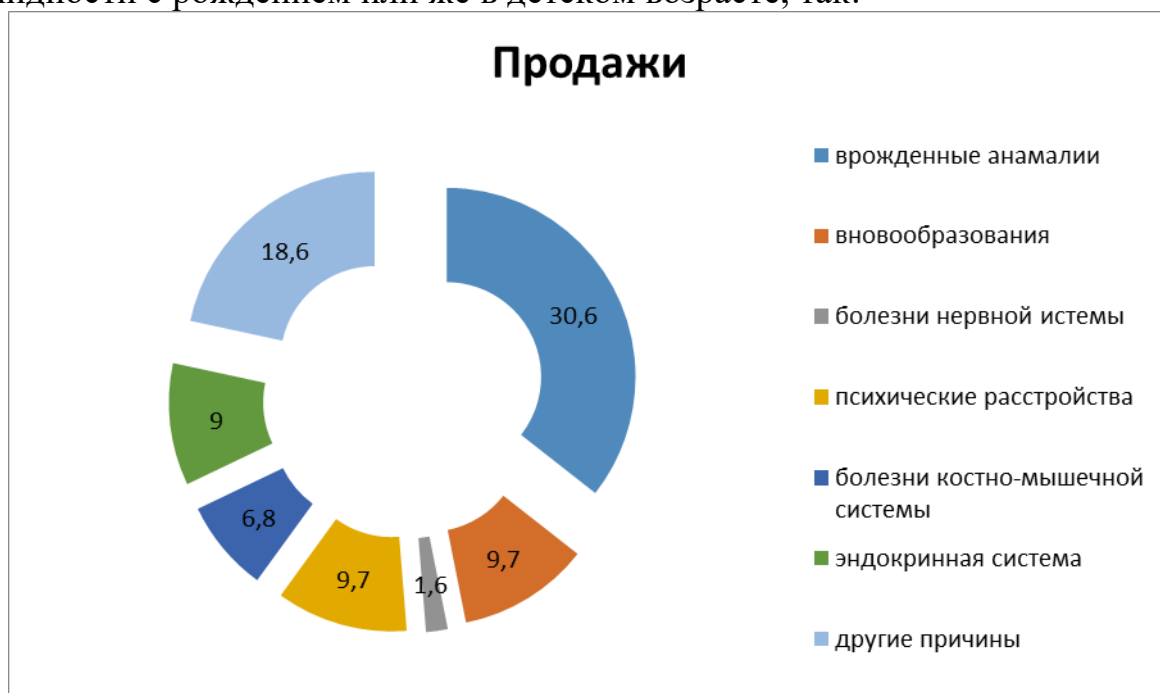
С 2018 года в РФ стартовал полноценный ввод масштабного мероприятия для людей с ОВЗ, Всероссийского комплекса ГТО, включающего

физкультурно-спортивные навыки – «Готов к труду и обороне». С 2019 года инвалид, сдавший нормативы, станет обладателем знака отличия. Запуск комплекса ГТО среди инвалидов пройдет на базе ранее сформированных центров, численность которых уже достигла 2,5 тысячи. В данный момент тестирование ГТО в России проводится в 14 регионах.

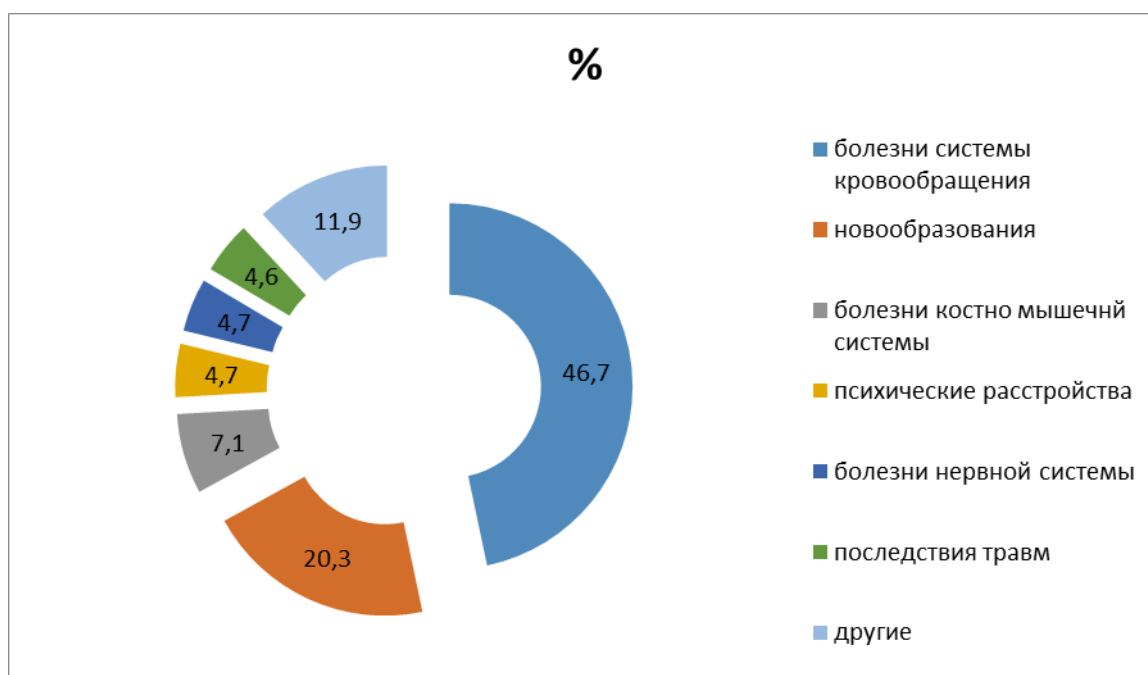
С прошлого года начала свое действие Федеральная целевая программа (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы». Она продолжила программу, реализующуюся с 2006 года. Нововведенная ФЦП в большей мере ориентирована на формирование инфраструктуры массового спорта, а также на застройку малобюджетных заведений в шаговой доступности.

Целью на данный момент развития физического спорта для лиц с ограниченными возможностями является восстановление и сохранение социального статуса индивида и его сохранение. Так же очень важным аспектом для развития такой отрасли физической культуры для особенных людей является развитие двигательного аппарата, укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности, так же физический спорт помогает воспитывать волевые и моральные качества спортсмена, обеспечивает активное участие инвалида в общественной жизни.

Очень многие из людей с ограниченными способностями получили свои инвалидности с рождением или же в детском возрасте, так:



А число людей получивших инвалидность с возрастом таково:



Итак, статистика количества инвалидов в России и мире говорит о том, что число недееспособных жителей планеты неуклонно увеличивается. Это глобальная проблема всего человечества. Представителям власти следует задуматься о налаживании ситуации.

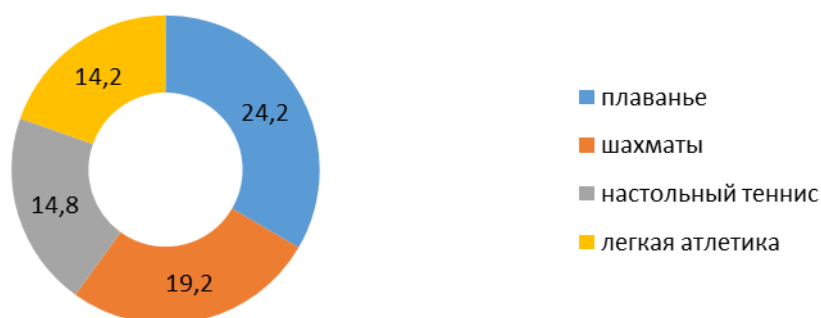
Таким образом, правительство неумолимо должно обращаться к этой проблеме, развивая спорт в стране.

Так, существуют паралимпийские игры, на которых для инвалидов представлено 10 видов спорта, которые включают в себя возможности, которые люди с инвалидностью смогут воплотить.

Какими же спортами увлекаются люди с ограниченными возможностями и какие виды спорта стоит взять во внимание, чтобы развивать в стране:

- Самым популярным спортом является плавание
- На втором месте шахматы
- На третьем месте настольный теннис
- А на четвертом легкая атлетика

количество заинтересованных людей в том или ином виде спорта



Таким образом очень важно обеспечить все условия для развития инвалидного спорта в стране.

Важно обеспечить доступность для инвалидов всех существующих спортивных объектов - необходимо создавать специализированные парковки, раздевалки, спуски в бассейны, оборудовать спортивные клубы специальными тренажерами, а также создавать специальные программы и методики для проведения занятий с инвалидами. В связи с этим важна подготовка специализированного персонала, тренеров, преподавателей и специалистов по адаптивной физической культуре.

Таким образом развитие массового спорта для людей с ограниченными возможностями постепенно развивается.

специалистов.

Финансирование участия российских спортсменов-инвалидов в официальных международных соревнованиях, включая Паралимпийские и Сурдолимпийские игры, увеличилось с 1998 года более чем в 10 раз. Объем финансирования всероссийских спортивных мероприятий среди инвалидов за пять лет вырос с 8 до 60 млн рублей.

Но для достижения поставленных целей необходимо постоянно проявлять внимание. Нужна комплексная научно-обоснованная программа развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения России. Она должна быть интегрирована в общую систему последовательных, взаимосвязанных и скоординированных мер, обеспечивающих прогресс не только в области физической культуры и спорта, но и социального прогресса в России в целом.

Необходимо, чтобы спорт для людей с ограниченными возможностями не был зависим от таких показателей, как рост, вес, возможности, пол человека, его этические нормы, а также возраст и мировоззрение

ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ НИЛТТЕРАПИИ И ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЙ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

*Суборова В.А., Васильева Е.А., Лукина О.С.
Россия, г. Иркутск, ООО «Академия движения»*

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

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

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено на базе ООО «Академия движения». За период с 2017г. по 2018г. было пролечено 45 человек (23 женщин и 22 мужчин) в возрасте от 26 – 70 лет. Все пациенты предъявляли жалобы на боль от сильной до нестерпимой (по ВАШ от 6 до 10 баллов), усиление боли при пальпации в центральной или медиальной частях подошвенной поверхности пяточной области, напряжение ахиллова сухожилия, ограничение тыльного сгибания, нарушение сна из-за боли, вынужденный прием НПВС. Методом случайной выборки пациенты распределены на группы. В первой группе – группе клинического сравнения (ГКС) (20 человек) – применяли стандартное комплексное лечение (ЛФК, массаж, индивидуальные ортопедические стельки). Во второй – основной группе (ОГ) (23 человека) дополнительно применяли методы НИЛТ-терапии и ударно-волновой терапии. НИЛТ-терапию применяли ежедневно в течение 6 дней, в дни без выполнения ударно-волновой терапии. Ударно-волновую терапию применяли 1 раз в 5-6 дней.

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

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

Результаты. У пациентов ГКС уменьшение боли отмечено у 25% (ВАШ от 4-6 баллов), у 65.2% ОГ (ВАШ от 0-3 балла), отсутствие боли при пальпации у 40% пациентов ГКС и 73.9% пациентов ОГ, уменьшение напряжения ахиллова сухожилия отмечено у 35% пациентов ГКС и 69.6% пациентов ОГ, увеличение тыльного сгибания стопы отмечено у 45% пациентов ГКС и у

82.6% человек ОГ; улучшение сна у 20% пациентов ГКС и у 86.9% человек ОГ. Отказ от приема НПВС у 82.6% пациентов ОГ указывает на уменьшение воспалительно-дегенеративных изменений плантарной фасции.

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

ВНЕДРЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Чебан Т.Н.

*Молдавия, г. Тирасполь, Приднестровский Государственный
Университет им. Т.Г. Шевченко,*

Аннотация: в статье рассматривается оздоровительная гимнастика йога, ее влияние на организм, основные асаны, и наиболее популярные для заболевания сколиоз.

Ключевые слова: занятия, йога, асаны, заболевание, сколиоз.

Актуальность. Известно, что студентов специального учебного отделения в Приднестровской Молдавской Республике от 20 % до 50 %. Выявлена тенденция постоянного снижения уровня физической подготовленности и функционального состояния таких студентов, увеличения их числа с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями опорно-двигательного аппарата, разнообразием заболеваний. Высока внутригрупповая неоднородность студентов по физическому состоянию и заболеваемости.

Цель работы – исследовать эффективность внедрения йоги на занятии по физическому воспитанию со студентами специально-медицинской группы при сколиозе.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, обобщение научно-методических материалов.

Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для учащейся молодежи специальных медицинских групп является залогом успеха в процессе адаптации их к условиям высшего учебного заведения, в частности и в учебной и трудовой деятельности. Отсюда следует, что главной особенностью учебных занятий с физического воспитания является индивидуальный подход преподавателя к студентам специальной медицинской группы. Поэтому учебные занятия с физического воспитания отличаются от других дисциплин тем, что они являются рекреационно–восстановительными.

В связи с этим, остро стоит проблема подбора упражнений для студентов с учетом характера заболеваний, избирательности упражнений, коррекции физического состояния, нормирования нагрузки. Как известно здоровье – залог успеха и красоты. Состояние здоровья зависит от множества факторов, таких как экология, вредные привычки, активная деятельность, неправильное питание и т.д. Все заболевания формируются под влиянием внутренних и внешних факторов. К внешним факторам относятся воздействие окружающей среды и образа жизни.

Позвоночник является главной опорной структурой нашего тела. Непосредственно от него зависит, правильное движение. Знать строение позвоночника должен каждый. У каждого могут возникнуть боли в спине, у одних эта боль может быть очень сильной, у других терпимой болью. Проблемы с позвоночником зачастую появляются еще в юности, а к зрелому возрасту большинство людей уже всерьез ощущают на себе последствия этих проблем: снижение активности, головная боль, общий дискомфорт, которые не дают полноценно жить и работать, отнимают силы и драгоценное время. С каждым годом людей с заболеваниями позвоночника становится все больше и больше, поэтому разрабатываются новые методики лечения болезней, связанных с позвоночником.

Большинство студентов ведет малоподвижный образ жизни. Они сидят, когда едут на учебу или с нее, восемь и более часов сидят в помещении. Семейный отдых не всегда активный. Кроме того, существуют нагрузки, которые неизбежно возникают в позвоночнике при ходьбе, беге, поднимании тяжестей. Поэтому к 25–35 годам возникает большой букет заболеваний позвоночника: остеохондроз, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, спондилеза и другие болезни спины. Основным заболеванием студенческой молодежи является сколиоз. Зачастую неправильная поза при учебных занятиях вызывает изменение тонуса мышечно-связочном аппарате, приводит его в состояние ослабления и быстрого утомления. Частое стояние с опорой на одну ногу, ношение сумок в одной руке, сон на боку в мягкой постели с согнутым корпусом еще больше нарушают равновесие мышечной тяги и ведут к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и мышцы спины. Все вышеперечисленное влияют на развития искривления позвоночника и нарушения осанки.

Итак, оздоровительная гимнастика йога представляет собой специфичность по двигательному режиму (статика и динамика), искусственная цикличность, проявляющаяся в согласовании движений и фаз дыхания, медленный темп выполнения. Это обуславливает возможность развития с помощью йоги гибкости (активной и пассивной), координации движений (способности к ритму и дифференцированию усилий, равновесию, расслаблению), выносливости (силовой динамической и статической, координационной, общей). Вместе с этим, на занятиях с элементами йоги не

представляется возможным развивать быстроту. Известен пример, что «директор школы йогов в Калькутте в детстве был слабым, физически неразвитым и болезненным ребенком. Медицинские, диетические средства и обычные физические упражнения не исправили положения, и в возрасте 17 лет он вынужден был обратиться к йоге и быстро достиг поразительных результатов в своем физическом развитии. Мышцы его увеличились в размерах, возросла их сила; твердость мышц в напряженном состоянии стала так велика, что можно было безболезненно сжимать их железными щипцами».

Если рассматривать многие комплексы для людей больных сколиозом, то можно обнаружить, что большинство упражнений заимствовано из йоги.

Главной задачей йоги является объединение физических и психологических начал человека. Йогой нельзя заниматься, если: принятие пищи меньше чем за 2 часа до занятия, при температуре тела выше 37 и ниже 36 градусов, ощущение боли в спине, при заболевании вирусными инфекциями, чувство усталости, степень сколиоза 3 или 4, 3 и более позвонков срослись, хроническое заболевание на стадии обострения.

Прежде чем начать заниматься йогой, нужно помнить, что каждый человек уникален.

Йога – это система двигательной активности, которая несет в себе еще и профилактическую функцию. Кроме того, йога может быть полезной не только в физическом, но и в психологическом формировании.

Формирование одного из важных элементов йоги «искусства трех умений», которые обязательно включают в систему оздоровления:

- мышечного расслабления;
- рационального дыхания;
- концентрации внимания.

Основными *методами*, формирующими такие умения, являются:

- сочетание в упражнении физических напряжений и расслаблений;
- противоположность способов воздействия на организм;
- сочетание активно-пассивных мышечных действий (движений и статических напряжений) с дыхательными;
- многообразие соответствующих статических поз;
- построение занятий йогой по принципу «напряжение-расслабление» ;
- полное дыхание (глубокое дыхание по схеме «вдох-выдох» – «выдох-вдох» – «выдох-пауза-вдох»), выполняемое с конкретной количественной дозировкой в целом и по частям.

Но всё без исключения исполняется при соблюдении основного принципа йоги – абсолютной концентрации на цели всех своих действий и безоговорочному следованию рекомендованному способу их реализации.

Асана – согласно Йога-сутрам Патанджали, «это положение тела, которое удобно и устойчиво».

Основные подходящие асаны при сколиозе, которые помогают укрепить спину: Шавасана, Ваджрасана, Сумумна кари шактивархак, Ха, Вакрасана [3].

Данные асаны ориентированы на оздоровление позвоночника, способствуют развитию глубоко лежащих мышечных волокон, эластичности связок, подвижности суставов, межмышечной и внутримышечной координации, выносливости и контроля дыхания. Упражнения устраняют мышечный дисбаланс, нарушения в позвоночнике, улучшают осанку, делают тело гибким, подтянутым. Под влиянием йоги выравнивается течение основных нервных процессов (повышается возбудимость при возросших тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении), улучшается подвижность физиологических процессов.

Выводы:

1. Влияние йоги на гемодинамику характеризуется активизацией всех основных и вспомогательных гемодинамических факторов, улучшением функции кровообращения. Систематическое применение асан ведёт к повышению функционального состояния сердеч-нососудистой системы у здорового человека и нормализует различные отклонения функций аппарата кровообращения при патологии. Одновременно улучшаются процессы тканевого обмена, активизируются окислительно-восстановительные процессы в мышцах [2].

2. Заниматься йогой нужно под наблюдением специалиста, соблюдать все требования и правила. Не приступать к упражнениям, если испытываете недомогание. При соблюдении всех правил, йога может оказать положительное воздействие на организм человека, при заболевании сколиозом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бисмак Е.В. Эффективность применения средств физической реабилитации при гипертонической болезни I-II стадии на поликлиническом этапе реабилитации / Е.В. Бисмак // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. – № 3. – С. 9-15.
2. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск: Полымя, 1982. – 50 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Дюков В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М.Дюков, Н.В.Скурихина // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107-111.
5. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Клебанович М.М. Массаж при болях в спине и сколиозах.– СПб.: Питер, 2009. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

Чернявская Д.В., Беляева К.В.

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

На протяжении последних лет среди сильнейших прыгунов с шестом, имеющих нарушения слуха, значительно возросла плотность результатов и обострилась конкуренция. В результате с этим актуальными являются исследования, направленные на поиск путей повышения результатов спортсменов с учетом систематизации спортивной подготовки и создания моделей техники, которые будут эффективны для данной категории лиц.

Техническая подготовка таких спортсменов имеет свои особенности:

1. недостаточно точная координация и уверенность в движениях;
2. относительная замедленность при овладении двигательными навыками;
3. сложность сохранения статического и динамического равновесия;
4. низкий уровень развития ориентирования в пространстве;
5. медленная скорость выполнения отдельных движений;
6. низкий уровень развития двигательных качеств (особенно силы, ловкости, выносливости);
7. сниженная скорость обратной реакции;
8. нечеткое снятие тормозного влияния коры головного мозга [1].

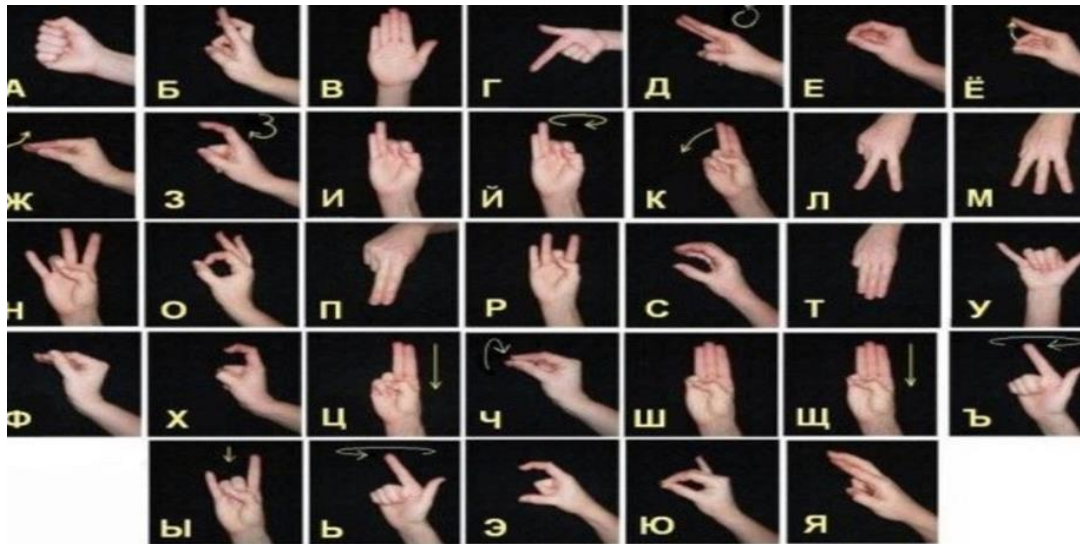
Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих спортсменов возникает необходимость в поиске специальных средств и методов технической подготовки. Изучив литературу, основными средствами и методами являются:

1. Практические (предписание алгоритмического типа).
2. Наглядные (показ и метод графической записи упражнений).
3. Словесные (объяснение – жестовая, дактильная, письменная и устная, метод коррекции ошибок) [2].

На практике в тренировочной базе ОГКУ СШОР «Олимпиец» г. Иркутска имеются группы спортсменов различной квалификации имеющие нарушения слуха, специализирующиеся в прыжках с шестом. С данной категорией спортсменов работают тренеры Диденко Ю.В., Заграйский И.К. и применяют следующие методы и средства:

1. Словесные (жестовый язык).

Жестовый язык – самостоятельный язык, состоящий из жестов, каждый из которых производится руками в сочетании с мимикой, формой или движением рта и губ, а также в сочетании с положением корпуса тела. Как показано на рисунке 1.



Рисун

ок 1 – Алфавит русского жестового языка

Поэтому русский жестовый язык – своеобразная, достаточно сложная система, в которой используется язык жестов. Она отличается тем, что применяется только в общении с людьми, имеющие нарушения слуха. Обладает собственной лексикой и грамматикой, сильно отличается от грамматики русского словесного языка: поскольку слова сложнее преобразовывать морфологически [3].

2. Подражательный (выполнение упражнений здоровых спортсменов).

Такой метод позволяет спортсменам повторять те упражнения, которые выполняют здоровые спортсмены.

3. Техническое средство (видеосъемка, фотосъемка). Используется для того, чтобы учитывать те или иные ошибки, выполненные в ходе данного упражнения.

4. Наглядный – самодельная кукла (рис. 2) смоделирована из дерева, где каждая часть имеет звенья, соединяющие с частью тела. Она позволяет наглядно представить образ для выполнения той или иной части техники в прыжках с шестом (отталкивание, группировка).



Рисунок 2 – самодельная кукла

Таким образом, в результате применения всех методов и средств нам удастся значительно интенсифицировать процесс создания представления и уточнения знаний глухих о методике занятий и технике выполнения упражнений. Использование технического средства в сочетании с жестовым (словесным) методом способствует более осознанному выполнению техники прыжка с шестом, а также комплексов упражнений входящих в техническую подготовку спортсменов, повышая интерес к тренировочным занятиям.

Поэтому для создания и сформированности образа о правильности выполнения технических элементов прыжка с шестом и формирования мысленной модели изучаемых фаз, тренеры г. Иркутска используют жесты, подражательные средства, видео, фотосъемку и уникальную на наш взгляд куклу, помогающую добиться высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пеганов, Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников / Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицин // Дефектология.-1998.- №2, март-апрель. С.37-48
2. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Под ред. Т.В. Розановой; Науч.-исслед. Ин-т дефектологии Акад. Пед.наук СССР. – М.: Педагогика, 1991.- 176 с.
3. Сурдопедагогика: Учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / Л.В. Андреева, К.А. Волкова, Т.А. Григорьева и др.; Под ред. М.И. Никитиной. – М.: Просвещение, 1989.-384с.

Направление 8

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО - НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ И МОЛОДЁЖИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Агафонова Т.А., Третьякова С.Ю., Школьник С.Ю.

Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 22

Прогрессивный мир технических ресурсов не стоит на месте. Использование гаджетов, разнообразных программ для работы с компьютером, создания новых приложений и компьютерных игр, приводит к негативному воздействию на растущий организм школьника.

«Было бы здоровье, а всё остальное прибудет» - так гласит человеческая мудрость. Ученик умеет мыслить, рассуждать, делать выводы, преодолевать трудности, самостоятельно, успешно усваивать новые знания, обеспечивающие обобщение УДД, как средство широкой ориентации в данной предметной области, которые включают познавательные и учебные мотивы, цели, задачи. Это включает в себя ориентировка, преобразование материала, контроль за выполнением задания. Но в сочетании применение теоретических знаний с двигательной активностью. Это позволяет формировать здоровый образ жизни, профилактику гиподинамии и негативного влияния явлений внешней среды и технического прогресса.

На уроках информатики, учащиеся овладевают материалом для формирования сведений о положительном влиянии теоретического и видео материала.

- Учащиеся анализируют данный материал, выделяя положительные стороны, учитывая свои положительные индивидуальные особенности.
- Самореализация.
- Сочетание теоретических сведений с переходом в физическую активность, с учётом анатомо-физиологических особенностей учащихся.



Формы использования ИКТ, как средство формирования ЗОЖ.

Главное – это предпринимать конкретные действия, а результат будет достигнут личностью, совместно с педагогом, группой учащихся, коллективом школы, родителями.

Начать борьбу с профилактикой социально негативных явлений среди учащихся не просто, но это стоит приложенных усилий и чёткий алгоритм действий, и результат не заставит себя ждать. На уроках физической культуры и информатики, где здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики и государства, ключевую роль играет личность педагога, учителя, где конкретными задачами являются:

1. Обобщение знаний о здоровом образе жизни;
2. Активная деятельность учителя по созданию здоровьесберегающих программ и технологий;
3. Развитие положительной мотивации к занятиям физической культурой и спорта (профилактика ПАВ);
4. Пропаганда знаний о рациональном и полезном питании;
5. Формирование разумного отношения к окружающей среде;
6. Занятость во внеурочное время (секционная и кружковая работа);
7. Личный пример образовательного учреждения и педагогического состава;
8. Проведение мероприятий совместно с родителями и учениками направленных на создание и поддержание ЗОЖ, как альтернатива профилактике социально-негативных явлений среди учащихся различных возрастных групп и молодёжи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дети и компьютер: что такое хорошо и что такое плохо? Материал из Интернета, 2018
2. Лильин Е.Т., Кулишов Н.Н., Горвиц Ю.М. Компьютерные технологии реабилитации в педиатрии. М., 2017
3. Использование компьютерных технологий в коррекционной работе с детьми, страдающими ДЦП (из опыта работы). Материал из Интернета, 2017
4. Железняк Ю.А. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.А. Железняк. – М.: Академия, 2016. – 272 с.
5. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средства физической культуры/ Т.В. Забалуева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №4. – С.70 -84.

6. Григорович Е.С. Физические упражнения средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза/ Е.С. Григорович. –М.: ИНФРА –М, 2016. – 128 с.

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ

Арсентьева К. А.

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

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

По уставу ВОЗ

Физическое развитие человека всегда было и остаётся одним из важнейших и составляющих показателей здорового образа жизни. Сейчас, в век быстрого развития информационных технологий и автоматизации трудовых ресурсов двигательная активность снизилась до очень малых показателей. У многих людей дневная нагрузка сводится до поездки на работу и обратно. Такой образ жизни пагубно влияет на физическую форму и здоровье человека.

Физическая активность относится к основным факторам, которые регулируют и определяют уровень обменных процессов и состояние всех внутренних систем организма. Она тесно связана с такими аспектами здоровья как:

- Физический
- Социальный
- Психологический

Все эти аспекты охватывают почти все сферы человека и являются спутниками на протяжении всей жизни человека.

Для нашей страны недостаток двигательной активности стал почти нормой. Особенно это касается работников офисов, у которых рабочий день подразумевает 9 часов неподвижных действий за рабочим столом. Так же к ним относятся школьники и студенты, основной деятельностью которых является учебная деятельность. Если посмотреть на статистику нашей страны в 2018 году, то можно увидеть, что «Доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросла с 38%, из которых почти 20% молодёжи, в 2006 году до 60% в 2018 году; в том числе 17% респондентов тренируются ежедневно, 22% — несколько раз в неделю, 10% — раз в неделю, 5% — несколько раз в месяц, 6% — несколько раз в год». Из всех этих показателей

лишь 23% - молодёжь (14-18 лет), а остальная часть подрастающего поколения сталкивается с проблемой телефонной или компьютерной зависимости. И, как правило, сейчас у подростков очень остро развита проблема гиподинамии.

Гиподинамия-ослабление мышечной деятельности организма в следствии освобождения человека от физического труда и активной деятельности. Так, как гиподинамия связана с мышцами, страдает и сердечно-сосудистая система, а в частности сердечная мышца-миокард, ослабевает сила её сокращений, что способствует уменьшению трудоспособности. Отрицательно гиподинамия влияет и на метаболизм (обмен веществ и энергии), ухудшается кровоснабжение тканей. Это влияет на расщепление жиров и кровь становится «жирной», она медленнее течёт по сосудам, а это в свою очередь ухудшает снабжение организма питательными веществами и кислородом. Таким образом в сопровождении с гиподинамией проявляются такие заболевания как ожирение, анемия, атеросклероз.

Для исследований было выбрано 1450 детей в возрасте 12-18 лет. Из них 587 детей (41%), ведёт малоподвижный образ жизни. Причём девочек, ведущих такой образ жизни почти в полтора раза больше (58%) 341 девочка, соответственно 246 мальчиков.

Высокое артериальное давление наблюдалось у 18,3 % подростков, а у подростков, ведущих активный образ жизни оно встречалось только у 7,5 %. Гипотония выявлялась у 24,9 % подростков с малоподвижным образом жизни

В результате, почти половина подростков имеет те или иные заболевания. Особо хочется обратить внимание на то, что заболевания той или иной формы встречались в основном у подростков с малоподвижным образом жизни.

Среди проверяемой категории подростков чаще всего встречались заболевания эндокринной системы (57,8 %), заболевания ЖКТ (22,3 %), реже — сердечно-сосудистые нарушения (16,2), проблемы с мочевыделительной системой (5,4%). При этом указанные состояния в 1 из 5 случаев сочетались.

Так же по всей России в результате плановых медосмотров были выявлены общие показатели ухудшения состояния здоровья среди студентов. По данным государственной статистики заболевания, которые почти всегда стоят на первом месте среди студентов, практически не изменились. Первое место занимают проблемы с осанкой (33,4%), второе-заболевания сердечно-сосудистой системы (13,2%), на третьем месте переутомление (10,8%) Так же наблюдаются частые проблемы с лишним весом.

Самая высокая заболеваемость, как правило, на первом и втором курсах, так как в первые годы обучения меняется привычный ритм жизни, резко повышается учебная нагрузка, смена климата, если это учёба в другом городе, качество питания, новые друзья, что значит изменение психологического фона, место проживания (проживание в общежитии) и другие показатели – все это оказывает негативное влияние на здоровье студентов и вызывает сильный стресс.

Проблема здоровья молодежи является одной из актуальных проблем современной жизни. На сегодняшний день молодежь имеет худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад: рост, окружность грудной клетки, вес, а также увеличилось количество детей с хроническими заболеваниями. Всё это говорит о заметной физической деградации современного поколения.

Таким образом данные показатели позволяют выделить группы медико-социальных рисков среди подростков. Эти исследования и статистики позволили указать на приоритетные мероприятия по профилактике молодёжи с учетом их образа жизни, развития тех или иных заболеваний, условий быта и физической активности.

Выводы:

- У 41 % подростков наблюдается малоподвижный образ жизни, имеющий непосредственное влияние на их здоровье.
- Недостающий объем двигательной нагрузки в образовательных учреждениях является фактором, снижения физическое здоровье учащихся.
- Серьёзные заболевания выявлялись в основном у детей с малоподвижным образом жизни
- Физическая активность необходима как в школах, так и в высших учебных заведениях, и эта активность должна быть помимо предмета физической культуры

ЛИТЕРАТУРА

1. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие (2-е изд., стер.) учебное пособие. — Ростов-на-Дону: ГОУ ВПО Рост ГМУ, 2007. — 192 с.
2. Ящин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни. Учебное пособие // Молодой ученый. — 2017. — №18. — С. 126-129.
3. Диченскова А.М, Плотникова Т.В. Гимнастика для гипертоников Феникс, 2016 г.
4. Ярцева Д. Ю., Дергунова Г. Е. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков // Молодой ученый. — 2017. — №18. — С. 126-129. — URL <https://moluch.ru/archive/152/43217/>

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

Белоусова А.Ю., Журавлев Д.С.

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

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

Степень развития этих качеств определяет физическую подготовленность человека.

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

Задачи исследования:

- Найти наиболее подходящий тест для данной возрастной категории
- Согласовать программу тестов с преподавателями
- Провести тесты с участием преподавателей
- Обработать и обобщить результаты
- На основе полученных результатов разработать план вне учебной

деятельности по борьбе с низким уровнем физического развития.

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

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

Оценка физического развития у испытуемых проводилась на основе нормативов ГТО

Таблица 1

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

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

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

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

Таблица 10

Мероприятие	Влияние на физическое развитие
Сдача норм ГТО	Определение физической подготовки учащихся
Туристические походы небольшой протяженности	Укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса.
Проведение выездных спортивно-оздоровительных мероприятий по памятникам природы (Байкал)	Укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц нижних конечностей.
Проведение Легкоатлетической эстафеты на призы	Развитие аэробной выносливости, силы мышц нижних конечностей.
Участие обучающихся в массовых мероприятиях, акциях, направленных на формирование ЗОЖ	Развитие прыгучести и координационных способностей, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие аэробной выносливости, мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц нижних конечностей.
Посещение бассейна 1 раз в неделю	Развитие выносливости, силы мышц нижних конечностей, спины
Проведение ежегодного велопробега среди обучающихся	Развитие аэробной выносливости, силы мышц нижних конечностей.

Вывод: в условиях политических и социально-экономических преобразований во всем мире особое значение приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, а также формирование здорового

образа жизни различных категорий и групп населения. Физическая подготовленность является необходимостью в постоянно развивающемся цифровом веке.

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

СИНДРОМ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОВ

Бородина Т.Б., Командовская Ф.В.

Россия, г. Иркутск, Федеральное бюджетное образовательное учреждения высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Иркутская городская поликлиника №11

Актуальность. Здоровье является важнейшим условием успешной учебы, а в будущем основой для реализации своего профессионального потенциала. Между тем существенного улучшения состояния здоровья молодежи за последнее десятилетие не отмечается. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Существенный спад в состоянии их здоровья наблюдается в возрасте 18–25 лет [1]. Одно из наиболее часто встречаемых заболеваний в студенческой среде – вегето-сосудистая дистония (ВСД).

Цель. Проанализировать параметры физического и функционального состояния у студентов на фоне синдрома вегетативной дисфункции.

Материалы и методы. Оценка состояния здоровья и определение медицинской группы для занятий физкультурой проведены у 169 студентов первого курса в возрасте 16–19 лет. Из них 131 девушка и 38 юношей. Объем медицинского обследования включал: сбор анамнеза, включая физкультурный, осмотр узких специалистов (офтальмолог, невролог, хирург, оториноларинголог), измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки) с расчетом ряда индексов и проведение пробы с физической нагрузкой для оценки реакции сердечнососудистой системы. Проба Мартине состояла из 20 приседаний за 30 секунд с контролем показателей гемодинамики до и после нагрузки. При наличии жалоб на головную боль, ухудшение памяти, потерю сознания неврологом проводился сбор клинического анамнеза и расширенное неврологическое обследование. Предварительный диагноз вегето-сосудистой дистонии выставлялся на основании данных анамнеза, соматоскопии и результатов физикального обследования.

Результаты. Вегето-сосудистая дистония – заболевание, характеризующееся нарушением работы вегетативной нервной системы (ВНС). Нормальная деятельность ВНС обеспечивается согласованностью функционирования симпатического и парасимпатического отделов и их адекватной реакцией на изменения внутренних и внешних факторов. Нарушение этого баланса вызывает развитие вегето-сосудистой дистонии. Так как эта система регулирует работу и нормальное функционирование всех внутренних органов, дистония может привести к проблемам с кровообращением, дыханием, пищеварением и обменом веществ. При этом ведущее место отводится расстройствам сердечно-сосудистой системы.

ВСД – это комплекс симптомов, которые могут свидетельствовать о разных заболеваниях. В.И. Маколкин (1985) образно сравнил вегетативные расстройства со зданием, каждую часть которого разные специалисты (неврологи, терапевты, психиатры) воспринимают по-своему. Под синдромом вегетативной дисфункции (СВД) понимают полисистемные расстройства, возникающие в результате нарушения деятельности надсегментарных вегетативных структур [2]. Как правило, вегетативные расстройства – это вторичные проявления различных форм патологии. СВД может быть конституциональной природы, может возникать при нейроэндокринных перестройках организма, активно протекающих в пубертатном периоде, заболеваниях внутренних органов, эндокринных, аллергических и разнообразных заболеваниях нервной системы.

В результате медицинского обследования студентов синдром дисфункции вегетативной нервной системы выявлен у 52 человек, что составило 30% от общего числа обследованных. Из них 40 девушек (26%) и 8 юношей (4%). Из анамнеза выяснено, что практически все студенты с СВД посещали уроки физкультуры в школе (90%). Распределения на медицинские группы при этом и ограничения физических нагрузок не было. Кроме того, 11% из них дополнительно занимались в спортивных секциях.

Гормональный дисбаланс на фоне ВСД может стать причиной нарушения процессов метаболизма. Анализ данных показал, что на фоне СВД у 9% индекс массы тела (ИМТ) был менее 18,5, что соответствовало дефициту веса. Избыточная масса тела (предожирение) и ожирение 1–2 степени получены в 4% случаев. У студентов с синдромом вегетативной дисфункции выявлен высокий процент нарушений опорно-двигательного аппарата – 17%. Из них по результатам соматоскопии и медицинским заключениям неврологом и хирургом в 10% случаев определены дорсопатии и нарушения осанки. Функциональные нарушения позы характеризуются усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника и в подростковом возрасте по данным литературы у учащихся достигают 30–60%. Сколиоз может быть одной из причин развития вегето-сосудистой дистонии. При дорсопатии шейного отдела позвоночника на фоне дегенерации межпозвонковых дисков нарушается кровоснабжение головного мозга, вследствие чего ухудшается

зрение, а также может развиваться синдром вегетативной дисфункции [5]. У 24% студентов на фоне СВД нами выявлена миопия 1-3 степени.

Снижение опорно-рессорной функции стоп в виде уплощения и плоскостопия выявлено у 7% студентов. Плоскостопие – это деформация стоп и опущение их сводов. Защитная (рессорная) функция заключается в способности сводов на 80% гасить энергию удара, возникающего во время ходьбы и бега. Форма стопы зависит от состояния мышечно-связочного аппарата. При плоскостопии сотрясения резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночник, внутренние органы, ухудшая их функционирование. Появляются головные боли. Причинами высокого процента нарушений ОДА являются: гиподинамия, снижение мышечного тонуса, неправильная организация рабочего места, избыточная масса тела, травмы и др.

Проба Мартине проводилась для оценки типа реакции сердечнососудистой системы на нагрузку. У всех обследуемых исходные показатели гемодинамики соответствовали норме. Анализ результатов пульса и артериального давления в период восстановления после нагрузки выявил у 7% студентов реакцию сердечнососудистой системы близкую к атипичной. У этих обследованных несколько показателей не укладывались в норму, и такая реакция оценивалась как пограничная. У 13% выявлен один из признаков неадекватного ответа на нагрузку в виде превышения подъема уровня артериального давления или прироста пульса больше должной нормы. У 6% замедлен период восстановления показателей гемодинамики. По данным литературы среди детей и подростков до 17 лет в 1990 году функциональные нарушения кардиоваскулярной системы выявлялись в 10%. Через 10 лет (2001 год) уже в 26,3% случаев [3]. На фоне течения СВД возможна как положительная динамика, так и развитие сердечно-сосудистой патологии: почти в 30% случаев артериальной гипертензии [4].

Выводы.

1. ВСД – комплекс симптомов, характеризующих нарушение работы вегетативной нервной системы, поэтому необходимо пройти комплексное обследование, позволяющее дифференцировать функциональные нарушения от других заболеваний.

2. Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому важно заниматься профилактикой СВД. Это ЗОЖ, эмоциональное равновесие и психологическая стабильность, диетотерапия, занятия физической культурой и спортом, а также режим сна и бодрствования.

3. Физические упражнения не только способствуют физическому развитию, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы, но и положительно влияют на психологическое состояние человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине. - Саратов: СГМУ, 2007. – С.165-179
2. Вейн А.М. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика. - М.: МИА, 2000. – 752 с.
3. Маколкин В. И., Абакумов С. А. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике. - М.: Медицина, 2005. - 192 с.
4. Руженкова В.В., Руженков В.А., Шкилева И.Ю., Шелякина Е.В., Гомеляк Ю.Н. Учебный стресс и соматоформная вегетативная дисфункция у студентов медиков первого курса // Научные ведомости БГУ. – 2017. – Т. 40, вып. 26. – 275с.
5. Чутко Л. С., Корнишина Т. Л., Сурушкина С. Ю. Синдром вегетативной дисфункции у детей и подростков. Журнал неврологии и психиатрии. – 2018, № 118(1). – С. 43-49

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО - НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ЗИМИНСКОГО ГОРОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дмитриев Н.Е.

Россия, г. Зима, администрация Зиминского городского муниципального образования

Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию здорового образа жизни и профилактике социально - негативных явлений среди учащейся молодежи.

Условием эффективной профилактической работы является ее систематичность, так как разовыми мероприятиями позитивных результатов в этой сфере достичь невозможно. Это обуславливает совершенствование имеющихся и поиск новых форм привлечения молодежи к активному образу жизни.

Особое внимание Зиминская администрация уделяет проведению большого количества соревнований, закупке современного оборудования для спортивных секций, ремонту и строительству спортивных объектов. Разработанный и проведенный отделом по физической культуре и спорту Осенний Фестиваль спорта, с элементами ВФСК «Готов к труду и обороне», собрал около 500 человек, и взрослых, и детей разного возраста. Более десяти спортивных секций города выступили на центральной площади.

Задачами Фестиваля являлись:

- привлечение несовершеннолетних, стоящих на различных видах учёта, к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения, особенно, среди молодежи;

- повышение уровня физической подготовленности молодежи;
- пропаганда здорового образа жизни и имеющихся видов спорта города;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение численности, занимающихся в спортивных секциях города.

Военно-спортивный клуб, школа боевых искусств, спортивная школа «Атланты», фитнес-клуб «Импульс», все спортивные секции города - от баскетбола до шахмат, представили свои отделения. Интересные и красочные презентации привлекали внимание зрителей, а показательные выступления спортсменов были настоящим украшением Фестиваля [1]

Центр площади стал местом сбора всех, желающих попробовать свои силы в сдаче норм ГТО. Прыжок в длину, отжимания, упражнения на пресс и гибкость, а также поднимание гири, стали основными видами сдачи, после чего участники получили заслуженные награды и грамоты. Ценными призами были отмечены и самые подготовленные отделения в различных номинациях, таких как «Лучшая презентация вида», «Самое востребованное отделение Фестиваля» и «Лучшее показательное выступление».

Большое значение для таких мероприятий имеет партнерство между администрацией города и индивидуальными предпринимателями, которое во многом определило успех проведения данного мероприятия.

Ещё одним, не менее интересным реализованным проектом, является городской Фестиваль воркаута «Подтянись к успеху – стань спортивным!», мероприятие, которое прошло в летний сезон, на базе детского оздоровительного лагеря «Тихоокеанец». Более ста ребят разного возраста приняли участие в спортивно - развлекательном соревновании.

Воркаут — это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно - на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях или вообще без их использования (на земле). Является современным, популярным видом активного отдыха и времяпровождения для молодого подрастающего поколения [2].

Фестиваль начался с флэш-моба, который плавно перешел в выступление зиминских паркурщиков. Показали свои умения и представители современного направления брейк-данса. Но настоящими героями Фестиваля стали городские воркаутеры, которые своим умением выполнять разные трюки с помощью собственного тела, вызвали восторг у присутствующих, а затем провели для всех заинтересованных курсы и мастер-классы по занятиям современным воркаутом, на которых от желающих и зрителей разного возраста не было отбоя.

В рамках Фестиваля, помимо перечисленного, состоялись соревнования по подтягиваниям и отжиманиям на брусьях. В результате которых, сильнейшие участники были награждены грамотами, медалями и призами.

Нельзя не отметить, что Фестиваль проводился на спортивном оборудовании, приобретенном на средства гранда Всероссийского конкурса молодежных проектов среди физических лиц, выигранном в 2018 году. И уже нет никаких сомнений, оно будет пользоваться спросом у ребят города Зимы, что, соответственно, положительно скажется на профилактике социально - негативных явлений, влияющих на спокойную обстановку в городе.

Еще одной формой проведения работы по профилактике социально – негативных явлений среди учащихся стала разработанная совместно с Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав «Спартакиада среди несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета и находящихся в социально опасном положении» (далее – Спартакиада), и внедренная в нашем городе в 2019 году. Целями Спартакиады являются:

- привлечение несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета и находящихся в социально опасном положении, к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

- организация занятости несовершеннолетних;

- популяризация физической культуры и спорта среди несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета и находящихся в социально опасном положении;

- пропаганда здорового образа жизни.

Задачами Спартакиады является - воспитание у несовершеннолетних физических, морально-этических и волевых качеств; отвлечение подростков от негативных явлений современной жизни, а также усиление профилактической работы по предупреждению вредных привычек, правонарушений, преступлений и асоциального поведения несовершеннолетних [3].

Мероприятие представляет собой более десяти различных видов состязаний, в которых, на протяжении всего года, с периодичностью не менее одного раза в месяц, соревнуются ребята данной категории. В зимнее время года - это хоккей и лыжные гонки. Летом – пионербол, дартс, легкоатлетическая эстафета. Кроме того, начинающие спортсмены сдадут нормы ВФСК «Готов к труду и обороне», пройдут полосу препятствий, примут участие в ежегодном Фестивале спорта и «Веселых стартах». Виды спортивной программы являются открытыми, т.е. поучаствовать в них могут не только дети и подростки учетной категории, так как это благоприятно повлияет на их социализацию в обществе.

Проведение и организация Спартакиады подразумевает плотное межведомственное взаимодействие всех субъектов профилактики Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. В целях поощрения, по окончании каждого из этапов, победители и призеры награждаются грамотами, медалями и призами.

Финансируются мероприятия из средств местного бюджета.

Физкультурно – спортивное воздействие является наиболее действенным рычагом при профилактике социально негативных явлений, так как дети имеют возможность не только занять свое свободное время и отвлечься от негативных мыслей, но и научиться работать в команде, завести новых друзей и знакомых.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕВЕНЦИИ НАРКОТИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Иванова А.Л., Струганов С.М.

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

На данный момент не теряет актуальности проблема распространения наркотизма в силовых структурах и ведомственных организациях, а также среди молодёжи. Очень важно создать такие условия, в рамках которых будет возможно осуществить задачу по недопущению поступления в ведомственные вузы тех, кто пока ещё не стал наркоманом, однако уже оказался вовлечённым в наркосреду. Можно выделить несколько методов, благодаря которым будет возможно определить тех, кто употребляет наркотики, к таким способам относится методика, применяемая наряду с мониторингом здоровья, прогнозирования адекватного отношения поступающих к вредным привычкам. Чтобы осуществлять дальнейшую профилактику употребления наркотиков обучающимися реализуются различные образовательные программы, которые базируются на формировании физической культуры личности.

Следует отметить, что в России количество лиц, которые злоупотребляет наркотиками, увеличивается с каждым разом, что было выявлено в ходе научных исследований. Данное обстоятельство представляет не только серьёзную проблему для России, но и является угрозой защиты интересов государства и безопасности всего общества. Рост незаконного оборота наркотиков на данный момент представляет большую угрозу, поскольку его размеры становятся с каждым разом всё больше. Эти обстоятельства подтверждают данные, которые показывают, что среди преступлений, связанных с наркотиками, большой процент занимают такие преступления как нарушения правил оборота наркотических средств и психоактивных веществ; незаконное производство, транспортировка, сбыт, приобретение, хранение их. Несколько новое развитие получило такое преступление как незаконное производство наркотиков, и связано это с тем, что раньше употребление наркотических средств без предписания медицинского работника реализовывалось в рамках нарушения правил оборота наркотических средств аптеками или ввозом данных средств из-за рубежа. Иное развитие событий

получило то, что наркотики растительного происхождения стали заменять на дорогостоящие высококонцентрированные препараты, к которым относятся кокаин, героин, опий и синтетические наркотики.

Данные статистики показывают, что в общей массе синтетических средств удельный вес синтетических наркотиков составил 13%, однако двумя годами ранее его доля была на 10 % меньше.

Ещё одной значимой проблемой, влияющей на развитие в стране данной деятельности, является то, что наркобизнес монополизировался и приобрёл устойчивые международные и межрегиональные связи, что поспособствовало вхождению на российский рынок наркотиков из стран дальнего зарубежья и ближнего зарубежья. Наркоторговцы вливаются в финансовую и экономическую деятельность [3, с.19-21], а получаемая ими прибыль становится частью сферы легального бизнеса.

Вовлечёнными в наркотическую среду являются 5 процентов населения во всём мире, касательно населения России этот процент составляет 6 процентов, при этом почти двадцать процентов из них входят в эту среду в возрасте до 15 лет, а остальная большая часть населения от 15 до 25 лет.

Среди порождаемых данной угрозой проблем выделяют также ослабление обороноспособности страны, поскольку за один год на военную службу по призыву не попали около тысячи человек, которые являлись потребителями наркотических средств, а среду тех, кто проходил службу, были выявлены 4097 человек, которые когда-либо пробовали наркотики [2, с. 28]. Безусловно, проводится разнообразная профилактическая работа, которая, к сожалению, не решает полностью всей проблемы, поскольку сложность ситуации по-прежнему остаётся отражением проблем современного российского общества. За десятилетний период с 2005 года в вооружённых силах уровень совершения преступлений в данной сфере увеличился в 3,3 раза. Также следует отметить, что восемьдесят процентов удельного веса от общего количества преступлений занимают незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление наркотических средств без цели сбыта. Популярностью пользуются опиаты, каннабиноиды, синтетические наркотики и психоактивные вещества.

Говоря о том, почему наркотики так стремительно вливаются в молодёжную среду, следует отметить, что большое влияние оказывает наваянная «мода». Основным контингентом в силовых ведомствах выделяют служащих по контракту, поскольку они являются наиболее платёжеспособными среди военнослужащих. Частые дислокации военнослужащих приводят к тому, что дислоцированные воинские части могут оказаться в зоне повышенного наркориска [5, с. 30], по причине чего наркотики и попадают в армейскую среду. Впоследствии участие в вооружённых действиях и различных операциях склоняет военнослужащих к употреблению наркотиков. Вначале в зону риска попадают те, кто получил сложную психологическую травму. Существует определённая зависимость употребления наркотиков в зависимости от времени

службы в особых условиях: более 50% процентов случаев употребления гашиша проявляется в случаях, если срок службы составлял полгода, употребление опиатов составляет 30%, если срок службы составлял один год, если полтора года, то доля употребления опиатов составляет почти 60 процентов, а гашиша 30 [4, с. 17]. Данные свидетельствуют о том, что употребление более опасных наркотиков связано с тем, как долго проходил опасную службу военнослужащий. По обобщённым данным на службу в МВД России и вооружённых силах часто могут претендовать те, кто когда-либо имел опыт употребления наркотиков [6, с. 34].

Данные проблемы говорят о том, что в образовательных организациях необходимо проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, который поможет выявить их отношение к наркотикам и предотвратить склонность к вредным привычкам: употребление наркотических средств, алкоголя, табакокурения. Данный мониторинг предполагает создание базы данных, в которой будут находиться данные о состоянии здоровья обучающихся, уровне их физического развития, качестве жизни, факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также о физической активности и физической подготовленности, также база может содержать и иные блоки, которые необходимы для отслеживания состояния обучающегося. Базу предполагается создать в образовательной организации, а для полноценного и надлежащего её функционирования лучше привлечь научно-педагогических, медицинских работников, а также психологов. Впоследствии нужно выделить группы риска. Обучающиеся, которые попадут в группу риска, могут оказаться там на основании наследственных факторов или толерантности по отношению к вредным привычкам. Факторы риска условно можно разделить на 4 группы: культурно-духовные, биологические, социальные и деятельностные. К биологическим факторам может относиться наследственная предрасположенность, к деятельностным успеваемость в учёбе, отсутствие занятости во внеучебное время, низкий уровень знаний о факторах риска здоровья, влиянии на него вредных привычек, к социальным показатели качества жизни, неудовлетворённость ею, наличие стресса, проблемы с толерантностью, различные конфликты, к культурно-духовным факторам относят несформированность негативного отношения к вредным привычкам, отсутствие умения противостоять им, наличие тяги к маргинальной культуре.

Существует методика прогнозирования толерантного отношения к вредным привычкам, смысл которой заключается в создании базы данных на основании проведённого мониторинга, осуществлённого путём проведения анкеты социологического опроса. Необходимо провести кластерный и факторный анализ, построить алгоритм, благодаря которому можно будет выделить обучающихся, склонных к вредным привычкам. После этих мероприятий данные в базе можно будет разделить на 2 части (опрашиваемых, склонных к вредным привычкам и остальных опрашиваемых). В данном подходе применяется алгоритм пошагового построения линейной

дискриминативной функции с последовательным включением показателей. Пороговым значением определяется цифра 2, соответственно $ДФ < -2$ говорит о том, что обучающийся склонен к вредным привычкам, если $ДФ > -2$ – нет. С помощью данного алгоритма также возможно выявить, склонен обучающийся к наркомании или подвержен другим факторам. Впоследствии группа риска может заниматься дополнительно с психотерапевтом [1, с. 140-190].

Таким образом, подобные методы являются эффективными мерами по противодействию вовлечения молодёжи асоциальным явлениям и обращены к сохранению и укреплению здоровья молодёжи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / научн. ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. — СПб.: СПбНИИФК, 2014. — 262 с.
2. Кийко А.Ю. Наркоситуация в Российской Федерации: тенденции, угрозы, прогноз / А.Ю. Кийко, С.В. Маликов // Наркоконтроль. — № 4 (49). — 2017. — С. 27-30.
3. Сбирунов П.Н. Некоторые тенденции наркоситуации в Российской Федерации / П.Н. Сбирунов // Наркоконтроль. — № 4 (45). — 2016. — С. 19-21.
4. Харабет К.В. Наркотизм (наркопреступность) как элемент (признак) криминологической характеристики преступности военнослужащих в период вооруженных конфликтов / К.В. Харабет // Наркоконтроль. — № 4 (49). — 2017. — С. 15-23.
5. Харабет К.В. Современная наркоситуация в Вооруженных силах: общая характеристика, основные тенденции, проблемы противодействия / К.В. Харабет // Наркоконтроль. — № 2 (47). — 2017. — С. 29-36.
6. Шахматов А.В. Психодиагностическая оценка риска наркомании в образовательных организациях МВД России / А.В. Шахматов, В.А. Юренкова // Наркоконтроль. — № 3 (44). — 2016. — С. 33-38.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Кирик П.В, Кожин Д.О.

*Россия, г. Иркутск, Иркутский национальный исследовательский
технический университет (ИРНИТУ)*

Занятия боксом обеспечивает быстрое совершенствование физических качеств [1, 3].

Как в экспериментальной, так и контрольной группе зарегистрированы положительные изменения морфологических свойств организма студентов: рост, вес, окружность грудной клетки. Эти данные подтверждают выводы специалистов в области физической культуры о том, что у юношей прирост

показателей физического развития продолжается до 20-22 лет².

Однако изменения физической подготовленности отличаются друг от друга.

В экспериментальной группе во всех случаях наблюдается положительная динамика исследуемых характеристик, причем, в челночном беге 3x10 м, в беге на 1000 м (функциональная подготовка), и в подтягивании (физическая подготовка) – статистически достоверная.

В контрольной группе не произошло качественных сдвигов. Незначительно уменьшились результаты бега на 30 м (на 0,1 с), бега 3x10 м (на 0,2 с), глубины наклона туловища (на 0,9 см), в беге на 1000 м, прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине. Но это снижение статистически не достоверное, а представляет собой лишь отрицательную тенденцию.

Таблица 1

Сравнительная характеристики показателей физического состояния групп студентов после эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t - критерий, значимость
		М	±m	М	±m	
Физическое развитие						
1	Рост, см	179,3	4,5	177,0	5,6	1,54
2	Вес, кг	69,5	6,5	68,0	4,3	0,91
3	ОКГ, см	91,8	4,2	90,8	4,2	0,81
Физическая подготовленность						
		4,6	0,2	4,8	0,2	3,38
5	Бег 3x10 м, с	7,2	0,3	7,4	0,3	2,25
6	Бег 1000 м, с	3,51	0,2	3,68	ОД	2,88
7	Прыжок в длину с места, см	242,1	16,3	236,0	10,3	1,50
8	Подтягивания, кол-во раз	11,9	2,5	10,3	1 -3	1,86
9	Глубина наклона, см	14,2	5,8	13,7	5,3	0,30

Сравнительный анализ исследуемых характеристик физического развития испытуемых групп после эксперимента выявил статистически достоверные различия таких показателей как; бег 30 м, бег 3x10 м, бег 1000 м. То есть, в экспериментальной группе произошло значительное улучшение некоторых специальных функциональных свойств (физической подготовленности): скоростных, координационных способностей и выносливости. Безусловно, это стало результатом использования средств и методов спортивной тренировки боксеров в процессе физической подготовки, так как при выполнении физических упражнений именно эти методы способствуют максимальному проявлению отмеченных двигательных качеств.

Остальные показатели морфологических и функциональных свойств после эксперимента статистически достоверно не отличались друг от друга, хотя в экспериментальной группе и зарегистрированы большие изменения.

Анализ динамики показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах показал, что используемые в учебном процессе в экспериментальной группе средства и методы, не сказались отрицательно на приросте в уровне развития физических качеств и уровне физической активности, а наоборот оказали положительное влияние. Очевидно, что определенные нами организационно-методические основы физкультурной деятельности на примере бокса, в значительной степени способствуют успешности физического воспитания.

Реализация разработанной учебной программы эффективно оказала влияние на разностороннее физическое развитие студентов. То есть, в экспериментальной группе произошло значительное улучшение функциональных свойств (физической подготовленности); скоростных и координационных способностей, выносливости.

Учитывая, что практическому использованию разработанных учебных программ по физической культуре и методике физической подготовки студентов технических вузов предшествовал этап теоретического исследования, можно с большой долей уверенности утверждать, что предположения, сформулированные в научной гипотезе, полностью подтвердились.

Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что физическое воспитание студентов вузов на базе средств и методов спортивной тренировки боксеров позволяет добиться повышения уровня физического развития и физической подготовленности студентов.

ВЫВОДЫ. 1. Выявлено, что физическое воспитание студентов технического вуза, регламентированное федеральной программой дисциплины «Физическая культура», требует реорганизации новыми организационно-методическими и социально-психологическими нововведениями.

2. В результате проведенного эксперимента, как в опытной, так и контрольной группе зарегистрированы положительные изменения показателей физического развития (морфологических свойств организма) студентов: рост, вес, окружность грудной клетки.

Сравнительный анализ исследуемых характеристик физической подготовленности испытуемых групп после эксперимента выявил статистически достоверные различия на уровне значимости ($P < 0,05$) в таких показателях как; бег 30 м, бег 3x10 м, бег 1000 м.

3. В результате эксперимента установлено, что физическое воспитание студентов вузов на базе средств и методов спортивной тренировки боксеров является более эффективной формой занятий физической культурой и позволяет добиться более высокого уровня физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. О введении Всероссийской базисной учебной программы «физической культуры» для высших учебных заведений: приказ Государственного комитета РФ по делам науки и высшей школы от 25.01.1991 № 64 // СПС Консультант Плюс.

2. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях: приказ Госкомвуза РФ от 26.07.1994 № 777 (с изм. от 01.12.1999) // СПС Консультант Плюс.

3. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации: приказ Минобразования РФ № 2715, Минздрава РФ № 227, Госкомспорта РФ № 166, Российской академии образования № 19 от 16.07.2002 // СПС КонсультантПлюс.

4. Бальсевич В.К. Физическая культура человека для всех и каждого /В.К. Бальсевич. –М.: Физкультура и спорт, 1988. –208с.

5. Володин П.В. Здоровый дух –здоровое тело /П.В. Володин// Студенчество. Диалоги о воспитании. –2002. –№5. –С. 13-15.

6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования/В.И. Филимонов. –М.:ИНСАН, 2001. –400с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Куго Э.Э., Григорьев А.А., Якимов К.В., Киселёва К.В., Ус А.В.

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

Аннотация: в статье поднимается вопрос о роли физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у человека, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, основные задачи и цели по привлечению молодежи к занятиям физической культурой для поддержания здоровья и развития личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, развитие личности.

Физическая культура - один из самых важных факторов в человеческой деятельности, направленный на развитие личности, повышение развития и

сохранение здоровья, психологических и физических способностей человека в процессе выполнения осознанной двигательной активности.

Как известно, здоровье человека зависит от медицинского обеспечения, состояния окружающей среды, генетических факторов, условий и образа жизни.

В наше время снизилась двигательная активность, что вместе с плохой экологией причиняет значительный вред человеческому организму.

Продолжительность жизни падает, а в сельских населенных пунктах, и вовсе оставляет желать лучшего. В городских поликлиниках принимают пациентов, назначают лекарства, проводят диспансеризацию, отправляют на дополнительные обследования, однако всё чаще поставленные диагнозы не соответствуют действительности. Всё чаще лабораторные анализы сделаны неверно или ошибочно, а лечение очень сильно отличается от методов, используемых в большинстве развитых стран. А сельская медицина и вовсе вымирает. Во-первых, там нет хороших врачей, а самое главное хороших условий для лечения больных.

Увеличивается число больных людей. Иммунная система постепенно ослабевает. Многими болезнями, которыми болели в основном пожилые люди, стали проявляться в молодом возрасте. Снижение двигательной активности - это один из многих негативных факторов, который препятствует нормальной жизнедеятельности человека. Актуальность вопроса велика, так как человечество перестало следить за своим здоровьем.

Окружающая нас природа с каждым днём все больше подвергается антропогенным воздействиям. За последние десятилетия в связи с увеличением потребностью человека в энергии резко возросло загрязнение среды, в которой мы живём. Огромное количество выхлопных газов и отходов предприятий, попадая в атмосферу, прямо или косвенно влияет на нас. Вода в некоторых регионах стала практически не пригодной для питья вследствие накопления бытовых и прочих отходов.

Уровень здоровья в России с каждым годом стремительно и неуклонно регрессирует. Большая часть молодежи обременена различного рода зависимостями (курение, употребление алкоголя, наркотических средств). Все это понижает процент здорового населения. С этой проблемой Россия борется не один год.

Спортивная жизнь дает возможность улучшить свое здоровье, поднимается активность и физические нагрузки. У занимающихся физической культуры выше жизненная емкость легких больше мышечная масса, сердце легче приспособляется к новым условиям работы, повышается потребность организма в кислороде, тем самым заставляют легкие усиленно работать, хорошо развитый дыхательный аппарат.

Главные задачи занятий физической культурой:

- Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности [1].
- Хочется, чтобы среди поколения, ослабленного современными гаджетами интернетом, повысилась популярность физической культуры, потому что именно физическая культура является важнейшим залогом человеческого здоровья, оптимального физического развития и развития личности.

Для того, чтобы общество осознавало важность мер, позволяющих укрепить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта. Ведь наша генетика так же зависит от здоровья наших предков. Больных людей становится все больше и больше, людей, которые не следят за своим здоровьем, они есть и среди наших близких, так, чтобы наши будущее поколение не страдала плохой генетикой нужно следить за собой. Малыш может наследовать от своих родителей не только внешность и черты характера, но и болезни (сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет, болезни Альцгеймера и Паркинсона). Ген, точно также, как и отдельный организм, подвержен действию естественного отбора. Если, к примеру, он позволяет человеку выживать при более суровых климатических условиях или дольше выдерживать физические нагрузки – он будет распространяться. Если он, напротив, обеспечивает появление какого-то вредного признака, то распространенность такого гена в популяции будет падать.

Необходимо повышать двигательную активность, правильно питаться, следить за личной гигиеной, отказаться от вредных привычек. Чтобы шел прогресс важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Особое воздействие на молодежь может оказать СМИ. Необходимо показывать подрастающему поколению, как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодежи была возможность выбора между здоровым или здоровым образом жизни. Вести пропаганды вредных привычек. Для этого необходимо проводить различные конкурсы, забеги, игры в садиках, школах, средних и высших учебных заведений. Увеличить часы физической культуры в школах, чтобы дети развивали свои физические способности, начиная с малых лет. Стимулировали младшее поколение, чтобы они больше двигались, бегали, прыгали, занимались спортом. Родители должны отдавать своих детей в спортивные секции. Ведь спорт развивает не только физические возможности, а также развитие личности. Человек не должен ограничивать себя учебой и работой, он должен развиваться во всем. Благодаря спорту вы не только выглядите внешне привлекательным и

спортивным, но и спорт помогает дисциплинировать человека. Появляется уверенность в себе, воля, упорство в достижении цели, ответственность. Все эти качества помогают в будущем для преодоления трудностей, а также добиваться успехов во всем.

Итак, физическая культура и спорт не только являются средством улучшения здоровья человека, повышения социальной активности людей, преодоления себя, но и очень влияют на другие стороны жизни. В первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. https://posobie.info/readtext_articles.php?mode=articles&t=36278
2. Теория и методика физической культуры и спорта Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.
3. http://studbooks.net/802689/turizm/formy_metody_vovlecheniya_molodezhi_zanyatiya_fizicheskoy_kulturoy_sportom

«ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ» СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ОТДЕЛЕНИИ ДЗЮДО

Кузнецов А.В., Филиппов В.А.

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

«Поход выходного дня» на отделении дзюдо стал для обучающихся отделения, их родителей и тренеров традиционным. Это мероприятие проводится 2 раза в год (осенью и весной) и относится к организационным однодневным туристическим походам. Это прохождение группы спортсменов и тренеров по маршруту Темная Падь – о. Байкал КБЖД – ст. Слюдянка.

Целью похода является сплочение спортивного коллектива.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, развивать физические качества - силу, быстроту выносливость, координацию движений;
2. Углублять знания о родном крае, географии и природе Прибайкалья, историей и культурными достопримечательностями КБЖД;
3. Воспитание взаимопомощи и взаимовыручки;
4. Развивать и укреплять связь поколений;

5. Воспитание навыков самообслуживания;
6. Продолжать знакомить детей с основами безопасности;
7. Воспитание коллективизма, морально-волевых качеств юных дзюдоистов (выдержать и преодолеть расстояние).

8. Воспитывать чувство любви к природе, и желание охранять памятники истории и культуры.

Туристские походы, экскурсии учащихся являются важной формой гуманистического и патриотического воспитания. Для достижения воспитательных и образовательных результатов, необходимо грамотно и квалифицированно готовиться даже к самым коротким по времени походам. Безусловным требованием к проводимым путешествиям является соблюдение всех норм и требований, обеспечивающих их безопасность.

Поход учащихся отделения дзюдо зависит от времени года и состоит из двух основных частей. Первая, до обеда – поездка на электричке до ст. Темная Падь и далее спуск к Байкалу по туристической тропе, вторая часть предполагает распределение обязанностей по разведению костра и приготовление обеда, где каждый участник получает конкретное задание.

Осенью во время похода воспитанники отделения во главе с тренерами посещают музей Р.Н. Рериха, тем самым приобщаются к искусству, знакомятся с [Кругобайкальской железной дорогой](#), одной из самых красивых, старых и необычных железных дорог страны, которая впечатляет не только детей, но и взрослых. Десятки тоннелей и галерей, сотни мостов, виадуков и подпорных стенок соседствуют с природными памятниками, которым нет аналогов в мире. А в конце февраля спортсмены участвуют в общественной акции «Ледовый переход по Байкалу», где дети участвуют в играх-эстафетах; перетягивании каната; катании на санках, снегоходах, собачьих упряжках. В завершении все участники танцуют бурятский национальный танец «Ехор». В таком виде деятельности дети получают много новой информации, впечатлений, учатся решать возникающие проблемы, так же в ходе взаимодействия и сотрудничества осуществляемого в команде происходит саморазвитие и самопознание.

Поход выходного дня - это не только активная форма отдыха спортсменов, но и эффективное средство познания и воспитания т.к. обогащает юных спортсменов новыми знаниями, богатыми впечатлениями, существенно влияет на формирование взглядов, образа мышления, характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евтушенко А. Организация и проведение походов выходного дня. Москва. Народное образование, 2002.
2. Маслов А.Г. Лето, дети и туризм. Москва ЦДЮТур РФ, 1997.
3. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Москва 2001.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФОРМЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Митусова Е.Д., Воронова А.А.

Россия, г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

Ключевые слова: мотивационно-ценностный компонент, учащиеся, родители

Аннотация: Инновационный проект «Спортивная борьба в школу» в общеобразовательных школах Московской области, реализуемый в Московской области г. Коломне в МБОУ СОШ №15,16, 24 с сентября 2017 г., предполагал обновление форм и содержания физического воспитания, соответствующего индивидуальным интересам обучающихся и их потребностям. Общеизвестен факт, что если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она становится для них источником получения психосоматического комфорта, того, что П.Ф. Лесгафт называл «возвышающим чувством удовольствия». Если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями.

Изучением вопросов отношения школьников к физической культуре и спорту занимались такие ученые, как С.И. Филимонова, А.И. Федоров, В.А. Баландин и др. Вышеперечисленные авторы считают, что физическая культура не стала потребностью большинства людей. Так С.И. Филимонова (2004) считает, что самое пристальное внимание необходимо обратить на новое осмысление физической культуры, связанное с ее влиянием на духовную сферу человека, и прежде всего ребенка, так как наиболее устойчивые мотивы к занятиям физической культурой закладываются в детском возрасте. Вместе с тем, если рассматривать концепцию формирования физической культуры личности, потребности в занятиях физической культурой во многом зависят от ментальности общества, политики и финансового благополучия в отрасли «физическая культура и спорт».

Поэтому важно помнить, что даже отлично организованные учебные занятия не являются фактором формирования мотивационного компонента личности. Основными причинами отказа подростков от занятий физической культурой и спортом являются:

- отсутствие свободного времени для этих занятий;
- состояние здоровья;
- отсутствие желания заниматься.

Исследования, проведенные среди родителей С.И. Филимоновой, показали, что:

– 22% респондентов причиной отказа ребенка от занятий называют отсутствие материальных возможностей;

– 33% - отсутствие спортивных сооружений рядом с домом [2].

Если учесть, что физкультурно-спортивная деятельность, необходима человеку для совершенствования своей биосоциальной природы, то современное поведенческое мировоззрение подростков далеко от природосообразности.

Поэтому одна из главных задач использования средств и методов спортивной тренировки - попытаться направить вектор мотивов в сторону желания удовлетворить потребности подростка в естественной двигательной активности средствами спортивной культуры.

Методика и организация исследования. В программу мониторинга исследований мотивационной стороны личности подростка мы предлагаем включать как традиционные методы (анкетирование; блиц-опрос; интервьюирование), так и специфические методики оценки потребностей (потребность в достижении успеха и избегания неудач), которые зарекомендовали себя в результате многолетнего использования психологической службой в рамках проекта «Спорт - наше будущее» (МОУ СОШ №24,15, г. Коломна).

Как показала практика экспериментальной деятельности в рамках проекта «Спортивная борьба в школу», оптимальным сроком для проведения социологического исследования родителей и учащихся является октябрь.

При организации анкетирования школьников желательно подготовить индивидуальный экземпляр анкеты для каждого респондента.

Для учащихся 3-4-х классов предлагаем использовать упрощенный вариант анкеты, цель которой - получение информации о занятости детей физкультурно-спортивной деятельностью во внеурочное время и ориентации на вид спортивной деятельности. В связи с тем, что в данном возрасте у ребенка недостаточно развита быстрая моторика написания текстовой информации и он быстро утомляется при монотонной деятельности, вопросы должны быть простыми и иметь варианты ответов. Количество вопросов колеблется от 5 до 7. Одно из главных условий при организации анкетирования – «он-лайн» ответ (здесь и сейчас).

Для учащихся 5-8-х классов предусматривается расширенный вариант анкеты с количеством вопросов от 7 до 15. Подростки также в присутствии исследователя отвечают на вопросы.

Повторное исследование можно провести в конце учебного года для выявления тенденций к изменчивости внутренних побуждений. В дальнейшем анкетный опрос целесообразно проводить 1 раз в год в конце второй или начале четвертой четверти.

После того как Вы получили результаты анкетного опроса, их необходимо обработать (желательно с применением методов математической

статистики) для выяснения важных показателей - среднегруппового значения ответов на каждый из вопросов, при этом учитывается пол респондента.

Мотивационная сторона девушек имеет несколько иной вектор, чем юношей. Поэтому обращайтесь особое внимание на результаты учащихся - девушек 7-го класса и юношей 8-го класса, так как именно данный возраст является критическим в проявлении так называемой «Я-концепции». Очень часто в данный период онтогенеза поведение школьников сложно поддается коррекции, даже если субъект находится под контролем взрослых педагогов.

Исследования, проведенные нами на школьниках экспериментальных и контрольных классов, показали, что в пубертатном возрасте происходит временное утрачивание позиции «средств ФКиС» в структуре ценностей личности подростка.

Если в данный период времени педагог и родитель попытаются совместно поддерживать интерес школьника к занятиям, используя стимулирующие факторы: состязательность, личностный рост, самоконтроль своего состояния, нестандартность оборудования, учет мнения подростка, - то к окончанию 8-го класса у девушек и 9-го класса у юношей возможно переориентирование ценностей в благоприятно желаемую плоскость.

В таблице 1. представлены способы поддержания интереса и желания заниматься средствами ФКиС, которые были использованы при реализации проекта «Наш спорт - наше здоровье».

Таблица 1. Ресурсы интенционных ценностей для формирования желания заниматься СОФВ, используемые в ходе реализации СОФВ за период 2016-2018 гг.

Категория ресурса интенционных ценностей	Ресурсы	Количество единиц	Частота применения
Правовое обеспечение	Соблюдение принципа организованной миграции		1 раз в четверть
	Право на экстернат по предмету «Физическая культура»	МОУ СОШ №1 Учащиеся 5-8-х классов	с 7-го класса
Финансовое обеспечение	Спортивный инвентарь, оборудование	Оборудование для занятий атлет. гимнастикой (в каждом ОУ) Обновление инвентаря для каждого вида спорта (в каждой школе)	1 раз в пять лет
Средства массовой информации	Статьи, публикации, ТВ передачи; фото, видеопрезентации	Выпуск школьной газеты 37 публикаций в СМИ, сборниках конференций	Ежемесячно 2 публикации в квартал.

		6 фильмов 2 ТВ передачи 5 телеанонсов на местном телевидении Агитационно-пропагандистские стенды в школах Интернет - страница на портале Управления образования (www.59205.ocpi.ru/uoproject8.html)	1 фильм в год 1 ТВ передача в 3 года; 1 телеанонс в год; Обновление информации стендов 1 раз в четверть Обновление информации 1 раз в месяц
--	--	---	---

Исследованиями доказано, что дети, систематически занимающиеся физической культурой во внеучебное время, в свободное время успевают посвятить музыке и техническому творчеству, чтению литературы, посещению театра, кино [1].

Это говорит о том, что регламент занятий физическими упражнениями позволяет школьнику и творчески развиваться, что снимает вопросы скептиков о том, что организация занятий СОФВ во второй половине дня не оставляет ему возможности находить время для выполнения домашних заданий и активного отдыха.

Что касается изучения отношения родителей к инновационным преобразованиям в физическом воспитании, то главная задача таких исследований сводится к привлечению внимания взрослых к здоровьесформированию детей и активному участию в этом процессе.

Поэтому вопросы анкеты для родителей должны предусматривать оценку деятельности школы и побудительную направленность на совместные действия.

Опрос следует проводить в начале учебного года в тех случаях, когда ставится задача выяснить начальный уровень осведомленности и субъективную оценку взрослыми о школьных преобразованиях. С целью изучения качества проводимых в школе физкультурно-спортивных занятий опрос родителей следует проводить по окончании учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Митусова Е.Д., Митусов В.В., Андрианов М.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М.В. Андрианов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. №5 – . С. 55-58.

ПРОБЛЕМА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ В КЛАССИЧЕСКОМ ТРОЕБОРЬЕ

Низматулин М.Х.

Россия, г. Зима, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»

Актуальность исследования обусловлена необходимостью мониторинга динамики нагрузок в пауэрлифтинге и корректировки их в зависимости от роста спортивных результатов. В практике работы с юношами старшего школьного возраста имеют место случаи неграмотного подхода в использовании упражнений со штангой, что приводит к травматизму.

Объект исследования – тренировочный процесс в пауэрлифтинге.

Предмет исследования – анализ тренировочного процесса в пауэрлифтинге

Практическая значимость работы: Пауэрлифтинг можно применять в тренировках для старших юношей 14 – 17 лет. Занятия пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной массы, укреплению связок и суставов, помогают выработать максимальную силу, силовую выносливость и многие другие полезные физические и психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Все это делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности. Пауэрлифтинг можно применять в школе как дополнительные силовые тренировки для старших юношей

Цель, задачи, методы и организация исследования

1. Цель и задачи исследования

Цель исследования: Апробировать разработанную методику силовой подготовленности пауэрлифтеров - юношей 15 - 17 лет, изучить динамику силовой подготовленности в классических упражнениях пауэрлифтинга.

Задачи:

- 1) Изучить научно-методическую литературу
- 2) Исследовать силовую подготовленность спортсмена.
- 3) Разработать практические рекомендации.

2. Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы
2. Тестирование уровня физической работоспособности
3. Педагогическое наблюдение
4. Метод математической статистики

Основная проблема в подготовке юношей в классическом троеборье – это безопасные занятия с отягощениями и предупреждения травматизма. Все занятия в классическом троеборье я веду с учетом возрастных физиологических

особенностей, индивидуальных возможностей, уровня двигательной подготовленности и состояния здоровья обучающихся. Для решения проблемы юношеского травматизма в планировании тренировочного процесса, руководствуясь принципом постепенного увеличения нагрузок и принципом волнообразности в построении нагрузок как по интенсивности, так и по объему.

В спортивной тренировке использую соревновательные упражнения, которые выполняются в условиях соревнований по пауэрлифтингу, и их тренировочные формы, которые выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач. В процессе тренировки использую методы:

1. Метод строго регламентированных упражнений (расчленено – конструктивные и целостные упражнения);

2. Соревновательный метод: обеспечивает наиболее полное моделирование, резко стимулирует развитие силовых качеств (силовой выносливости и максимальной силы).

3. Общепедагогический метод воздействия: словесные и наглядные объяснения, методы побуждения, убеждения.

Наиболее полно в содержании тренировки представлены физическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка спортсмена.

Тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью. В макроцикле мезоциклы соотносятся во времени с системой соревнований. В моей практике макроцикл состоит из 5 мезоциклов. Мезоцикл состоит из 8 микроциклов, т.е. тренировочный процесс в мезоцикле провожу в течение 2 месяцев. Для удобства планирования в своей практике использую 7 дневные микроциклы. В мезоцикле использую микроциклы: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие и соревновательные. В октябре и ноябре в тренировочном процессе планирую общеподготовительный мезоцикл, в декабре специально – подготовительный мезоцикл, соревновательные мезоциклы рассчитываю исходя из основных областных соревнований с января по май включительно. В переходном периоде с августа по сентябрь провожу тренировки восстановительного характера. В методике силовой подготовки основная проблема состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений. В своей практике применяю для групп начальной подготовки метод повторных непредельных усилий, направленной на преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы. Для групп тренировочного этапа применяю метод непредельных усилий и метод максимальных усилий, направленный на развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы. Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного веса штанги. Величина непредельного веса штанги в пределах 40-80% от максимальной в данном упражнении. Количество повторений 8-10, количество

подходов 3-6. Упражнения выполняются в среднем темпе при большом весе штанги (80-85%) и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. Тренировочный эффект при применении этого метода достигается к концу каждой серии повторения упражнений. В последних повторениях число работающих двигательных единиц возрастает до максимума, то есть физиологическая картина становится сходной с той, которая происходит при преодолении предельных усилий. После продолжительного периода регулярных занятий кумулятивный эффект носит устойчивый характер. Сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием, увеличивается и мышечная масса. Этот метод позволяет лучше контролировать технику движений, избегать травм, уменьшить натужение во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц.

Метод максимальных усилий:

1. направлен на развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы (все штанги 90-95%, количество повторений 5-6, количество подходов 2-5);

2. направлен на развитие максимальной силы (вес штанги 100% и более, количество повторений 1-3, количество подходов 2-5). Упражнение выполняется в медленном темпе. Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри – межмышечной координации и повышении мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ. Этот метод применяется не чаще 2-3 раз в неделю. До 16 лет не рекомендуется применять данный метод, потому что он травмоопасен, и при предельных силовых нагрузках затруднен самоконтроль за техникой действий.

Проанализировав результаты спортсмена при помощи компьютерной программы «Спорт», можно сделать выводы:

1. наибольший прирост результатов происходил в соревновательные периоды, особенно в мае и октябре;

2. в период соревнований наблюдалось значительное повышение работоспособности, что подтверждается систематическим увеличением результатов в основных соревнованиях исследуемого макроцикла;

3. в исследуемом макроцикле наблюдается волнообразное построение мезоциклов по объему интенсивности нагрузок;

4. спортсмен участвовал в основных соревнованиях в фазу суперкомпенсации, т. е. через 96 часов отдыха, что позволило показать свои лучшие результаты;

5. в проведенном исследовании установлено, что деление микроциклов на количественную и качественную фазы находит свое подтверждение в тренировке спортсмена.

Педагогический вывод: 1) Тренировки с использованием метода повторных непредельных усилий и метода максимальных усилий для развития максимальной силы спортсмена существенно влияют на его спортивный результат. 2) Прослеживается прямая зависимость между приростом мышечной массы и увеличением максимальной силы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов, М. О. Основы планирования нагрузок в спорте. Изд. 2-е, перераб. и доп. – Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2015.
2. Аксенов, М. О. Компьютерная программа «Спорт – 3.0» /М. О. Аксенов Роспатент: патент на компьютерную программу. М.: Роспатент, 2016.
3. Аксенов, М. О. Методика планирования параметров нагрузки в макроцикле пауэрлифтеров. /Сб. науч. тр. молодых ученых /М. О. Аксенов. – Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2006 – с. 112-115.
4. Баймухаметов, Р. М. Проблемы травматизма при занятиях гиревым спортом / Р. М. Баймухаметов, В. И. Муминов, Е. С. Сотников // Теория и практика физической культуры, 2014. - № 9.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ПРИБАЙКАЛЬЯ

Олзоева Н.В., Булнаева Г. И.

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

Актуальность. В вузах России ежегодно увеличивается количество иностранных студентов. Молодые люди приезжают получить высшее образование не только из бывших союзных республик, но и из стран дальнего зарубежья. По данным Министерства образования и науки РФ в 2018 году каждый двадцатый студент, обучающийся в России, является иностранцем [1]. Поэтому проблема адаптации к факторам окружающей среды и состояние их здоровья в настоящее время особенно актуальны. Физически здоровый студент быстрее адаптируется к различным условиям, достигает лучших результатов в обучении, успешнее осваивает профессию.

Цель. Одним из объективных критериев здоровья молодежи является уровень физического развития, поэтому цель исследования – оценить морфофункциональные показатели иностранных студентов. И провести сравнительный анализ с показателями российских студентов.

Материалы и методы. В обследовании приняли участие 48 старшекурсников медицинского вуза. Из них в группу Г1 вошли 18 мужчин из стран дальнего зарубежья и 30 российских студентов составили группу Г2. Объем проведенного обследования включал: сбор анамнеза, включая физкультурный, наружный осмотр для выявления патологии ОДА и измерение

морфофункциональных антропометрических показателей по общепринятым методикам. Измерялись рост, вес тела, окружности грудной клетки. Проводилась спирометрия с определением жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и кистевая динамометрия. Оценка уровня физического развития осуществлялась с помощью метода индексов: рассчитывались два весо - ростовых показателя – индекс массы тела (ИМТ кг/м²) и индекс Кетле (г/см). И два функциональных параметра – жизненный (мл/кг) и силовой (%) показатели. Также контролировались показатели гемодинамики в покое (ЧСС и АД).

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью пакета программ «MicrosoftOfficeExcel 2010», «Statistica 10», вычислялся коэффициент достоверности Фишера – Стьюдента. Различия считались достоверными при уровне значимости $P < 0,05$.

Результаты. Показатели гемодинамики в покое в обеих группах студентов соответствовали возрастной норме. В Г1 (иностранцы студенты) ЧСС составила – $74,3 \pm 3,1$ уд/мин, АД – $120/70$ мм рт.ст. В Г2 (русские студенты) ЧСС – $75,2 \pm 1,8$ уд/мин, АД – $118/80$ мм рт.ст.

Под физическим развитием понимается комплекс морфо - функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму и гармоничность развития человеческого тела. Анализ антропометрических данных в двух группах студентов показал, что средний рост иностранцев был $171,2 \pm 7,9$ см. Русские студенты выше – $177,3 \pm 0,9$ см. Вес оказался примерно одинаковым: в Г1 – $73,0 \pm 3,6$ кг, в Г2 – $72,5 \pm 2,2$ кг. Индекс массы тела у иностранных студентов составил $25 \pm 0,9$ кг/м², что соответствует верхней границе нормы. Россияне выше, поэтому ИМТ был несколько ниже и соответствовал норме ($23 \pm 0,6$ кг/м²). Анализ результатов внутри группы показал, что у 44,4% иностранных студентов есть избыточная масса тела, то есть предожирение. У русских студентов превышение индекса было только у 9,7%. Индекс Кетле – отношение массы тела в граммах к росту в сантиметрах. Критерии оценки этого индекса более жесткие, поэтому весо - ростовой индекс в обеих группах был выше нормы. Количество же иностранных студентов с превышением веса тела по этому индексу увеличилось до 61,1%.

Средние значения окружности грудной клетки у иностранных и русских студентов практически не отличались ($93,6 \pm 2,2$ см и $93,7 \pm 1,3$ см соответственно). Экскурсия грудной клетки в обеих группах в также в пределах физиологической нормы, но в Г1 несколько ниже и составляет - $6,7 \pm 0,4$ см., в Г2 – $8,1 \pm 0,3$ см. При обследовании функции дыхания показатель ЖЕЛ в Г1 составил $4,1 \pm 0,2$ литра, что на 700 мл меньше показателя Г2 – $4,8 \pm 0,1$ литра. Жизненный индекс у иностранных студентов $57,2 \pm 3,2$ мл/кг, у русских студентов $66,6 \pm 2,1$ мл/кг. Чем выше этот показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки. Оба средние показателя укладываются в норму, однако различия между ними статистически значимы ($p < 0,05$). Дифференцированный анализ внутри группы иностранных студентов выявил снижение жизненного индекса у 72,2% обследованных. Кистевая

динамометрия в Г1 была $47,4 \pm 2,8$ кг. В Г2 – $52,8 \pm 1,8$ кг. Силовой индекс составил соответственно – $64,9 \pm 2,4\%$ и $75,0 \pm 2,1\%$. Оба показателя в пределах нормы. Однако внутри группы Г1 выявлено снижение силового индекса у $55,5\%$. И в целом по силовому показателю получены значимые различия ($p < 0,05$). Анализ результатов показал, что более чем у 60% иностранных студентов имеется превышение веса тела по индексу Кетле. При расчёте функциональных показателей физического развития на килограмм массы тела, у них получены значимо более низкие силовые и жизненный индексы. Жизненный показатель снижен у $72,2\%$, силовой индекс у $55,5\%$ студентов. Хотя данные силы и жизненной емкости легких у большинства студентов в группе Г1 были вполне удовлетворительными. Значит, уровень физического развития лимитируются избыточным весом.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности. Возможно, предожирение у иностранных студентов связано с адаптацией и проживанием в другой стране в течение нескольких лет. Длительный период низких температур в Сибирском регионе ограничивает их двигательную активность. Кардинальное изменение пищевого режима, значительные учебные нагрузки и гиподинамия способствуют набору веса [2]. Занятия физической культурой по учебному плану проводятся один раз в неделю. При этом недостаточное знание русского языка снижает социализацию. Малоподвижный образ жизни способствует набору веса. Двигательная активность во многом обуславливает физическое развитие человека. А его показатели - состояние здоровья молодежи. Из физкультурного анамнеза выяснено, что в африканских странах, где проживали студенты, в школьной программе не было организованных форм физической культуры.

По данным ВОЗ в африканском регионе показатели ожирения быстро растут, что связывают с увеличением потребления продуктов с высоким содержанием жиров и сахара, высокоочищенных и обработанных пищевых продуктов на фоне снижение потребления фруктов, овощей, орехов и бобовых [3]. К тому же в странах Африки малоподвижный образ жизни стоит на втором месте как причина развития сердечнососудистых заболеваний, а ожирение занимает пятое место. В нашем исследовании принимали участие старшекурсники, поэтому можно предположить, что некоторые из них приехали учиться, уже имея избыточный вес.

Выводы.

1. Социальная среда, в которой находится студент, влияет на уровень и динамику его физического развития.

2. Снижение двигательной активности в процессе обучения у иностранных студентов ведет к превышению массы тела и, следовательно, снижению функциональных показателей физического развития.

3. Для улучшения адаптационных возможностей у студентов желательно увеличить их двигательную активность в форме дополнительных факультативных занятий на кафедре физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Р.А., Колокольцев М.М. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья /Р.А. Амбарцумян, М.М. Колокольцев // ВЕСТНИК ИРГТУ – Иркутск, 2013. - №2. – С. 216-220

2. Севрюкова Г.А. Эколого-физиологические аспекты адаптации иностранных студентов, прибывших для обучения в Россию /Г.А. Севрюкова, Ю.Н. Картушина, И.А. Бочарова // Вестник ВГУ. Естественные науки, 2015. – № 4. – С. 15-20

3. Сайт Всемирной организации здравоохранения <https://afro.who.int/health-topics/obesity>

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Пустынский А.Л.

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

В здоровом теле - здоровый дух. Именно через призму совершенствования себя, сплочения народа в стремлении к лучшему: к оздоровлению нации и поднятию уровня жизни в дальнейшем, человек осознаёт важность Единства.

Для человека сильного духом нет ничего невозможного. Россия - страна, которая испокон веков славилась могуществом, людьми, сильными духом, умом и телом. Всё потому, что русский народ верит, стремится к лучшему и любит свою Родину, благодаря этому появляются силы на новые свершения.

Здоровье - это физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Именно поэтому одним из приоритетных направлений деятельности Правительства РФ является привлечение граждан к здоровому образу жизни, особенно молодежи. Регулярные занятия спортом, несомненно, ведут к оздоровлению нации.

Для физического благополучия человека физическая культура имеет решающее значение. Многочисленные исследования показали, что занятия физкультурой снижают риск заболевания ишемической болезни сердца на 60%,

рака - на 25%. Удивительно, что для достижения благоприятного эффекта требуется всего 1-2 тренировки в неделю.

Русская пословица гласит: "Береги платье снову, а здоровье смолоду». Современная молодежь много времени проводит в социальных сетях; из-за увеличения учебной нагрузки студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к снижению здоровья, работоспособности, физического развития.

Среди множества физкультурно-оздоровительных технологий важно выбрать наиболее эффективную и кратковременную. По нашему мнению, статодинамические упражнения - это система оздоровления организма, наиболее подходящая для обязательных занятий физкультурой. Она является необходимым и приоритетным направлением в тренировочной деятельности, так как эффективно воздействует на повышение показателей здоровья человека, а также приемлемой и доступной в её реализации.

Многие спортсмены и люди, отличающиеся физическим здоровьем, использовали данную методику, а также интересовались её теоретическим обоснованием, например:

1. Русский атлет А. К. Анохин в книге "Волевая гимнастика" описал основы статодинамических упражнений для развития силы.

2. В России в 1992 г. в научной лаборатории Российского института физкультуры и спорта, молодежи и туризма под руководством профессора В. Н. Селуянова разработана передовая система оздоровительной технологии "Изотон" о статодинамических упражнениях.

Суть этой системы и статодинамики в целом - это изотонические упражнения, при которых держится постоянное напряжение мышц, то есть при выполнении статодинамических упражнений тело человека находится в напряжении.

Статодинамика основывается на том, что физическое здоровье человека — это, прежде всего, здоровая иммунная, эндокринная, сердечно-сосудистая, а также мышечная система.

Статодинамические упражнения позволяют реализовать следующие цели:

1. Улучшение физического здоровья, внешнего вида, работоспособности и самочувствия.

2. Улучшение психологического и эмоционального состояния.

Стоит отметить, что данные упражнения практически не имеют противопоказаний и подходят для любого возраста, как для студента первокурсника, так и для профессора в почтенном возрасте.

Статодинамические упражнения имеют ряд преимуществ перед другими технологиями. Научно доказано, что основным фактором обеспечения оздоровительного эффекта является влияние гормональной системы человека на само его здоровье.

Изотонические упражнения заключаются в том, что мышцы всегда находятся в напряжении, фазы расслабления мышц нет. Удерживается напряжение мышц специально. Каждое упражнение надо выполнять по 30

секунд до чувства жжения или небольшой боли в мышцах («терпеть» 5-10 сек.). Именно в этот момент и происходит выброс гормонов, который является показателем эффективности. Однако, в острой стадии заболевания упражнения лучше не выполнять, потому что организм ослаблен и необходимо сохранить силы для последующего выздоровления.

Начинать статодинамические тренировки лучше всего с одного подхода и с минимальным количеством упражнений (1—2). Далее, по мере прогресса следует увеличивать количество подходов упражнений, а также применять утяжелители для достижения наилучшего эффекта повышения показателей человеческого здоровья.

С возрастанием уровня подготовки можно использовать круговую тренировку: несколько упражнений по 1 подходу через 30 секунд, затем 2 минуты отдыха, затем - по новому кругу.

Проводить 2 статодинамических тренировки в неделю.

Рассмотрим пример тренировки. Сначала кардионагрузка в течение 20—30 минут. Это могут быть такие нагрузки, как медленный бег, ходьба, велотренажер, при которых пульс будет 100—130 ударов в минуту. После кардионагрузки следует начинать делать статодинамические упражнения. Если статодинамика следует первой, то оздоровительный эффект уменьшается.

Теоретические аспекты выполнения статодинамических упражнений.

Перейдем к примерам эффективных статодинамических упражнений для мышц ног.

1. Медленные приседания: ноги до конца не выпрямлять (стоит заметить, что глубина приседания зависит от физической подготовки), мышцы все время напряжены. Упражнение выполняется 30 секунд, затем следует 30 секунд отдыха, но если нагрузка переносится с трудом. Длительность упражнения 20 секунд, затем 40 секунд отдых.

2. Выпады: держать руки на поясе, сделав шаг вперед, затем начать медленно приседать, причём, не выпрямляя колено до конца. Длительность упражнения прежняя.

3. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и медленно поднять таз до упора. Затем медленно опуститься, не касаясь ягодицами пола. Длительность упражнения прежняя.

Упражнения для верхней половины тела (следует обратить внимание на доступность атрибутов тренировочного процесса).

1. Отжимание от пола или от гимнастической скамейки с колен. Темп упражнения медленный. Спина прямая. Руки до конца не выпрямлять. Важно удерживать напряжение в мышцах рук и груди.

2. Обратные отжимания. Присесть, стул за спиной, опереться на него руками, ноги слегка согнуты, производим отжимания руками, не касаясь ягодицами пола и не выпрямляя полностью рук, удерживая напряжение.

3. Планка: упор на локти и на носки, спина прямая, живот втянут. Продолжительность - 1 мин. Усложнение упражнения - упор на ладони.

Упражнения для пресса.

1. Упражнение для верхней части пресса. Лежа на спине, не отрывая поясницы от пола, медленно поднять и опустить плечи, не касаясь пола.

2. Упражнение для нижней части пресса. Исходное положение то же. Ноги подняты вверх и согнуты в коленях, отрывая таз от пола, подтягиваем колени к груди, затем медленно опускаем.

Для наилучшей координации тренировочного процесса необходимо спланировать удобное время для занятий.

Например, понедельник - основной упор тренировки на упражнения для мышц ног и пресса. Каждое упражнение по 3 подхода, отжимания - 1 подход.

Четверг - основной упор тренировки - упражнения для верхней половины тела и пресса. Каждое упражнение по 3 подхода, приседания - 1 подход.

Исходя из того, что тренировочный эффект сохраняется в течение семи дней, необходимо дать организму отдых и важно проводить одну тренировку лёгкую, а другую более тяжёлую. Это означает, что с помощью легких упражнений организм человека поддерживает гормональный эффект после тяжёлой тренировки. В результате тренировки происходит повышение уровня гормона роста и тестостерона (в основном у мужчин).

Таким образом, занятия статодинамикой действительно приводят к положительному результату в любом случае, ведь эффект сохраняется даже от одной тренировки.

Если соблюдать все правила статодинамической тренировки, то задачу по улучшению физической активности, работоспособности можно выполнить за два месяца. В итоге нормализуется масса тела, укрепляются мышцы, уменьшается количество подкожного жира.

Статодинамика является отличным способом поддержания физического состояния при минимальных затратах времени и усилий, поэтому, данную систему тренировок рекомендуется всем студентам для занятий физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры/Я. М. Коц. - М.: Физкультура и спорт. -1986. -240 с.

2. Мякинченко Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта/Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. -360 с.

3. Селуянов. В. Н. Технология оздоровительной физической культуры/В. Н. Селуянов. -2-е изд. -М.: ТВТ Дивизион, 2009. -192 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

Савельев М.А., Козырева О.А.

Россия, г. Новокузнецк, Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва, Институт дополнительного образования, Сибирский государственный индустриальный университет

Современная система непрерывного образования определяет важным элементом педагогически целесообразных решений реализацию идей гуманизма и продуктивности через адаптивно-продуктивный способ постановки и решения задач развития личности в избранном направлении деятельности.

В структуре реализации профессионально-педагогических функций тренера по избранному виду спорта и педагога (учителя) физической культуры одной из важных составных является реализация моделей педагогической поддержки личности и фасилитации развития личности с ОВЗ в системе выделенных условий и форм организации физического воспитания и тренировочного процесса по избранному виду спорта.

Особенности реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта [1-6] – сложное педагогическое явление, качество которого может быть уточнено и визуализировано через выделение основных конструкторов педагогической деятельности (принципы, формы, средства, методы, технологии и пр.), где фасилитация гарантирует оптимизацию качества используемого программно-дидактического знания и программно-тренировочного сопровождения включения личности в процесс занятий физической культурой и избранным видом спорта.

Под фасилитацией развития личности в структуре организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта будем понимать процесс педагогического решения задач оптимизации качества развития личности в иерархии выделяемых смыслов, условий и возможностей, особенности которых уточняются в соответствии с выбранным направлением и моделью развития, возрастосообразного упрощения и уточнения качества постановки и решения задач организуемой деятельности.

Под педагогической поддержкой личности в структуре организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта будем понимать процесс уточнения основ и продуктов развития личности через возрастосообразное упрощение материала, приближения качества упрощённого материала к уровню развития личности, определение уровня здоровья и способностей личности как основы и конструкта для всех выстраиваемых изменений во всех направлениях и процессах, непосредственно связанных с развитием данного обучающегося в системе непрерывного образования и занятий спортом.

Выделим принципы педагогической поддержки личности в структуре

организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта.

Под принципами педагогической поддержки личности в структуре организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта будем понимать основные положения теории и практики решения задач и проблем педагогической поддержкой личности в структуре организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта, предопределяющие целостность оптимизации особенностей и возможностей уточнения условий развития личности «хочу, могу, надо, есть» в избранном направлении деятельности в структуре занятий физической культурой и/или спортом.

Принципы педагогической поддержки личности в структуре организации физического воспитания и/или тренировочного процесса по избранному виду спорта:

- принцип наукообразности постановки и решения задач реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта;

- принцип возрастосообразности упрощения и адаптации дидактического, учебно-тренировочного, тренировочного материала в структуре включения обучающегося в систему занятий избранным видом спорта или основами адаптивной физической культуры;

- принцип культуросообразности решения проблем и задач реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта;

- принцип целесообразности повышения качества и возможностей развития личности в структуре реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта;

- принцип достаточности и доступности педагогической поддержки обучающемуся в структуре взаимодействия на занятиях физической культурой и избранным видом спорта;

- принцип оптимизации качества и возможностей развития личности в решении задач педагогической поддержки.

Особенности реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта могут быть определены в конструкте «педагогические условия», т.е. выделены педагогические условия реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта.

Под педагогическими условиями будем понимать совокупность системно детерминированных положений современной педагогики, раскрывающих целостность и уникальность, простоту и оптимальность, гибкость и продуктивность выбора модели и конструктов, стратегий и систем, тактик и

технологий осуществляемой педагогом деятельности.

Педагогические условия реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта – совокупность линейно детерминированных положений, охватывающих особенности определения, визуализации, оптимизации, унификации, реконструкции и решения задач реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта.

Педагогические условия реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта:

- изучение внутриличностного развития обучающегося в системе современных методов, средств, форм и технологий научно-исследовательской деятельности педагога и психолога;

- популяризация качественного решения задач развития личности в структуре занятий физической культурой и спортом, основы и возможности которых раскрывают целостность и уникальность каждого субъекта современного общества;

- стимулирование активности обучающегося в системе приоритетов и моделей социализации и самореализации личности [4, 5];

- оптимизация возможностей формирования культуры личности как основы и конструкта продуктивной самоорганизации успешности и востребованности личности в системе социальных, профессиональных и поликультурных отношений;

- повышение качества физкультурно-спортивного образования в системе среднего профессионального образования (СПО), высшего образования (ВО) и дополнительного профессионального образования (ДПО);

- включение личности в систему непрерывного образования, особенности которого раскрывают направленность развития личности и учет предпочтений государства и личности в реализации условий целостного развития как основы продуктивных отношений и способов решения задач деятельности и общения.

Особенности реализации идей педагогической поддержки обучающегося в работе учителя физической культуры и тренера по избранному виду спорта выделены через системность теоретизации возможностей постановки и решения задач педагогической деятельности тренера по избранному виду спорта и педагога (учителя) физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гапиенко Т.А., Козырев Н.А., Митькина Е.В. Педагогическая поддержка и фасилитация в модели развития обучающегося в системе непрерывного образования // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2018. № 2. С. 5–10.

2. Коновалов С.В., Козырев Н.А., Козырева О.А. Теоретико-методологические возможности использования педагогического моделирования в системе педагогического и

инженерно-технического образования // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С. 72-86.

3. Судьина Л.Н., Козырев Н.А., Козырева О.А. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно-педагогического исследования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. № 6 (69). С.253-269.

4. Судьина Л.Н., Козырева О.А. Педагогическая поддержка будущего педагога в адаптивном обучении как ресурс социализации и самореализации личности // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 1 (21). С.152-156.

5. Судьина Л.Н., Чигишев Е.А., Федотова В.А. Теория и возможности социализации и самореализации личности в системе непрерывного образования и в спорте // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова. 2019. № 1. С. 66-70.

6. Туманова Т.Н., Козырев Н.А., Митькина Е.В. Педагогическая поддержка как модель и продукт педагогической деятельности и непрерывного образования // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2018. № 2. С. 25–30.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА ПО СОЦИАЛЬНОМУ ПАРТНЕРСТВУ НА ОТДЕЛЕНИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Силинская Ю.А.

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

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших и зрелищных видов спорта. Недаром ее формирование как вида спорта произошло в 30 годы 19 века именно в России. Несмотря на то, что это исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. Выступления и яркие победы наших гимнасток на соревнованиях являются доказательством того, что в подготовке спортсменок работает высококвалифицированный тренерский состав.

Этот вид спорта очень популярен и у нас в городе. Так в детско-юношеской спортивной школе «Юность» на отделении художественной гимнастики занимается около 100 юных спортсменок. Занятия художественной гимнастикой способствуют всестороннему развитию юных спортсменок, укреплению их здоровья, воспитанию морально-волевых качеств. На отделении сложились добрые спортивные традиции, ни один праздник или спортивно-массовое мероприятия не обходится без выступлений учащихся отделения спортивной школы. Так с 2012 года на отделении реализуется проект «Красота и грация» по социальному партнерству с местным сообществом, направленный на реализацию творческих способностей юных гимнасток, воспитание общественно-активной личности.

Задачами проекта являются:

- 1.** пропаганда здорового образа жизни и популяризации художественной гимнастики;
- 2.** преодоление психологического барьера, связанного с выступлениями на публике;
- 3.** привлечение девочек дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой.

Основными формами реализации данного проекта является сотрудничество с различными организациями, дошкольными, образовательными учреждениями, отделом культуры Шелеховского района, областным реабилитационным центром, Центром помощи детям, оставшихся без попечения родителей, через проведение показательных выступлений, благотворительных концертов, флешмобов юных гимнасток на массовых праздниках, соревнованиях, мероприятиях посвященных знаменательным датам, для различных категорий граждан, детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, состоящих на различных видах профилактического учета, детей с ограниченными возможностями здоровья.

Показательные выступления гимнасток создают яркий увлекательный праздник, на котором гимнастки выполняют отдельные упражнения, их элементы и целые программы, тем самым демонстрируя свои физические возможности, спортивную технику, грациозную осанку, женственность стремятся показать все свое искусство. Ведь художественная гимнастика сегодня – это не просто вид спорта. Это тандем гармонирующих друг - другу искусства и спорта. Спорт и искусство являются одними из важнейших явлений жизни человеческой культуры. Взаимосвязь искусства и спорта существует с давних пор. Спорт в определенных аспектах «сходен» с искусством именно в ярко выраженной эстетической составляющей. Посредством художественных образов у зрителей создается определенное настроение, которое вызывает положительные эмоции, воспитываются эстетические чувства. Таким образом, формируется новый эстетический и художественный феномен массовой культуры, который обретает свои четкие формы в художественно-спортивных праздниках, спортивно-показательных композициях. Это особенно важно в условиях малого города, имеющего большой процент молодежи и недостаточность организации развивающего досуга в области физической культуры и спорта. В результате сотрудничества с учреждениями на основе социального партнерства раскрываются творческие ресурсы и потенциал не только юных гимнасток, но и самого педагога. Происходит своего рода самовыражение и самореализация, создание положительного имиджа.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны, так как в жизнедеятельности современных детей, подростков и молодежи спорт занимает определенное место в структуре развивающего досуга и является важным социальным фактором в деле становления взрослеющей личности. Задача педагога состоит в том, чтобы

помочь подрастающему поколению найти свое предназначение в жизни, добиться успехов в спорте, создавая ситуации успеха не только в процессе многолетней подготовки спортсмена, но и в проявлении социальной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физ. культуры. 2003. №1. С. 12-14. 13. Арвисто М. А. С.
2. Винер-Усманова И.А., Кабаева А.М. Значение артистической подготовки в художественной гимнастике, ИПЦ «Политера», 2012. с. 89.
3. Петров Б.Н. Массовые спортивные художественные представления.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Сиромский Д.В., Кудрявцев М.Д. Акопян О.А., Сундуков А.С.
Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и
технологий имени академика М.Ф. Решетнева*

Здоровый образ жизни набирает популярность с каждым годом. Все с большим уважением относятся к тем, кто занимается спортом, следит за своим питанием и не употребляет алкоголь.

Успешная карьера, достойный уровень жизни, радость жизни, эффективная деятельность, наслаждение каждым мгновением жизни, счастье, в конце концов, возможны только при наличии полноценного здоровья. Каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался обо всем этом, а если не задумывался, то скоро это время придет, ведь это залог благополучия и ощущения своего места в жизни. Однако осознание важности этого, может привести человека к возникновению желания профилактики заболеваний, укрепления организма, что приводит к тому, что человек начинает вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни не может быть кратковременным периодом в жизни человека. Он должен быть внедрен на постоянной основе, стать стилем жизни. Однако всё чаще можно слышать, что на сегодняшний день все сложнее оставаться здоровым. Данное положение связано с увеличением скорости жизни, ведь современному человеку приходится жить в бешеном ритме. Особенно это касается жителей мегаполиса. Кроме того, на человека, проживающем в большом городе, еще и влияет неблагоприятная экологическая обстановка, некачественное питание и другие факторы.

Под здоровьем принято понимать довольно сложное явление, имеющее несколько аспектов. Это и благополучие с разных точек зрения (социальная позиция, физическое состояние, психика и духовные аспекты), и функционирование организма, позволяющее человеку взаимодействовать с окружающей средой. Одновременно с этим под здоровьем принято понимать возможность выполнять функциональность, предполагаемую общественными ожиданиями. Также термин включает в себя способность корректировки поведения, иных особенностей человека под диктуемые внешними условиями параметры. Наконец, здоровье – это отсутствие заболеваний [3, С. 89-90].

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это такая систематизация своей жизни человеком, когда осознанно происходит отказ от вредных привычек, вместе с этим контролируются разные аспекты поведения. Основная задача этого режима жизнедеятельности – поддержание здоровья на выбранном уровне [1, С. 89].

Наблюдается взаимосвязь между здоровьем и долголетие человека. Начиная еще с детского сада физической активности, уделяется большое значение. Продолжение этой политики можно наблюдать в школах, а потом и в вузах. И здесь ответственность за соблюдением всех принципов физической активности возлагается на воспитателей, учителей и преподавателей. Но как только все этап жизненного пути пройдены, человек уже сам должен организовать свое физическое развитие и здоровый образ жизни, то есть взять ответственность за свое здоровье на себя. Зачастую этого не происходит, ведь нет того, кто бы контролировал, заставлял. Вступая в рабочую жизнь, организация, в которую поступает специалист, не организует физическую активность своего персонала и зря. Ведь профессиональный рост сотрудника напрямую зависит от его состояния здоровья. Взрослому человеку необходимо заниматься физкультурой – вот прописная истина.

Когда заходит разговор о здоровом образе жизни, то, прежде всего, вспоминается физическая культура и спорт. Возможность посещать тренажёрный зал, бассейн, занятия фитнесом – это очень хорошо. Однако это не единственный способ вести активный образ жизни. Исследованиями ученых было установлено, что утренняя гимнастика, интенсивная ходьба не менее часа в день способствуют улучшению здоровья. Главное, соблюдать некоторые правила, а именно обращать внимание на осанку, помогать себе руками, нагружая и их.

К сожалению, физическая культура и спорт для большинства людей не является потребностью. Кроме того, улучшение условий жизни во всех сферах жизнедеятельности человека, привело к тому, что и обычной жизни люди стали малоподвижными. Это приводит к снижению уровня здоровья, а вместе с тем и функциональной подготовленности, психической устойчивости и эмоциональной удовлетворенности. Данное обстоятельство приводит к тому, что благополучие, профессиональный успех остаются недоступными для людей. При изменении характера и содержания труда, всё меняется, но на это

требуется все силы и возможности человека: физические, эмоциональные, психические, интеллектуальные. Такое положение вещей позволяет сделать вывод о том, что необходимо новое осмысление физической культуры и спорта, которое заключается в изменении понимания ее не как чего-то материального, а затрагивающего еще и духовную сферу человека. Прежде всего, это касается детей, так как устойчивость мотивов к занятиям физической культурой и спортом исходит из детства [2, С. 55].

Молодёжь - это группа людей от 16 до 25 лет. Они являются самой активной и динамичной частью населения любой страны. Социальная структура молодежи очень неоднородна. В ней существуют подгруппы, различаемые по уровню дохода, образованию, принадлежности к власти и т.п. Это нередко провоцирует конфликты поколений. Родители не всегда в состоянии обеспечить своих детей благами в соответствии со стандартами общества. Кроме этого, фундаментальные ценности могут меняться. Это часто приводит к криминализации молодежной среды [5, С. 26-27].

С каждым годом все больше и больше тревогу вызывает состояние здоровья молодежи, что подтверждается тревожной статистикой. Данное обстоятельство еще раз подтверждает необходимость комплексного подхода к улучшению здоровья молодежи, а это значит включение не только медицинских структур, но и образовательных и социальных.

Основной смысл занятий физкультурой заключается в инициировании стремления вести здоровый образ жизни, в превенции асоциальных форм поведения: алкоголизма, наркомании, токсикомании, в единении учебной деятельности и активного отдыха студенческой молодежи, иначе говоря, в формировании культуры самосохранения.

Массовое вовлечение студентов в спортивную деятельность, "превращение" ее в заинтересованное, увлекательное занятие, позволяет более эффективно воздействовать на личность. Занятия спортом способствуют проявлению общественной активности студентов, помогают более конструктивно строить свои межличностные отношения, как в рамках своего социума, так и за его пределами, это позволяет получить широкую базу общественной поддержки.

Что касается воспитательных возможностей занятий спортом, то кроме развития физических качеств у студента формируется и психологические черты личности: уверенность в собственных силах, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям, твердость характера, умение проявлять хладнокровие, выдержанность, уважение к партнеру, помимо этого происходит воспитание гражданско-патриотической, активной жизненной позиции, духовной нравственности, чувства долга и ответственности. Все эти качества положительно влияют и на усвоение учебных программ [4, С. 310-311].

Большую роль играет в последнее время пропаганда здорового образа жизни, проводимая среди молодежи. Благодаря этому создаются целые

движения, направленные на борьбу с курением, наркотиками, продвигающие основы правильного питания и различные виды спорта.

ЛИТЕРАТУРА

7. Власова, Ж.Н., Жукова, Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов [Текст] // Вестник БГУ. - 2013. - № 13.

8. Малютина, С.Ю. Модели социализации и самореализации личности в системе физического воспитания, физической культуры и спорта [Текст] // Гуманитарные научные исследования. - 2017. - № 4.

9. Петрова, Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов [Текст]. // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2012. - № 2.

10. Покровская Т.Ю. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде [Текст] // Наука-2020. - 2016. - № 5 (11).

11. Усынина, Н.И. Определение сущности понятия «Молодежь» [Текст] // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». - 2013. - № 1.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Фролов Е.В.

Россия, г. Ульяновск, Ульяновский фармацевтический колледж

Введение. Переломный момент сообщества сломал прежние эталоны и значения, никак не дав конкретных моральных ориентиров, в достаточном количестве в проблемах здоровье сберегающего действия. Для учащихся общеобразовательных учреждений важнейшим аспектом считается взаимодействие с ровесниками и переход ценностей молодежной культуры, характеризующие все без исключения другие аспекты его действия и работы на акцентирование и оценивание здорового образа жизни. В нынешних обстоятельствах, в нашем государстве уделяется огромный интерес к подъему детского и юношеского спорта. Необходимо выделить, то, что в настоящий период 20% учащейся молодежи регулярно увлекаются спортом в секциях, спорт клубах, возводятся спортивные сооружения, популяризируются увлечения спортом в преддверии различных чемпионатов мира.

На сегодняшний день физическая культура рассматривается как наиболее существенное направленность многостороннего формирования старшеклассников, оказывающие влияние на межличностные взаимоотношения, последующий подбор специальности, моральные значения, образ жизни. В современных условиях существования общества более остро стоит вопрос защиты, поддержания самочувствия, направленного развития здорового образа жизни и предотвращения заболеваемости обучающихся детей школьного возраста [1].

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить методику формирования целостной системы ЗОЖ у студентов 3-4 курса фармацевтического колледжа.

Задача исследования. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики формирования здорового образа жизни у учащихся 16-17 лет в процессе занятий физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Состояние здоровье жителей нашего государства показывает совокупный параметр, который воздействует на генетические характеристики, общественных, общекультурных, экологических, биологических и прочих условий, т.е. представляет собой единым следствием трудоемкого взаимодействия человека с окружающей средой и сообществом. Различные эксперты заявляют, то что вплоть до недавнего периода под «здоровьем» в доминирующем числе случаев понималось здоровье в ограниченном биологическом значении. С такой точкой зрения здоровье, возможно, расценивать как многоцелевое умение к многоплановому приспособлению в результате на влияние окружающей сферы и перемены качества внутренней среды. В данном случае целесообразно говорить о физиологических адаптационных способностях индивидуума [2].

Необходимо выделить, то, что созданная нами педагогическая методика формирования здорового образа жизни в ходе уроков физической культурой у студентов фармацевтического колледжа считается логическим результатом эмпирических исследований трудностей формирования здорового образа жизни учащихся 16-17 лет, реализованной в предыдущей стадии исследования этого препятствия.

Педагогическая методика состоит из двух *компонентов*:

1 - программный (либо обширный) - из него состоят ведущие положения (цели, задачи, принципы, направления, этапы, средства осуществления методики);

2 - операциональный (либо научно-технический) – содержит в себе обширное заполнение главных направлений и компонентов методики.

Сущность педагогической методики состоит в валеолого-педагогическом сопровождении занятий физической культурой.

Рассмотрим два выделенных аспекта детальнее.

Программный аспект методики. Главная задача методики состоит в совершенствовании различных характеристик здорового образа жизни у учащихся колледжа. Опираясь на результатах изучения затруднительного положения в формировании здорового образа жизни в данном возрасте, были обнаружены главные трудности в этой области, разрешение каковых обязано представить в принадлежности главных задач (ценностей) в ходе формирования и введения в практику методики валеолого-педагогического сопровождения учащихся на занятиях физической культурой.

Педагогическая методика здорового образа жизни в ходе уроков физической культуры у студентов 16-17 лет содержит в себе совокупность

педагогических основ и способов, нацеленных для увеличения общевалеологической и физкультурно-валеологической компетентности. Ключевыми принципами функционирования методики считаются основы индивидуализации, модернизации, вариативности педагогического приема, оптимальности работы, преподавательского партнерства, стимулирования рефлексии, инициативности и ответственности учащихся.

Результаты педагогического эксперимента показателей элементов здорового образа жизни, по 7 показателям у учащихся фармацевтического колледжа в возрасте 16-17 лет экспериментальной и контрольной группы показали следующее. У учащихся экспериментальной группы после принятия в эксперименте значительно улучшились показатели всех элементов здорового образа жизни. В 5-ти показателях из 7-ти перемены случились на достоверном уровне значимости.

Так, у учащихся экспериментальной группы, занимавшихся на уроках физической культурой по разработанной нами педагогической методике с валеолого-педагогическим сопровождением на значимом уровне достоверности улучшились значения показателей: «Двигательная активность» в начале эксперимента результаты опроса школьников показали в среднем 7,1 балла, то в конце исследования показатель улучшился до 7,8 балла прирост составил 9,85%, а в контрольной группе прирост был лишь 5,55%; в элементе «Обеспечения безопасности здоровья» прирост результата к концу эксперимента в экспериментальной группе составил 15,87%, в контрольной 7,81%. На высоком уровне достоверности у учащихся экспериментальной группы возросли значения показателей: следования принципам «Правильное питание» на 18,10%; и «Отказа от зависимостей» на 12,16%. Благодаря затраченным усилиям, нам удалось нормализовать такие параметры, как: «Соблюдение режима» прирост составил 32,69% и «Полноценный отдых» прирост составил 21,87%. Результаты в контрольной группе по данным показателям составил 25,49% и 10,76% по результатам «Полноценный отдых». Итоговый результат такого показателя как «Соблюдение гигиены» претерпел значительных перемен на 14,28%, однако он первоначально был в достаточно высокой степени выраженности.

Выводы. Следовательно, выполнение педагогического эксперимента согласно введению, в учебный процесс физической культуры педагогической методики на формирование здорового образа жизни у студентов фармацевтического колледжа случились положительные перемены равно как со стороны значения, также со стороны элементов здорового образа жизни, указывающие об осуществлении установленных в минувший этап апробации педагогической методики ее практических задач.

Таким образом, подтверждено, что введение методики валеолого-педагогического сопровождения уроков физической культурой в среднем профессиональном заведении содействует увеличению результатов, подтверждающих о совершенствовании всей линии компонентов здорового

образа жизни. В таком случае, как указывают результаты у студентов 16-17 лет контрольной группы практически никаких существенных перемен за указанный промежуток не случилось.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. 252 с.
2. Яковлева, Т. В. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи / Т. В. Яковлева, А. А. Иванова, Р. Н. Терлецкая // Казанский медицинский журнал. 2012. Т. 93, № 5. С. 792-795.